



## ■打火机、化妆品别乱丢 ■线路、油管要经常检查

# 高温天气 别让“细节” 燃了爱车

□本报记者 博雅

“你有在车里放打火机的习惯吗？你有在车里放置化妆品的习惯吗？你会经常查看车子的线路吗……”眼下天气酷热，在室外放置的车内温度能达到60度，如果不注意这些生活的小细节，很可能就会引发汽车自燃，不仅造成财产损失还有可能危及驾乘人员的生命安全。为此，通过采访记者提醒市民，在炎热的天气里，车主应当采取适当措施，养成定期保养检修车辆的习惯，防止汽车发生自燃。

上周末，市民陈先生和家人去郊外游玩，在返程时正是午后太阳强烈，陈先生行驶的方向恰好又迎着太阳，在大家正在为堵车而焦急时，车内一声爆炸声给大伙儿吓了一跳，定过神儿后，陈先生找到了根源——原来是衣服兜里的打火机在高温下炸了，好在没有发生任何危险，不过确实让家人们吓坏了。

“一次性打火机、充气式打火机、充电电源、发胶、空气清新剂等易燃易爆物品不要留在车厢内，以防车辆暴晒后的高温引爆这些物品造成车辆燃烧。”采访时消防有关人士介绍说，作为车主一定在车上配备灭火器，并定期检查和更换，熟悉掌握灭火器的正确使用方法，确保在发生状况时发挥作用。消费者在行车过

程中应警惕异常状况如驾驶舱内有异味、车辆某一部位冒烟等，一旦有异常状况时，不要惊慌，应立即停车断电检查，如发现烟雾发出时应立即使用灭火器灭火，如果火势已经无法自行控制，则应快速远离自燃车辆，在保障自身安全的前提下报警求助。

据记者了解，除了生活细节外，炎热天气里汽车自燃一般是由于电线、油管老化或被破坏而引发的。车辆一旦出现电路短路，就会有局部温度异常升高的情况；如果汽油管、机油管也同时有破损，则极可能引发冒烟甚至起火自燃。“所以，消费者首先要注意养成一个好的检查习惯，定期对车内的一些电路线路进行检查，特别是一些使用年限比较长的车辆更要注意及时对车辆进行维护和保养。”消防有关人士特别提醒说，车主切记不要轻易私自改装汽车，如非专业人员操作极有可能给车辆带来安全隐患。

同时，车辆自燃造成的损失一般不在车辆损失保险赔付范围之内，因此消费者可以考虑购买车辆损失险时选购自燃险。如果因车辆自燃引发车辆质量纠纷或保险消费纠纷，消费者可向当地消委会投诉依法进行维权。

## 入秋养生有6大要诀

□代金刚

秋天是万物成熟收获的季节，也是人体阳消阴长的过渡期。因此，秋季养生，无论从情志、饮食、起居等方面都要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，以养生为总的原则。具体来说，有下面6个要诀——

**忌悲。**中医理论认为，秋天对应的脏器是肺，悲伤容易伤肺。反过来，肺气虚了，机体的耐受能力下降，也易产生悲伤的情绪。所以，秋天自我调养要做到内心宁静舒畅，切忌悲观伤感，即使遇到伤感的事，应主动予以排解，以避肃杀之气。同时，还应尽量收敛神气、平和心

态，以适应秋天容平之气。

**咽津。**秋季多干燥，人容易出现口干舌燥等不适。《道藏·玉轴经》提出，“真液养真阴”，就是教大家咽津，具体方法为：舌头在嘴里搅动，以刺激唾液的产生，然后分成3次咽下，并有意识地将其送入丹田。

**润肺。**秋天的饮食强调滋阴润肺。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”就是说可适当食用芝麻、糯米、粳米、白萝卜、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润的食物，以益胃生津；也可熬生地粥，以滋阴润燥。另外，吃百合、秋梨等也可

