

汽车加装真能保护车？你很可能又白花钱了

对爱车的人来说，通常会加装饰物或者保护罩，来保护汽车“原装内饰”的耐久性，使车更美观，更有个性。可实际上，很多加装可能带来潜在隐患，轻则损伤爱车，重则影响行车安全。今天，我们就聊一聊这些加装到底值不值得花钱？

1、座套：座椅加不加座套？
加装座套的理由很多，比如有人喜欢个性，想改变原有的内饰风格；有人为了更好的清洁内饰，防止座椅弄脏；也有人担心真皮座椅被刮伤，用座套来保护。

可见，使用座套的确有不少“好处”，但使用不当也会带来隐患。首先对于座椅侧边有安全气囊的车，可能会导致气囊无法打开，产生爆炸，或者气囊无法按照正确的导向方向打开，从而造成二次伤害，即便在座套侧边打洞，也不能很好的解决该隐患。其次，原厂座套表面的摩擦系数有一定设计，可以保证乘客在急刹车时不滑出座椅，但座套就不能很好保证。因此，车主还需要权衡。

座椅侧边有安全气囊的车，加装座套后所带来的安全隐患是致命的，安全第一；如果是真皮座椅，建议车主不要使用座套，养成一个好的保养习惯；座椅侧边无安全气囊，无加热通风功能，不便于清洁座椅的车主，可以通过选择加装座套来提高乘坐的舒适度，但应选购安全可靠，具有阻燃防滑的座套。

2、方向盘套：可以加，但不能乱加
方向盘套也是车主很喜欢加装饰品之一，主要有布制、皮质、长绒三种。对于塑料方向盘的车主，使用手缝皮质方向盘套是不错的选择，这种手缝皮质方向盘，依靠针线缝制，与原有的方向盘进行固定，不会在急打方向时出现相对滑动，避免了安全问题，同时皮质套可以大幅提升原有方向盘的手感。而方向盘已经是真皮的车主，不建议使用方向盘套，因为这样会对真皮造成不可修复的损伤。

此外，因布制和长绒类方向盘套的表面材质问题，还有可能存在摩擦系数不够的问题，在需要急打方向的情况，可能会出现手滑，造成交通事故，不建议使用这两种方向盘套。若冬天觉得方向盘很凉的车主，可以使用带有保暖防滑功能的手套。

3、中控台的小香水和后视镜挂件：不要装

很多司机习惯在中控台加装小香水或者其他装饰品。首先其冲就是车用香水，其实香水通常易燃易爆，如果香水瓶质量不合格，夏天高温可能会造成爆炸，引起汽车自燃。更危险的是，中控台的香水瓶固定方式主要是靠粘贴或者挂在车内，在紧急制动时脱落的几率非常大，尤其是发生交通事故时，轻则损坏内饰，重则伤及车内人员生命。

同样，后视镜的小挂件也很常见，它们会在一定程度上影响司机的视线。车辆行驶时挂件不停晃动，固定会出现松动，轻则自然掉落，重则可能会在刹车时脱落。所以，中控台的香水和后视镜的小挂件，不建议加装。

4、晴雨挡：虽说有缺点，但是很实用

顾名思义，晴雨挡是在雨天使用的。尤其是下雨天气，外部温度低，车内外存在较大的温差，汽车玻璃就容易形成水雾，造成视野不佳，为了防止玻璃起雾，要么开空调要么开窗。但日常用车经验告诉我们，开空调温度低会觉得冷，但开窗又有雨水飘进车内。不想开空调又想除雾的话，开一点窗缝通风来平衡车内外气温，又避免了雨水进入车内的尴尬，晴雨挡的好处就体现出来了。但是，加装晴雨挡有利也有弊，首先影响美观，其次高速行驶会带来极大的风噪，影响乘坐体验；时间久了，还可能脱落，影响行车安全。



值得一提的是，晴雨挡主要有树脂和塑料两种材料，树脂的韧性和强度都远远好于塑料，应当优先选择；固定胶方面，要选用市场上口碑较好的胶水，这样才能固定得牢，不漏雨，不易脱落。

