## 高尔夫GTI
# 一直被追随 从未被超越

众所周知，高尔夫GTI作为“钢炮家族”的统治者由来已久，其兼顾驾驶乐趣和日常实用性、且永不妥协的产品定位，使得每一款车型都受到全球汽车运动爱好者的无限痴迷和狂热追逐，每一代GTI都成为时代的经典。立足当下，透过全新高尔夫GTI上市发布这一时刻，我们发现，高尔夫GTI进入中国市场的每一步，都具有特别的开创性意义。

作为一款享誉世界的高性能两厢车的典范之作，高尔夫GTI进入中国市场，始于第五代产品——这是一款在历代GTI中性能最接近跑车水平的GTI，同时也是第一款引入国内市场的高尔夫GTI，而那句经典的广告词“敢追我吗？除非GTI”也深深地印在国人心中。2009年大众汽车推出第六代高尔夫GTI，在随后一年便引入国内生产，成为首款国产高尔夫GTI车型，同时也预示着“小钢炮”时代的真正到来。

近日，从一汽-大众得知，让无数GTI车迷期待已久的一汽-大众全新高尔夫GTI已于11月4日在广州正式上市，目前已开始全面接受预订。全新高尔夫GTI是一款基于第七代高尔夫全新打造的高性能运动型两厢车，传承高尔夫GTI 40年品牌精髓，引领设计创新，打破操控极限，必将成为追求极致驾控、不甘平庸、乐观自信的都市精英的理想车型。

在拥有高尔夫的驾驶者中，活跃着一个追寻极致速度、悦享纯粹驾控乐趣的群体。他们与众不同，追寻自我；他们外表沉静，内心似火；他们有自己的独特圈子和文化，他们是独一无二的GTI族群。对GTI的驾驶者来说，道路即是目标，每一公里的未知领域他们都要在好奇中探寻，每一个转弯他们都要在挑战中享受。他们对GTI如痴如醉，他们的血管里流淌的不只是血液，更是速度与激情!

毫无疑问，全新高尔夫GTI就是一汽－大众基于此类用户的迫切需求，而竭力打造的个性化产品的杰出代表，其上市发布对于提升品牌活力，塑造富有激情、年轻化、个性化品牌形象，巩固一汽-大众在高性能运动型车市场的领导地位方面具有重大意义。

高尔夫GTI作为“钢炮家族”的统治者，一直被追随，从未被超越。有兴趣的驾驶者可以到店咨询，同时只要您到温州宝捷4S店购买高尔夫，可享贷款50000元、两年零利率的优惠。

详情请咨询

一汽-大众 温州市宝捷汽车销售有限公司

店面地址：柳市镇柳乐路246号

销售电话：0577-27779999

服务电话：0577-27856999

预约电话：0577-27857088

官方认证微博：一汽大众-温州宝捷

扫一扫
关注“乐清好车汇”

扫一扫，关注乐清好车汇微信公众平台（微信号：yqrbhch），这里有最新的汽车资讯，实时发布当地经销商信息、购车咨询、汽车保险、二手车、投诉维权、安全驾驶等，帮您解决在购车时遇到的困扰，享受有车新生活。

# 如何选择汽车贴膜

汽车前挡风窗玻璃是否需要贴膜？应该贴什么样的膜？这是不少车主经常纠结的问题。

目前市面上销售的轿车前挡风玻璃都有防紫外线功能，并有一定的隔热性能，如车主主要考虑紫外线隔阻效果和经常夜晚开车，建议不要贴膜。如需要提高前挡风窗玻璃的隔热和防爆效果，根据相关标准，必须选用可见光透射比为81%以上的太阳膜。

据业内人士介绍，可见光透射比是入射太阳光中可见光直接透过贴膜玻璃的百分比。汽车贴膜具有单向透视、降低炫光的功能，能减弱可见光的强度。贴膜可见光透射比达不到标准要求，轻者造成驾驶人员视线模糊，严重时会造成行车安全事故。

车窗贴膜还有一个重要的目的，就是防止车窗玻璃突然爆裂。据介绍，合格的汽车玻璃遮阳膜有一定强度和拉伸长度，可将破碎的玻璃粘在膜上，有明显的防爆作用。其中，贴普通遮阳膜后的前风窗夹胶玻璃抗冲击力可增加10%左右，贴中高档防爆膜后的前风窗夹胶玻璃抗冲击力可增加60%左右，可阻挡物体穿透玻璃，对车内人员起到一定的防护作用。

消费者在选购汽车贴膜时，要查看是否有生产厂家、商标、规格型号、检测报告、厂家质保卡等，厂家的质保卡通常包含真实可寻的制造商名称、电话号码、地址。此外，一般有实力的厂家，都会提供一些太阳膜测试仪。无论是在正规的汽车4S店，还是专业贴膜公司或各种汽车美容店、配件店，消费者都可根据一些简单因素对贴膜产品进行大致鉴别，如无论膜的颜色深浅，优质膜在夜间应该可清晰看见6米以外的物品，而劣质膜会有雾蒙蒙的感觉；正品膜摸上去有厚实平滑感，而劣质膜手感薄而脆，容易起皱。此外，还可以采用一种测试方法来作比较：在一个碘钨灯上放一块贴着汽车贴膜的玻璃，用手感觉不到一丝热的是优质膜，而立即有烫手感觉的则表明其隔热性能有问题，为劣质膜。（扬子晚报）

