

# 冬季开车谨防八大误区

无论是新手还是老手,在开车的时候都会有一些坏习惯,而坏习惯会对行车安全带来隐患,尤其是在冬季。下面,让我们看看车主们常见的冬季开车坏习惯。

## 一、吹暖风用内循环

对于冬季行车来说,暖风是一个非常重要的装置,而如何正确使用暖风就显得尤为重要了。很多车主为了能够短时间提升车内温度,就一直使用空调内循环。殊不知,长时间使用内循环,车内的空气质量就会大大降低,从而损害人体健康。

冬季车主开启暖风时,最好交替使用内外循环,这样可以在保证获取新鲜空气的基础上再提升车内温度。

## 二、长期不开车窗

长时间不开车窗也是一个不好的习惯,因为时间长了车内的二氧化碳会增多,容易引发驾驶员的困意。另外,长时间吸入不流通的空气也会影响车内人员的健康,易增加车内成员患呼吸系统疾病的几率。

冬季开车出行一段时间后,车主最好打开天窗或车窗。一方面可以使车内空气得以流通,提升空气质量,使车内人员不易犯困;另一方面也可以有效降低车内外温差,防止挡风玻璃起雾,使驾驶员获得更好的视线。

## 三、提神误区

长时间驾车容易犯困,冬季更是如此,为了防困,有些驾驶员会选择抽烟、喝咖啡、喝浓茶的方式来提神。其实,这些方式都是不可取的,因为香烟中的尼古丁、咖啡与茶中的咖啡因等很容易带来一时的兴奋,但是兴奋过后则是持续的神经抑制状态。

其实,采取另外一些辅助措施是可以间接降低驾驶员开车犯困几率的,比如准备一些零食,让面部运动起来,保持大脑清醒;注重日常饮食调节,牛奶、香蕉等容易使人产生困意;犯困时找个安全地带休息一下或下车活动也是个不错的方法。

## 四、挡风玻璃长时间加热



后窗玻璃有加热丝,用的时候要小心,最好开一小会先关上,等热量传递均匀了再开,否则会导致玻璃杯倒开水一样。

## 五、转弯不减速,急打方向盘

转弯,一个看似简单的动作其实也蕴含很多学问。冬天路滑,在转弯前应避免急刹车和急转弯,应缓慢降低车速后保持一定速度再转弯,更不能急打方向盘,否则容易引起车轮失控。

## 六、原地热车过长

冬天一定要热车,但是,现在的车子并不需特意原地热车太久,车子启动转速平稳后,就可以起步开车了。要注意的是,不要急踩油门,保持低速、低转速就行。

## 七、熄火时不关空调

冬天几乎所有车的都会开空调,有一些司机在停车熄火时不先关空调,这样一来,打开电源后,车子发动机还没

启动,空调已经打开,久而久之会对发动机造成影响,并减少空调的寿命。因此,在停车熄火时一定要先关空调,记得先把空调关掉。

## 八、强行开启雨刷器

要说冬季早晨开车第一步做什么,不少人觉得应该是打开雨刷器,其实这是一个非常不好的习惯。因为,汽车经过一场冰雪的覆盖后,车辆雨刷器很容易被冻住,此时车主如果强行启动的话,就可能损坏雨刷器上的橡胶刮片,严重的可能直接烧坏雨刷器电机。

应对雨刷器被冻住,其实方法很简单,车主主要做的是在启动车辆后开启暖风并向前挡风玻璃吹风,用热风来融化冻住雨刷器的冰。除此之外,车主还要注意及时更换防冻型玻璃水,以免发生喷水嘴被冻的现象。

(金羊)

## 汽车冒烟 先识别烟雾种类

汽车冒烟的情况让很多人手足无措。其实出现故障烟先不要惊慌,仔细观察烟雾情况,不同的故障烟有不同的解决方法,因此先要懂得识别烟雾种类。

### 状况一：黑烟

车体表现：汽车的发动机抖动大,排气管有不正常声音发出,同时排出黑色烟体,加速时感觉无力。

故障原因：排黑烟的现象在化油器车上比较多见,这是由于化油器车型的喷油量不是由电脑控制,而是由脚踏油门控制,一些情况下过多的燃油进入汽缸后来不及燃烧就排出车外,这样就造成了我们看到的黑烟。

#### 处理办法：

1.化油器的车如今基本都已上了年岁,要经常检查化油器等机件的老化程度,化油器不同于电喷轿车,要经常进行保养和调校,养成好的用车习惯。

2.电喷车要每隔3万公里检查缸线,每隔1万公里检查火花塞,有问题的要及时更换。

### 状况二：白烟

车体表现：可见大量白色水蒸气冒出并伴有发动机运转不平稳,即使发动机预热达到正常工作水温仍有大量水蒸气冒出。

故障原因：导致汽车冒白烟可能是由于发动机汽缸的缸垫有磨损,产生一定间隙,导致散热系统的水大量进入燃

烧室。水无法燃烧,受热后生成水蒸气,直接从排气管排出。

#### 处理办法：

1.检查发动机缸体、汽缸垫是否有损伤,检查油箱内是否有积水。  
2.查看汽车说明书,严格按照厂家规定添加标号正确的汽油。

### 状况三：蓝烟

车体表现：车辆爆发力下降,感觉加速无力,噪声变大,排气管有蓝色烟排出,并伴随有机油燃烧所产生的焦糊味道。通过检查机油标尺还会发现机油的消耗量过大,正常情况下每次保养完,经行驶7500公里后,机油的消耗量应在正常范围内,无需中途补充。