## 指甲月牙是健康晴雨表

□喻朝晖

不管是什么内在疾病，通常都会或早或晚地反映到体表外部。而小小的指甲，就是帮助判断一个人身体健康与否的晴雨表之一。如何通过指甲看健康状况？专家教你几招。

### 健康指甲长什么样

**标准：**皮先明教授介绍说，一个健康的指甲应该是平滑、红润、有光泽，厚薄适中，对称、不偏斜、坚韧不脆，甲面没有纵横沟纹，指甲根部的甲半月（俗称的月牙）呈灰白色，指甲形状呈正常的弧形弯曲。如果以上标准中的任何一条没有达到，都可能说明你的身体出了点毛病。

**判断：**皮先明说，要想从指甲月牙上来推断身体状况，首先要知道健康的指甲月牙什么样。一般，指甲上的月牙应占手指甲的1/5左右，10个手指中应有4个以上是有月牙的，而且要边缘清晰。

### 月牙过大或过小都不正常

传统中医学认为，一个人手指甲上的月牙如果弧度适宜、光

泽好，就表明此人的气血旺盛；如果月牙变小或逐渐消失，说明人体的气血衰退，血液循环不好，身体状况也不如从前。特别是当它突然有了明显的改变，或者长期存在异常表现时，尤其应引起注意。那些指甲月牙过小或过大的人都表示身体有一定的异样或病痛。

**过大的人：**表示其经常处于一种焦虑、紧张的状态，这在脑力劳动者中比较多见；胃肠道溃疡患者要小心胃溃疡；心血管疾病患者要警惕脑溢血。

**过小或消失的人：**一般消化功能差一些，身体相对较弱，容易疲劳，如果本身患有胃肠道疾病则应提防十二指肠溃疡。当然疾病的确定还需要结合其他症状和医学检查，最后由医生来作出诊断。

由于指甲月牙的发育受营养、环境、身体素质等多方面的影响，所以按照中医“精不足补之以味”的原则，可以通过补充优质蛋白，如奶类、蛋类、豆类、鱼类等，以及黑色食品，如黑米、黑木耳以及一些种子类食物来进行调理，并适当增加锻炼。



## 图书大厦挤满“小书郎”

昨天，在西单图书大厦里挤满了“读书郎”和陪读家长。“外面天气热，干脆带孩子来看看书，既能学点知识，又避暑。”一位家长说。据工作人员介绍，从7月开始，迎来学生看书的高峰，这样的景象天天可见。为了方便读者长时间阅读，图书大厦还专门为大家提供了免费租借小马扎的服务。

本报记者 孙妍 摄影报道

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 海带排毒又美容



海带含有较多的碘、钙，有治疗甲状腺肿大之功效。此外，海带中含有丰富的纤维素，能够及时清除肠道内废物和毒素，防止直肠癌和便秘的发生。海带中的钙与碘，有助于甲状腺素合成，这两种元素搭配，不仅能美容，还有延缓衰老的作用。

#### 吃胡萝卜可护发



胡萝卜中富含β胡萝卜素，这是一种强效抗氧化成分，并会在人体中转化成维生素A，对头皮细胞组织的发育有重要作用。人体若缺乏维生素A会影响头皮健康，导致头发变薄。此外，一般橙黄色食物都富含β胡萝卜素，如南瓜、橘子、枸杞等。

### 红灯

#### 别等油冒烟才下锅



等到油锅冒烟，这样的油温往往已经达到200℃以上，此时才把菜下锅的话，产生的致癌物会增加癌症风险。在这种条件下，蔬菜中的很多营养素也被破坏了。建议在烹调时，应控制油温在150℃~180℃左右。

#### 跷腿或致静脉曲张



很多人都喜欢翘二郎腿，专家指出，为下肢供血的主要血管都经过腘窝，而跷二郎腿久坐时，一侧膝盖刚好顶在另一条腿的腘窝处，血管受到压迫后会影响到腿部血液循环，久而久之，就可能造成静脉曲张。