# 巧用车内储物空间

不少车主喜欢在车内随手放置物品，需要注意的是车门储物格可以放置下车随身带走的物品、矿泉水等，但副驾驶座椅最好不要放任何东西，如果碰到急刹车等情况，很容易造成贵重物品的损失。

此外，仪表台上也不要放置任何物品，包括很多女性车主喜欢的毛绒玩具，虽然它们质地柔软，但是当出现紧急状况时会来回翻滚分散驾驶员的注意力。

还有很多朋友在上车之前将书包、公文包、电脑包放在后排座椅的上面，其实这样的做法也是不安全的，发生事故时很容易造成头部受伤。正确的做法是将书包、电脑包、公文包等重物放置在后备厢中，如果有网格或者拉紧器的话，将其固定好，保证它们不会移动；如果没有网格或者拉紧器，那么就要将它们紧贴后排座椅放置，防止在发生碰撞或者急刹车时受惯性作用向前冲击。

带盖子的储物格是车中最常见的可以“藏”东西的地方，最适合放置随车证件、零钱等物品。另外，零碎的小物品也一定要放在这里，以免出现状况时到处飞落，分散驾驶员注意力。

车中还有很多隐蔽的地方，如车座椅下方、各种脚垫下方、行李厢随车工具存放处等。像前排座椅下方会有很大一部分空间，可以临时放钱包等贵重物品，脚垫之下可以临时藏现金、银行卡等小物件，后备厢垫下放置随车工具和备胎的地方常有一定空间，可以相对长期地放一些物品。（车早茶）

# 剩饭剩菜到底能不能吃

■阮光锋

近日有媒体报道，扬州市的一家三口人从去年下半年起，相继被查出胃癌。该文认为这种情况是全家人长期吃剩饭剩菜导致的，原因是剩饭剩菜中含有“致癌物亚硝酸盐”。

亚硝酸盐是什么？常吃剩饭剩菜真的会得癌症吗？

## 亚硝酸盐和亚硝胺

亚硝酸盐是亚硝酸成的盐，它在自然界中广泛存在，我们喝的水、吃的食物中都有它的身影。

亚硝酸盐具有一定的急性毒性，它的半数致死量为57-57mg/kg（龋齿动物），中毒案例通常只发生在代谢能力不健全的婴幼儿或者误食亚硝酸盐的人身上。

其实真正令人担心的是亚硝酸盐的慢性毒性，因为亚硝酸盐与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应，易产生亚硝胺类物质。而亚硝胺是已被公认的致癌物，人类胃里的酸碱度又正好适宜亚硝胺的形成，所以摄入亚硝酸盐会增加癌症的风险。

亚硝酸盐会增加癌症的风险，为什么还要用？

在食品工业中，亚硝酸盐是一种常用的食品添加剂，主要用在肉制品当中。使用亚硝酸盐的一个重要原因，是亚硝酸盐可以抑制肉毒杆菌的生长。如果肉制品中有肉毒杆菌生长繁殖，可能产生剧毒的“肉毒素”危害人体健康，所以在加工肉制品中使用亚硝酸盐是有好处的。

除此之外，亚硝酸盐加入肉类后可与肉中的血红素结合，形成粉红色的亚硝基血红素，从而让肉制品在煮熟之后呈现出好看的粉红色，这就是亚硝酸盐的发色作用。

不过由于亚硝酸盐存在健康风险，各国都对亚硝酸盐的残留量进行了严格限定。其中我国标准规定，亚硝酸盐在各种加工肉质品种使用的残留量不得超过30-70mg/kg。

硝酸盐和亚硝酸盐在环境中大量存在，例如饮用水中就含有少量。不过，合格的水源中亚硝酸盐一般不会很多，不会造成安全问题。

所有的植物性食物都含有亚硝酸盐。植物生长时会利用自然界的氮合成氨基酸，在这一过程中会不可避免地生成硝酸盐，而植物体内的一些还原酶会把一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。因此，所有的植物中都含有亚硝酸盐，正常情况下含量也不高。

动物性食物（非加工肉制品）其本身的硝酸盐、亚硝酸盐含量都很低，通常也不需要担心在保存过程中产生亚硝酸盐。

## 吃剩饭剩菜会致癌吗

扬州一家三口被查出胃癌或肠癌，媒体报道称是长期吃剩菜剩饭引起的。吃剩饭剩菜真的会导致癌症吗？

剩饭剩菜中的亚硝酸盐不是凭空产生，它是硝酸盐经过蔬菜本身的酶或者细菌产生的酶还原生成的。熟的剩饭剩菜很适合细菌生长，所以会产生亚硝酸盐。

不过，到底能否造成明确损害，还要看“剂量”，也就是说得看你吃下的食物中，亚硝酸盐的含量有多少。

有研究显示，如果把一盘新做好的菜不经过翻动就放冰箱里，亚硝酸盐的含量在第二天只是从3mg/kg升高到7mg/kg而已，远低于国家标准。所以，一般情况下，剩饭剩菜中的亚硝酸盐含量达不到有害健康的水平，偶尔吃点剩饭剩菜没有太大问题。