故障原因：蓝烟多是因为发动机出现内部故障,导致机油窜入燃烧室燃烧而产生的,常见的有两种情况：汽缸内壁有划伤、活塞密封不良或气门处严重磨损,都会产生间隙,而原本负责润滑的机油此时会通过这些间隙窜入燃烧室参与燃烧,燃烧不了的机油排出车外时就产生了蓝色的浓烟。

#### 处理办法：

1.对车龄较老的车辆要经常检查缸体、活塞等部件的密封性,发现有蓝烟排出时及时到维修站修理,以防更大损失。  
2.机油添加要适量,过多、过少都不可取。定时检查机油使用情况,一旦发现机油消耗异常,立即去专业维修站进行检查。

(慧聪)



## 洗车水枪选购要点

1.看洗车水枪配件是否齐全。优质洗车水枪的配件应至少包含有:水龙头接头、水管接头、专用水管、水枪四大部分,有的甚至配有毛刷喷嘴;而廉价的洗车水枪为了节省成本,往往会在配件上偷工减料,如:配件中不带水管,或用普通的水管代替专用水管,有的甚至不配有任何的配

件。

2.看是否能产生足够的水压。我们知道,用洗车水枪为爱车清洁时,清洗得是否干净很大程度上取决于喷射出来的水压是否足够,如果产生的水压很小,会严重影响清洗的质量和效果,而优质的洗车水枪一般都能产生强劲的水压,从而达到快速彻底清除汽车污渍的目的。

3.看洗车水枪接口的用料是否充足。水枪接口用料的好坏直接影响洗车水枪的使用寿命,质量好的洗车水枪一般选用全铜作为水枪枪头和水管接头的材料,而质量差的产品接口则往往使用塑料来制作,耐用性差。

(大河)

## 春节前后饭局增多容易饮酒过量

# 断片儿 是怎么回事

杨可冰 倪海清

一到年底,小王的饭局就多了起来:周三常年在外的亲戚回家准备过年了,好久未见,当然要多叙叙;周四老朋友说马上放假了,大家好好玩一下;这不,周五公司又开年会,吃好喝好是必须的。

可是第二天,小王发现自己在在一个不认识的酒店醒来,完全忘了昨晚发生了什么,头还痛得厉害。

想来想去,终于想起来昨天开会好像喝了不少,还记得最后旁边有人劝酒,一口干了半杯,然后就不知道后面发生了什么。

后来,小王经过打听,才知道自己当时和平时没什么两样,相反,讲话、做事都更有礼貌、更有规矩。换句话说,小王喝酒喝断片儿了。

### 断片儿 是怎么回事

有时候说一个人酒品差,多是在没有真正喝高时的表现,因为他们的行为还在受大脑支配。真正喝高了,有人就会不省人事,站都站不起来,更别说得体的行为举止了。

而经常醉酒的人,往往有过酒后失忆的体验,用北京的方言来说,就是断片儿。

断片儿就处于喝高和没喝高两种状态之间。一般而言,出现断片儿的人,其行为举止一切正常,除了不记得身边所有的人、所有的事,就像一个孩子一样,变得可爱而彬彬有礼。

而在英语里,这种体验称 black-

out,非常形象地描述了那种眼前一黑什么都不知道的状况。

常见的酒后断片儿者,只是对酒后时段的记忆问题,其基本技能和知识却不会受到影响,思路看起来也很清晰,甚至纵横捭阖,灵光乍现,如同德川家康或薛定谔转世附体一般。

### 人为什么会喝断片儿

酒精是一种麻醉剂,能刺激大脑。它会先关闭大脑的抑制功能,于是微醺的人会觉得更活跃;接下来,当大脑承受不住酒精刺激时,就会短暂休息。再多喝一些,大脑就只好暂时进入一个长时间休息的状态了。

