



■对话专家

# 鸡肋还是宝贝？ 专家为你指点迷津 二手车选购攻略

□本报首席记者 阎义文/摄

尽管在北京购买汽车受到牌号的制约，但二手车市场买卖受到的冲击有限。北京金泰开润旧机动车经纪有限公司执行总经理董贵鹏向记者解释了其中的原因：“目前是旧车换新车的旺季，大量的旧车涌入二手车市场，这是卖车方。另外，有些摇上号的人，想买辆二手车练练，熟练之后再买新车，这是买车方。一卖一买促成了二手车市场生意火热。”卖车的手续如何？怎样把车卖个好价钱？作为二手车市场行家，董贵鹏为读者指点迷津。

## 收购二手车“三部曲”

### step1: 静态检测看整体外观

董贵鹏告诉记者，在收购二手车时，车辆的静态检测最重要的是“看”，包括两点：一是车辆牌照（这部分可以判断车辆的上牌年份）；二是看车辆的侧面腰线是否流畅笔直，这一点可以判断车辆是否遭受过重大车祸。在看车辆外观的时候，重点观察一下两侧大灯的新旧程度，两只大灯上面的生产日期，如果不一样的话，有可能是因为车头受到冲击，更换过大灯。

### step2: 动态检测有无明显异响抖动

董贵鹏让记者坐在车内，他说：“在动态检测方面，观察表面车辆内饰的整体情况，是否有明显的松垮、新旧不一、过度磨损。把车辆发动后车内观察车身、方向盘、变速器杆是否有明显的抖动。驾驶车辆行驶一段距离，主要观察车辆的整体性，特别是在通过一些坑洼路面、减速坎的时候底盘、悬架、内饰是否有明显的异响、抖动。”

### step3: 手续检测查看票据是否齐全

董贵鹏说：“手续的完整性对于车辆的价值也有较大的影响，某些关键手续甚至比车辆状况的价值还大，车辆交易必要的手续主要是车辆的登记证书、行驶证本、购置附加费等，非必要手续还包括车辆的保养记录等，确定车辆手续完整、税费齐全。如果缺少养路费等，都会从车辆总价值中扣除，且将来补办比较麻烦。”

卖车者疑问：  
什么样的车能卖个好价钱？  
专家解答：  
车况好税费齐全的车好卖

董贵鹏说：“有一种误区是给车辆加装CD、倒车雷达等，卖车时能增加附加值，实际上这些装备在二手经纪人眼中并不“值钱”，在一些想买二手车的消费者眼中也未必认可。建议车主如果想卖车，加装配置无异于画蛇添足，倒不如用省下来的钱好好保养汽车，在出售时才可能卖个好价钱。一些车主在出售汽车之前都会将其装饰一新，实际上这是费力不讨好的做法，因为二手车经纪人能轻易鉴别任何修复的痕迹。没有特殊或特别严重的碰撞，建议出售前要保持车辆现状，良好的车况才是评定车价的关键。车辆的登记证、行驶证、购置附加费、养路费、购车发票等等这些关键手续和证件是否完整，对车辆售价影响不小。”

购车者疑问：  
遇到便宜车是否该果断出手？  
专家解答：  
贪图便宜可能带来诸多后患

董贵鹏说：“购买旧车应该货比三家，但不要图便宜买低价车。一些交通事故车甚至盗抢车有可能混进二手车市，其价格远低于同款车型的市场价，这样的车没有保障。买二手时还会遇到一些技术问题，因此购买时最好找个专业人士陪同。此外，如能通过一些社会关系了解原车主或单位的情况，也能减少风险，必要时可在办理过户手续后再办理公证手续。”

董贵鹏说：“交易之前应当先到交管部门检查车辆来源是否合法，有无交通肇事记录等。在确认车辆合法性后，还要到税费征收部门核对手续的真实性，谨防假手续欺瞒。另外，还要认真核对卖车人是否与行驶证的车主相符，以及卖车人是否有权卖车。进行二手车过户时需要出具《机动车登记证》，没有该证的车辆需要由原车主亲自办理后方可进行过户，请买车者特别注意。”

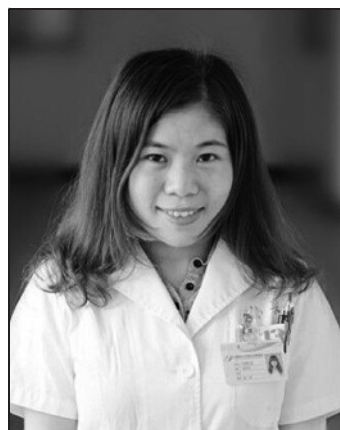
## 【营养师马皎洁话养生】

# 吃海鲜的好处与坏处

不久前，我来到美丽的海滨城市——大连，夜晚，坐在海边的大排档，叫了一堆海鲜烧烤和啤酒，面对琳琅满目的海鲜，同事问我：“小马大夫，海鲜和啤酒能不能一起吃？”我问他：“你尿酸高过吗？”他说：“没有”，我说：“那你就吃海鲜喝啤酒”。今天就跟大家说一下海鲜的好与坏。

