年轻不一样 全新蓝鸟潮驾来袭

放肆狂想，放胆狂欢！11月15日，一场以音乐狂欢为名的蓝鸟潮流Party震撼开场。

LANNIA蓝鸟的目标消费者是一群自信外向、渴望表现自我的都市活力年轻人，东风日产将这群人的特征概括为“POP的都市潮流生活风格”。

从侧面看，直线条就可以简单勾勒出LANNIA蓝鸟的整体轮廓，这和之前日产的设计手法大相径庭。引擎盖和前挡风玻璃的角度越来越趋近于180度，合乎轿跑设计的动感取向，而车顶采用平顶设计，后窗和尾部也同样是大角度的。

进入车内，LANNIA蓝鸟展示了全新的内饰设计风格，和之前日产车的居家做派几乎完全不同。你打开车门第一眼看到的是一片拥有独特纹理的暗红色面板，这被东风日产称为“晶钻纹理”，是日产专为蓝鸟这款车型研发的全新材质。

总体而言，LANNIA蓝鸟的DA智能手机互联系统可以得到很高的评价，除了操作流畅、功能丰富以外，屏幕分辨率和苹果所要求的Retina屏幕相差无几，这比使用那些颗粒感十足的车载系统显得优越感十足。可以说，作为一款针对年轻群体的车型，东风日产在这方面完全跟上了移动互联网的步伐，而这几乎是所有传统车企的短板所在。

无论是在设计层面、驾驶层面还是互联体验层面，LANNIA蓝鸟都算得上是一款为中国年轻消费群体专属打造的紧凑级车型。更为关键的是，东风日产选择了一个难度系数极高的细分市场——轿跑区隔，来作为LANNIA蓝鸟的切入口，这足以看出东风日产对这款新车的信心。如果你是一个敢于打破常规的年轻人，你在看到LANNIA蓝鸟的时候，先别贸然说它的设计如何如何，等你坐进车内去体验它用心的细节，再去开一开它，会很快爱上它。

东风日产乐清宝鑫专营店

地址：城东街道坝头村（老104国道收费站旁）

销售热线：0577-62590000

售后热线：0577-62597355

二手车·易租车热线：0577-62597562

24小时抢修电话：13587781200

新浪微博：http://e.weibo.com/2906180744

微信公众号：yqbaoxin2013

城郊两相宜 宝来与您共同畅游

宽敞空间 承载更多

无论是自驾出游还是市内行车，坐得宽敞、舒服始终是大家所求，同时也是宝来不断努力的动力。4523×1775×1467mm的车身尺寸及2610mm的轴距虽然不是同级车中最大的，但空间宽敞、够用，配合高级真皮座椅，即使长途乘坐也不会显得局促、疲累。打开双开启模式防夹电动天窗，车内更显宽敞、明亮，同时又能将窗外美景尽收眼底。

不仅乘坐空间宽敞舒适，宝来车内的储物空间也十分丰富、实用，随身携带的各种物品都能得到妥当的安置。专设的卡槽便于停车卡的取放；门护板集成宽大的储物盒设计；司机侧配备杂物盒，能够有效增加存储空间……很多细节的设计，既实用又贴心，让旅程更便利、舒心。

此外，宝来的行李箱空间同样表现出众，450L的大容积，不仅能够轻松装载日常采购物品，对于各种大件的出游装备也毫无压力，满载幸福，陪你度过更多的美好时光。

动力强大 操控平顺

外出郊游时，一马平川且人车较少的路段常常勾起内心最原始的驾驶欲望，速度与激情的召唤自然不可辜负。宝来1.6L发动机与Tiptronic六速手自动一体变速箱的经典动力搭配，以及成熟的EA111系列1.4TSI涡轮增压发动机与7速DSG变速器的黄金动力组合，实现更澎湃的动力输出和更平顺的操控体验，让您开足马力尽情去撒野。

家用车需要动力操控表现不凡外，也需要有更好的油耗表现。宝来最低6.4L/100km的油耗水平，按照目前5.92元/升的油价，一家五口出行平均每人每公里油费还不到8分钱。所以，无论遭遇市区拥堵路段还是长途自驾出游，宝来都能最大限度为车主节约支出，让幸福的汽车生活少些经济压力，从而更加畅快、无忧地纵情山水。