人体就像一台录像机,正常情况下,录像机的所有功能都在开动状态,你的所见所闻统统被记到脑子里,这就是我们的记忆功能。

喝酒喝到一定程度,大脑中掌管记忆的重要部分——颞叶的功能被酒精麻痹后,人体就变成一台只会取景而不会录制的录像机,你的见闻暂时都不再被大脑记录了。

所以,断片儿的出现,其实是酒

精造成的记忆损害。

不同的人对酒精的耐受性不同。有的人酒量很大,喝很多酒也不会出现,但有的人身体对于酒精的耐受性较差,就容易断片儿。

同时,一个人由于身体素质的变化,对酒精的敏感性也会随之变化。

### 怎样阻止酒精对记忆的损害

在刚刚喝酒后,饮酒者的空间学习记忆能力会下降。而长期喝酒,导致慢性酒精中毒的人,记忆障碍的比例大大高于智力障碍。

研究也发现,记忆水平下降明显受开始饮酒年龄的影响。也就是说,开始饮酒的年龄越早,饮酒史越长,病程也越长,记忆损害也就越严重。

需要强调的是,酒精对大脑的影响是慢性的,长期、反复出现断片儿的情况,在酒依赖患者中非常常见,而一旦脑部受损,记忆的恢复将非常困难。

如何才能避免?其实很简单,就是做到健康饮酒,少喝或不喝。而对于已经产生了酒滥用或酒依赖的人来说,则必须戒酒。

Advertisement for 'Lebao Lejian' (乐报乐健康) featuring a QR code and text: '扫一扫 关注 乐报乐健康' and '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!'

## 学生社会实践走进医院

林晓秋

雾霾天,戴口罩有用吗?吃什么东西能降低雾霾对人体的伤害?1月29日,柳市中学3名学生会来市人民医院进行社会实践活动,就雾霾问题采访了该院呼吸内科主治医师郑隆。

郑隆利用自己的临床知识,耐心地一一解答学生的提问。他为学生们讲解了雾霾是如何形成、如何进入人体、对人体的伤害以及如何最大限度地降低雾霾伤害等。

学生们准备了十来个问题,另外还提出了云南与北京的人均寿命对比的问题。她们说,平时在学校里对课本知识学得比较多,这次走进医院,与医生面对面交流,既锻炼了自己的沟通能力,也学到了课本上没有的知识。

## 五个护肝小窍门

Jiankang 养生馆

刘婧

肝脏在我们人体内一直是个无名英雄,它毫无怨言地承担着人体内500多项工作。这一项都和我们的健康息息相关。那么,我们该如何保护它呢?

以下五个预防肝病的方法不复杂,只是是一些尽可能遵循的好习惯。

饮酒别过量。如果认为只有嗜酒如命、喝得不省人事的人,才会得肝硬化,那你就大错特错了。男性如果每天喝超过75克(女性每天喝50克)酒精度在40度以下的白酒,就会对肝脏造成损伤。

化学产品要慎用。化学毒素不仅仅是吃进嘴里,才会对人体造成危害。皮肤也是吸收化学毒素的一个器官。所以在使用任何化学品之前,一定要做好防护。

甲肝、乙肝、丙肝早预防。甲肝和乙肝是病毒造成的肝脏疾病。所以要注

射疫苗,如果体内没有乙肝抗体,一旦被感染,很容易中招;乙肝和丙肝可以通过血液和体液等传播,所以在性生活时,一定要注意卫生;甲肝主要是通过水和食物传播,便后餐前勤洗手。  
谨慎用药。在许多人的观念里,中药是草本制剂,都是纯天然的,没有副作用,其实不然。来自重庆第三军医大学新桥医院的一篇论文显示,中国从1994年到2011年的24112例药物性肝损伤病人中,中草药导致的药物性肝损伤占18.6%。中草药已成为中国药物性肝损伤的第二大原因。  
坚持锻炼,健康饮食。保持身材,避免肥胖,得脂肪肝的风险也会大大降低。

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

Jiankang 保健坊

## 乱补肾的严重后果

李兴华

中医里面所说的肾,是一个综合概念。首先,肾具有构成人体和维持人体生命活动的功能,决定人体的生长、发育和生殖;其次,肾还对维持体内水液的代谢起着重要的调节作用;最后,肾还有助于配合肺的呼吸功能,让呼吸平稳深沉。所以,当一个人出现了发育迟缓、精力体力不足、性功能下降、生育能力障碍等情况时,就可以考虑这个人是不是肾虚了。不过,生命现象十分复杂,这些问题也很可能不是肾虚造成,如果以偏概全,盲目补肾,会给男性带来很多伤害。  
破坏体内阴阳平衡。补肾药要么补阴,要么补阳,正常人长期服用后会破坏这种平衡,引发疾病。可能出现口干舌燥、心烦、起痘等上火的表现,也可能出现食欲下降、舌苔厚、便秘等问题。  
容易用错药,加重病情。肾虚简单可以分为肾阴虚和肾阳虚,二者的临床表现和发病机理是不同的,所以补肾的时候首先要分清是肾阴虚还是肾阳

虚。如果是肾阴虚却用了补肾壮阳的药,就像火上浇油;如果是肾阳虚却用了滋补肾阴的药,就像雪上加霜,不仅治不了病,还会加重病情。  
对老年人造成严重伤害。许多老年人把自然的衰老现象归结为肾虚,过度地补肾壮阳。而补肾壮阳药,药性大温大燥,久服后易出现口干舌燥、口渴多饮、鼻出血、眼赤红、牙肿痛、大便干结、失眠多梦、心烦易怒、血压升高等一系列不良反应,甚至会引起药物性中风,危及生命。

Advertisement for 'Leqing Xinghua Waike Clinic' (乐清兴华外科诊所) featuring a QR code and text: '本栏自由 乐清兴华外科诊所 协办'