咱今个欲扬先抑，先说一下海鲜的坏处：对于痛风和高尿酸血症的人来说，不仅是不能吃着海鲜喝啤酒，就是单纯的海鲜也是要有选择去吃的。痛风的人可以吃的海鲜有：海参、海蜇皮（嘌呤含量相当于蔬菜）；乌贼、螃蟹、鳕鱼、大比目鱼（嘌呤含量相当于猪肉肉类，可以适量食用）。不可以吃的海鲜有：沙丁鱼、凤尾鱼、鲱鱼、鲑鱼、小鱼干、牡蛎、蛤蜊等。据我了解，大多数海产品的嘌呤含量还是较高的，除我提到的可以适量吃的海鲜外，其他海鲜痛风和高尿酸血症患者都应禁止食用。

另外，虽然海产品含有丰富的不饱和脂肪酸DHA和EPA，但是某些海产品的胆固醇含量也是很高的，对于有高血脂症和冠心



北京胸科医院营养医师 马皎洁

病的患者来说也是应该限制的食物，含胆固醇较高的海鲜有：鱿鱼、银鱼、凤尾鱼、鱼子等。

好了，现在该说一下海鲜的好了：首先，海鲜含有丰富的DHA和EPA，可以促进宝宝智力发育，还可以降低血脂，防止血栓形成。其次，还含有充足的微量元素，是我们维持健康所必不可少的。海参、海带还具有提高免疫力、防癌抗癌的功效。从中医角度上讲，海鲜还有滋阴壮阳、清热利湿的功效，尤其适宜于夏日食用。

但是，海鲜一般都性寒，脾胃虚弱、胃寒者要慎食，过敏体质者不要食用。食用海鲜以新鲜海鲜清蒸方式为宜，海鲜烧烤固然好吃，偶尔放纵味蕾一次没关系，但不要经常食用。此外，我建议吃烧烤后多吃点维生素C含量丰富的食物。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 多吃三笋预防肝癌



肝癌是日常生活中最常见的“健康杀手”，很多人发现患肝癌之后一年内就会死亡。专家建议，预防肝癌可多吃三笋，即竹笋、莴笋和芦笋。日常多吃这三种食物，可降低肝癌的发生率，而且还美味可口。

#### 盐水漱口可止牙痛



俗话说，牙疼不是病，疼起来真要命，下面推荐一个快速止牙痛的小窍门：盐水漱口。取盐1匙，开水小半杯，搅拌使盐溶化。冷却后频频漱口，可解燃眉之痛。因为盐水既可清除残留口腔内的食物残渣，又能杀菌解毒。

## 常按涌泉穴远离手脚冰凉



□王宗

进入秋季，很多人都出现了手脚冰凉的情况，更有甚者，炎热的夏季也会手脚冰凉，长期手脚冰凉不仅给日常的生活带来烦恼，而且会威胁身体的健康，那么我们该如何调理手脚冰凉的情况呢？

体型较瘦、虚寒体质的女性最容易出现手脚冰冷的情形，因为这类型的人末梢血液循环较差，容易使体温调节的机制紊乱，而手脚冰冷正是自律神经功能调节不顺畅、血管变细所引起。

食物是身体很重要的热量来源，如果你减肥过度、饿过了头，血糖太低时，就会有手脚冰冷的现象。女性更年期时雌性激素水平下降，导致神经血管不稳定，影响血液循环，也会让女性异常怕冷。

### 偏方一：揉搓涌泉穴

缓解手脚冰冷的按摩方法，最重要的一个穴位是脚底的涌泉穴，它是肾经的起点穴位，在按摩的时候可用手心摩擦脚心，可

引火归元，擦到发热，一般5至10分钟即可，或每天早晚揉搓涌泉穴100下，接着揉搓各脚趾100下。中医学认为，人体诸多经脉都汇集于足底，与全身各脏腑、组织、器官都有密切关系。尤其是刺激涌泉穴，有益于补肾壮阳、强筋壮骨。坚持揉搓此穴会使手脚冰凉症状减轻。

### 偏方二：每天泡脚

泡脚是最有效的方法。在较深的盆中加入40度左右的热水，让水漫过脚踝。浸泡20分钟左右，就会感觉到全身发热，这说明血液循环畅通后身体开始发热。如果在泡脚的同时再揉搓双脚，效果会更好。

另外，手脚容易冰凉的人要多吃些黑色食物。黑色食物所含微量元素和维生素特别多，如维生素A、β-胡萝卜素、烟酸等，黑色食物的黑色素学名为“花色苷”，具有较强的抗氧化作用，清除体内的活性氧，能补肾暖身、抗衰老。如黑米、黑荞麦、黑枣、黑豆、黑芝麻、黑木耳。

### 红灯

#### 鲜橘皮泡水有危害



很多人都喜欢用橘子皮泡水喝，但这并不健康。陈皮有理气调中、燥湿化痰的功效，但陈皮并非鲜桔皮，它是成熟的桔皮经晒干或晾干制成的。鲜桔皮含挥发油较多，用其泡水，会刺激肠胃。而且桔子吃之前一般都不会清洗，桔皮一直裸露在外，上面灰尘很多，并不卫生。

#### 老人少穿保暖内衣



老人并不适合穿保暖内衣，因为绝大多数保暖内衣的材质都是化纤的，透气性差，老人出汗后，汗液中的尿素、盐类等会附着在体表，如果不及时清洗可能会引起皮肤过敏、瘙痒，甚至引发皮炎、湿疹等疾病。