5、脚垫：很实用，但加装时需注意

脚垫是一种实用性很强的汽车用品，可以有有效的防尘、防水和防滑，是现在汽车加装中的一种标配物品，但仍有些注意事项。首先一定要选适合大小的，最好使用自己车型专用的脚垫，这样可以防止脚垫移位，避免事故发生；同时脚垫要厚度适中，过厚会影响到离合的把握，脚垫安装后应保证汽车油门和刹车的踩踏顺畅。好的脚垫标准是：具备防水防滑功能，没有异味，不易发霉发臭，便于清洗。

为爱车添加实用装备无可厚非，但对于加装的选择不要跟风，特别是一些可能会带来安全隐患的项目，开车，还是安全第一。

(环球)



专家提醒：

果蔬泡太久 更脏

不少人习惯将买回来的果蔬在清水里浸泡一段时间，认为更干净，吃起来更放心。其实，长时间浸泡后再洗，不仅不能把果蔬洗干净，反而会更新脏。

专家提醒，用淡盐水长时间浸泡果蔬不可取。果蔬表面有时会有少量农残，而农残的主要成分是有机的，这种物质不溶于水，浸泡不起作用。长时间浸泡甚至会造成“二次污染”，比如清洗带蒂果蔬时，摘掉蒂果再浸泡会使农药进入果实。另外，如果浸泡盐水浓度太高，容易形成渗透压，也会导致农残进入果蔬。没有冲洗，直接浸泡更不可取，这样会使一些水溶性农残溶解渗

透到果蔬内部。随着浸泡时间的延长，果蔬中农残量呈先降后升的趋势，大约10分钟时达到最低，浸泡时间一般以10分钟为宜。浸泡时使用温水要比冷水效果好，浸泡后再用流水冲洗干净即可。

专家建议，对于如何有效去除农残，不妨试试以下两招：1.小苏打水浸泡法。先将果蔬表面冲洗干净，在小苏打水中浸泡约10分钟（一般500毫升水中加入5~10克小苏打粉），清水冲洗干净即可；2.高温加热法。高温可以加速农药的分解，烹饪青菜时，可以先用清水冲洗，在沸水中焯一下再烹调。（建元）

中医提示：

春季露脚踝有损健康

春天到来，乍暖还寒，不少爱美的年轻人早已脱掉秋裤，挽起裤腿，露出脚踝。在中医看来，他们会为所谓的时髦、性感、骨感付出健康代价，容易造成脾胃不开、肝郁、妇科病以及四肢关节痛、颈椎病等问题。

中医说，年轻人阳气还比较充足，露脚踝受了寒邪，当年不会出问题，到了三四十岁毛病就来了。中医认为，人体上为阳、下为阴，保养要阴中有阳、阳中有阴，所以正常人应该是头部微凉、手脚温热。露脚踝让脚挨凉是阴上加阴，即厥阴，这属于“逆”，是在作病。

中医说，脚踝是人体三条阴经、三条阳经的会聚点，被寒邪所侵后，轻者脾经、胃经受寒，脾胃不开；重者肝经、肾经受寒，出现肝郁，特别是女孩子容易出现问题。中医讲究取类比象，脚腕类比手腕、颈部，脚腕受了寒邪后，会出现四肢关节痛及下为阴，保养要阴中有阳、阳中有阴，所以正常人应该是头部微凉、手脚温热。露脚踝让脚挨凉是阴上加阴，即厥阴，这属于“逆”，是在作病。

(王民)

追求骨感 更年期提前

现代职业女性竞争压力大，人际关系复杂，经常熬夜，这些都会让女性更年期提前，简称“早更”。早更是指女性40岁之前卵巢出现早衰，进而出现一系列更年期症状。此外，早更也与现代女性生育次数减少、热衷减肥有关。女性体内保持足够的脂肪，月经周期才能正常。过度减肥，会使内分泌紊乱、胆固醇和钙摄入量不足，出现月经紊乱，导致更年期提前。而女性在怀孕、哺乳时，卵巢不排卵，“节省”的卵泡可延缓卵巢衰退进程。