多重安全防护 放心去撒欢

安全是日常行车的基础，自驾郊游更需要坚固的安全保障，宝来通过多重防护为车主带来安心之旅。全系标配更高级别车才有的全新ESP电子稳定程序，配合HBA液压制动辅助功能、HHC坡路起车辅助功能保障车辆平稳前行；RKA智能胎压监测系统可以及时洞察胎压状态，预见轮胎未知危险，避免因爆胎引起的意外；先进的防撞和吸能车身、全球领先的激光焊接工艺、空腔注蜡防腐工艺、整体式冲压成型车门等，构筑了宝来坚固的车身结构，为您一路护航。有兴趣的朋友可以到店试驾，同时只要您在温州宝捷4S店购买宝来，可享贷款45000元、两年零利率优惠。

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。

勿将备用钥匙放车内

汽车钥匙若保管不善丢失，会带来许多麻烦，尤其是智能车钥匙，一旦丢失不仅需要重新打造，而且还要和电脑进行重新匹配。

与一般机械钥匙不同，智能钥匙由于涉及整车的防盗技术，并不是车钥匙丢失了，简单地配制一个就可以继续使用。据了解，每家制造商对其售后服务部门都制定了严格的无钥匙开启车门和配钥匙的流程，所以提醒车主尽量放好备用钥匙，不要将备用钥匙和现用钥匙放在一起，也不要将备用钥匙放车内。（车质网）

Jiankang 养生馆

我们早已过了茹毛饮血的时代
生吃食物的风险相当高

■阮光锋

最近几年，人们的饮食偏好越来越“原始”，大家有一种观念，认为“生吃食物”是最有营养的，生鱼片、生蚝、生菜沙拉随处可见，甚至生拌牛肉、生猪肉，也有人愿意尝试。

热爱生食的人认为，生食是纯天然的饮食方式，不用加热、完全不破坏营养素。生吃真的这么好吗？其实，生吃的安全风险相当高，也不会更营养。大家在考虑生吃食物的时候，一定要仔细考虑，谨慎衡量。

动物性生食有什么风险

致病菌。生肉类和海鲜水产等动物制品，在加工、储存及运输过程中都有被致病菌污染的风险。引起食物中毒最多的四种致病菌分别是：大肠杆菌、沙门氏菌、弯曲杆菌、李斯特菌。涉及的食物包括鸡肉、牛肉、蔬菜、水果、乳制品等我们常见的食物。

寄生虫。生吃动物性食品的另一个常见安全问题就是寄生虫。中国常见吃河鱼生鱼片感染肝吸虫的案例。很多人以为海水鱼安全。认为海水是咸的，就不会有寄生虫。其实，即使是海鱼做的生鱼片，也不像你想象的那么安全。实际上，海水鱼也可能携带寄生虫，同样也有能力感染人类。其中，以异尖线虫最为臭名昭著，三文鱼、大马哈鱼、金枪鱼、海鲈鱼、鳕鱼、带鱼、海鳗、石斑鱼、鲱鱼、真鲷等等，都可能被它感染，如果不小心食用，将会发生感染。

至于肉类，现在有好多人会吃用牛肉、猪肉刺身，被绦虫感染的猪肉（俗称米猪肉）或牛肉，如果不小心被食用，就会危害人体健康。这里值得提醒的是，要避免吃一些“农家乐”自己屠宰的猪肉，这些未经检疫的猪肉，其风险是未知的。

病毒。食物中能够令人患病的病毒主要有三大类：肠胃炎型病毒、肝炎型病毒及其他疾病型病毒。最最典型的是甲型肝炎病毒感染，上世纪，上海暴发过一次流行甲肝，是因为食用未煮熟的“毛蚶”造成的，那次之后，“毛蚶”在流行病学界无人不知、无人不晓。

甲型肝炎最主要的传播途径是经由进食了被粪便污染的食物和水源传播，介贝类水产动物是传播甲型肝炎的罪魁祸首。

甲型肝炎病毒对热的抵抗力较强，在室温条件下能在干粪便中保持感染性长达30天，在60摄氏度的水中，可以存活一个小时。所以，在吃海鲜的时候，如果加热不彻底或者生吃被污染了的海鲜，就有感染甲型肝炎的风险。不过，当水、食物被加热到100摄氏度时，大约5分钟就可以将其中的甲型肝炎病毒全部杀死。需要强调的是冷冻、辣酱、芥末、烟熏、饮酒等都无法完全杀死有害细菌，只有充分加热才可以。所以，吃的时候尽量加热至熟透，最好不要生吃。

植物性生食有什么风险

生吃蔬菜最容易感染的是大肠杆菌。欧洲人很喜欢吃各种生菜做的沙拉，但是，一旦不注意处理，就会造成大肠杆菌感染。欧盟每年有几千人因它而发生感染，患者主要通过受污染的食物、水，以及与动物接触感染病菌，产生急性肠胃炎，常常伴有呕吐，有时有轻度发热。