事实上，引起癌症的原因其实是很复杂的，它是多种因素共同作用所导致的。例如新闻里提到的胃癌，它的相关发病因素还有幽门螺杆菌感染、胃溃疡、胃息肉、遗传等等。

因此新闻里仅凭这一条线索就得出“吃剩饭剩菜会患胃癌”的结论，是非常不严谨的。

## 远离亚硝酸盐的四个建议

但是，毕竟亚硝酸盐吃多了对健康不利，那么如何远离亚硝酸盐？

均衡饮食，多吃蔬菜水果，少吃火腿肠、香肠、熏腌肉等加工肉制品。

少吃生的凉拌菜。拌白菜、拌萝卜丝等凉拌菜，因其在加工过程中没有经过加热杀菌，也没有除去其中的硝酸盐。如果在室温下久放，亚硝酸盐含量会因为细菌繁殖而增加。

少吃剩饭剩菜。如果要吃就必须及时冷藏保存，避免产生太多亚硝酸盐，并且在吃之前要充分加热。

在家自制腌菜时，一定要腌制足够的时间后食用。没有腌制透的蔬菜亚硝酸盐含量很高，通常要腌制20天左右食用比较安全。另外，吃腌菜前可以用水冲洗一下，因为亚硝酸盐是溶于水的，用水冲洗可以除去一部分亚硝酸盐。

Jiankang 养生馆

# 戒烟后，身体会发生哪些变化

■菁媛

抽烟是个坏习惯，这一观念可谓是老少皆知，但“吸烟对健康究竟有哪些不良影响”“戒烟或是不吸烟又有哪些健康益处”面对这些问题，恐怕就没有多少人能够讲清楚了。

事实上，了解戒烟对生活产生的积极影响，远比讲吸烟的危害更能促进吸烟者戒烟。那么，“无烟”生活究竟是一种怎样的“体”验呢？

戒烟1个月之后，气短无力的状况迅速得到改善；不管是家里、车内、衣服还是自身，都会闻起来更加清爽；嗅觉和味觉会变得更加灵敏；牙齿和指甲的烟斑稍有变浅。

戒烟后身体会发生哪些变化？在对戒烟后身体的恢复状况进行观察后，美国心脏协会发现，远离吸烟时间越长，身体的获益越大。

戒烟20分钟，因吸烟而飙升的血压和心率将逐渐平缓下来；戒烟12小时，血液中一氧化碳的含量会恢复正常；戒烟2～3周，人体循环功能和肺功能开始较吸烟期有所提升；戒烟1～9个月，咳嗽和气短显著减少，呼吸开始变得顺畅；干咳、咳痰无力的状况减少，肺部感染风险显著降低；戒烟1年，因吸烟所增加的冠心病风险降低50%；戒烟5年，因吸烟所增加的口腔癌、喉癌、食管癌以及膀胱癌等风险降低50%，罹患中风和宫颈癌的风险降低至一般水平；戒烟10年，因肺癌而死亡的风险降低一般水平，喉癌、胰腺癌风险逐渐降低；戒烟15年，冠心病死亡风险降低至与不吸烟者同一水平。

这一切的变化，都来自于行动。就从现在开始，戒烟吧。

本栏目由 北京同仁堂 协办
地址：乐清市区良港东路22号
电话：0577-57189988

# 立冬后吃“五高”饮食暖身又滋补

立冬过后，“北风吹、气温低、雪花飘”的景象就会陆续上演。很多人也早已准备好了羽绒服、棉鞋等过冬必需品，除此之外，要想舒服过冬，饮食也要有所调整。本期，来跟大家说说冬季饮食的“五高”原则。

高“蛋白质”。入冬后，可以适当增加高蛋白质食物的摄入，比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表发散出来，因此，冬天吃高蛋白质的食物有助机体抗寒。

高“B族维生素”。大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用，如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关，适当摄入有助增强抗寒能力。

高“维生素D”。缺乏维生素D不但有损骨骼健康，还会引起人体免疫力低下。阳光照射是人体获得维生素D的主要来源。富含维生素D的食物有动物内脏、蛋黄、香菇、全脂奶等。

高“碘”。碘是合成甲状腺素的重要原料。海水中含有丰富的碘元素，因此各种海洋食品均为碘的良好来源，如海带、紫菜、海鱼等。

高“香辛料”。在寒冷的冬天，适当吃些香辛料不仅能给大家带来味觉上的享受，还有助人体抵御寒冷。比如辣椒中的辣椒素具有产热潜力，能促进血液循环，改善怕冷、冻伤等。冬天在烹调时，可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。（生命时报）

扫一扫
关注“乐报乐健康”

只要您扫一扫“乐报乐健康”微信公众号二维码加以关注，就可以接收各种健康养生资讯与本地医疗卫生的最新信息啦！