无论是正常更年期女性，还是早更女性，都能通过服用雌激素来改善症状。早期补充雌激素，不仅保护心血管、预防骨质疏松，还能改善泌尿生殖道萎缩的症状。不过，中山大学附属第六医院妇科主任医师左约维指出，雌激素并非人人适用，患者要在医生指导下服用：1.本身患有雌激素依赖性妇科疾病（如子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢囊肿）的女性，要由妇科医生决定用量，既能缓解更年期症状，又能控制妇科疾病。2.补充雌激素有不同方案，有人只补充雌激素，有人得雌、孕激素联合。3.补充雌激素期间，要常回医院体检，根据情况看是否需要调整剂量。4.不要擅自购买雌激素保健品（健字号），这类产品大多是合成雌激素，雌激素本身就会使血液黏稠，而合成雌激素对血液影响更大，导致血栓发病率增高，所以脑血栓、有血液黏稠倾向者都不宜服用。（文杨）



你知道吗

久坐不仅伤身 还对大脑有负面影响

美国一项新研究表明，久坐对身体健康的影响不仅限于过去发现的会增加心脏病风险等，对老年人的大脑也有一定负面影响。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校一个研究小组在新一期网络版学术刊物《科学公共图书馆·综合》上报告说，他们对中老年人进行的这项研究显示，久坐不动的人，大脑中一个对记忆至关重要的区域厚度会变薄。

研究小组招募了35名年龄在45岁至75岁的志愿者，询问他们的身体锻炼情况及平均每天坐着的时长。然后研究人员对这些志愿者的脑部进行了高分辨率磁共振成像。结果发现，坐的时间较长与大脑内侧颞叶变薄有关联。

内侧颞叶是大脑中参与



形成新记忆的重要脑区。研究人员说，内侧颞叶变薄是中老年人认知能力下降和痴呆的前兆。这项研究结果说明，对于早发性痴呆等疾病高风险人群，可以尝试通过减少久坐时间来进行早期干预。

分析还发现，即便进行较高强度的身体锻炼，也不足以抵消长时间坐着给大脑带来的负面影响。

此前多项研究已经发现，久坐不动会增加人患心脏病、糖尿病甚至过早死亡的风险，其危害堪比吸烟。

本次研究负责人普拉巴·希达斯建议，为了防范久坐带来的健康风险，人们首先应该减少每天坐着的总时长，其次在坐着办公或学习时，应该每隔一段时间站起来活动一下，避免持续坐着。（华社）

孤独的危害相当于每天抽15支烟

五招助你消除孤独感

日常工作生活中，无论是孤寡老人，还是独自在外求学打拼的年轻人，不少人都会有孤独感，觉得在独处的时候备受煎熬。那么，到底什么是孤独感？这种孤独感有什么危害？人们又该如何消除孤独感呢？

我们先来了解一下什么是孤独感？专家指出，所谓孤独，就是渴望人际关系却得不到。这包括两个层面：一是人际关系的数量难以满足需要，所以周围没人时就可能孤独；二是人际关系的质量难以满足，没有能深入交流的人，所以周围即使有很多人，照样可能感到孤独。专家表示，根据社会需要理论，与人保持交往、被关爱以及获得归属感是每个个体生来就有的需要，当个体无法融入到朋友之中，从而难以形成充满情感、亲密的人际关系时，就会体验到空虚、不安和孤独。

如果一个人长期处于孤独状态，难免会影响身体健康。据《成都商报》报道，美国一项涉及30万人的研究表明，孤独感的危害相当于酗酒或每天吸烟15支。美国芝加哥大学心理学教授约翰·卡西奥波指出，孤独感不仅会增加人体压力激素皮质醇的分泌水平，从而削弱免疫系统，使人更容易生病；而且，孤独者的血压也比正常人高出30mm汞柱，心脏病和脑卒中的患病率是正常人的3倍；同时，美国、芬兰和瑞典三国联合研究发现，孤独者的生活方式使癌症的