病毒。说到植物里带有的病毒，就不能不提到“诺如病毒”。诺如病毒也常常被叫做诺瓦克病毒，它是一种常见病毒。它可以导致急性胃肠炎，每年的11月到次年4月都是诺如病毒暴发的高峰期。所以，蔬菜水果一定要清洗干净，尽量不要生食或半生食。

植物中也存在天然的毒素。苦杏仁、竹笋及其制品、木薯及木薯制品等食用植物中含有氰甙，不宜生吃。

很多豆类蔬菜含有凝集素，不宜生吃。每年我国都会发生多起来因食用未烧熟菜豆导致的食物中毒事件。生的或未煮熟的菜豆含有较丰富的红细胞凝集素和皂苷，这两种生物毒素分别具有红细胞凝集和溶血的作用，进入人体后发挥生物作用而致病，生吃会引起恶心、呕吐等症状，重则可致命。

所以，预防豆类蔬菜凝集素中毒最有效的措施是烧熟煮透，无论是炒、炖、凉拌，都要加热至菜豆失去原有的生绿色，食用时无豆腥味，不能贪图色泽或脆嫩的口感而减少烹煮时间。

生食的注意事项

虽然生食有更高的安全风险，但很多人还有误会，认为食物加热，会造成营养的损失，还是想要吃生的，那么不妨记住这几点：建议选择专门为生食屠宰检疫的肉类，购买专门为生食种植的蔬菜；加工过程中注意消毒相关器皿和工具，生熟分开；在外选择生吃食物时，尽量选择正规的店面；身体有任何不适（腹痛、呕吐、便秘、肛门瘙痒、黄疸、发热、头痛等），请尽早就医，并告知医生你曾经食用过生的食物。

啤酒肚比肥胖更危险

以后看医生可能就像去找裁缝师一样，量腰围变成很重要的一环，因为你的啤酒肚可能暗藏杀机。

据台湾媒体报道，研究称，即使你身体其它部位都很瘦，过多的肚皮脂肪仍可能比肥胖或过重带来更大的风险。一般人都知道肥胖会升高心脏病、中风、糖尿病或罹癌的几率，却不知啤酒肚的风险更大。

以往，控制肥胖的重要指标是依据身高、体重计算体脂肪得出的身体质量指数（BMI）。但现在，即使你有“健康的”BMI，小屁股、瘦瘦的手臂和大腿，但是裤头却不太容易扣紧，还是得留意一下体重。

明尼苏达梅约医院的心脏病医师罗培兹吉梅尼斯最近在《内科年鉴》发表的研究报告说，凡是有大肚腩的病人都应该多吃花椰菜并增加运动时间，还要释放压力，例如深呼吸或做瑜伽。

他的报告检视逾1.5万人的病历，研究人员估计，有啤酒肚男子的致死风险是仅有过重或肥胖因子男子的两倍，大肚皮女性的死亡风险也升高1.5倍。

早先的研究显示，腰臀比值高的人，得糖尿病、中风、冠状心疾和其它心脏病的风险会跟着升高，新的报告则首度将致死风险加以量化。

原因是肚腩脂肪和腰侧的脂肪不同，悬在胃部区域外的脂肪可能深入体内，裹住重要器官。而且，肝脏会变得贪婪，不断借用这里的脂肪转换成胆固醇，再溜进血液，附着在动脉血管的管壁。胆固醇升高后，动脉就开始硬化，中风或心脏病发的几率自然飙高。

深层脂肪也是身体产生胰岛素抗性的祸首，可能变成第二型糖尿病，或导致发炎，成为许多慢性疾病根源。且这类脂肪会升高葡萄糖含量，降低能够保护心脏的肌肉质量。

（参考消息）

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

十个指标测你是否健康

怎样准确描述人体的健康状况，日本有的学者提出了健康条件的四快。所谓四快，即吃得快、便得快、睡得快、说得快。四快虽有概括上的简单片面之嫌，却有认识上的明快形象之感。就是说一个人食欲好，消化能力好，思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好，即可基本反映出他的身体是健康的。

为了进一步使人们完整和准确理解健康的概念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大准则：

有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳；处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；善于休息，睡眠好；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；能够抵抗一般性感冒和传染病；体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象；头发有光泽，无头屑；肌肉丰满，皮肤有弹性。

（家庭医生）

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！