发病率增加2~3倍。此外，据《中国青年报》报道，孤独还可能影响个体的睡眠模式和逻辑推理等机能。

那么，孤独者应该如何消除孤独感呢？专家表示，想要摆脱孤独感，可以从以下几点做起：

1. 战胜自卑。自卑者总感觉不如人，不愿跟人接触，这些人不妨试着与人交流，把自己的想法告诉大家。
2. 和朋友保持联系。不要在孤独时才想起朋友，要有意识地经常与好友保持联系。
3. 结交新朋友。主动认识一些新朋友，可以自己的生活增添新元素。相处过程中要记住不能以自我为中心，多为别人考虑。
4. 培养爱好。当觉得孤独时，可以专注于自己的爱好，平时还能和圈子里的同好相互交流。
5. 勤锻炼。适当的锻炼可有助于大脑分泌多巴胺等让人兴奋和欣悦的化学物质，有利于孤独者调整情绪状态。（陈方）

心理空间

法律人士：

家长减少“过度干预” 利于子女婚姻和谐

法律人士获悉，石家庄市近年来受理婚姻纠纷等“家事案件”的数量呈增长态势，其中家长对子女婚姻生活的“过度干预”成子女婚姻纠纷案件重要因素之一。法律人士建议家长减少“过度干预”以利于子女婚姻和谐。

据了解，石家庄市近两年离婚案件占全部婚姻纠纷案件的比例90%以上，80后占据离婚案件的60%以上，90后离婚案件也已出现。导致离婚案件的“导火索”主要有家长对子女婚姻生活的“过度干预”、经济问题引发家庭矛盾导致感情淡漠、对子女教育理念不同引发矛盾、催婚闪婚导致婚姻基础薄弱等。（继伟）

在受理的离婚案件中，一方面有的年轻夫妻尤其是独生子女夫妻，家庭观念、责任观念相对淡薄，持家能力弱，婚姻中考虑自己利益比较多，在经济上和心理上对父母依赖性强；另一方面父母干预性、过度性照顾、干预比较多，一定程度上影响了夫妻矛盾的化解。

针对这一现象，法律人士建议，家长和子女要“各守本分”，父母应该减少对成家子女的干预，给予年轻夫妻足够的时间和空间独立处理家庭生活中遇到的各种问题。年轻夫妻也应该提高独立性，减少对父母的依赖，增强责任感，深化对家庭的认识，培养包容意识等。（继伟）

【处方】玉米须50g，白茅根75g，冬瓜皮75g。

【制用】以上三味药加水500毫升，用文火煎剩100毫升，将药液倒入容器内。用同法再煎取药液100毫升，两次药液混合一处，分两次服（早饭前、晚饭后）。

【功能】清热除湿，利尿消肿。
【主治】治疗肾炎、肝病、风湿性心脏病等原因引起的水肿病。

治疗慢性肾炎水肿方

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。（白城市中医老科协：王文卿）

每周一方

国家基本公共卫生服务项目(100问)

33、儿童怎样接受预防接种服务？

答：(1) 家长或监护人按照儿童居住地乡镇卫生院或社区卫生服务中心接种通知上所指定的时间、地点，带领儿童并携带预防接种证，接受预防接种服务。(2) 接种前，基层医务人员要核对儿童的预防接种证，询问儿童的健康状况，告知接种的疫苗品种和副作用。(3) 在接受规定疫苗的预防接种前，医务人员会再次核对信息之后才可以给儿童注射。(4) 儿童在注射后要观察半小时，没有问题方可离开。(5) 医务人员与家长或监护人预约下次注射的疫苗种类、时间、地点。

34、什么是预防接种异常反应？

如何发现和处理？
答：异常反应是指使用合格疫苗在实施规范接种后出现的药物不良反应。这种反应仅在个别人中发生，需要严密观察。如果出现高热、全身性皮疹等过敏反应以及其他异常情况，请及时向疫苗注射单位的医务人员咨询，必要时需要到医院就诊。（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办