



车窗贴膜 别再雾里看花

专业人士：看摸闻三招鉴别贴膜好坏

□本报记者 博雅

“花了6000多元贴的汽车膜，真的有那么好吗？商家的宣传可信吗？”面对着自己高价贴膜，陈先生有点半信半疑。的确，买了新车，贴膜总是必不可少的。可是，怎样才能挑到品质好的车膜？记者了解到，由于我国尚未出台车膜的国家标准，商家宣称的防紫外线、防炫目、透光、隔热等功能难以评判。为此，记者通过走访，希望能帮助您辨别膜的优劣提供一点消费建议。

不迷信品牌 看摸闻仔细观察

“挑选车膜，没有必要迷信品牌。”前不久，在一家汽车美容装饰店里一位工作人员表示，现在不少品牌的车膜都是贴牌生产的，而且越是名气响的品牌，仿冒的人越多，你怎么知道你用的不一定是真的？所以不要迷信名牌，否则一不小心就会贴到假膜，还不如踏踏实实选个信誉好的店里贴膜。

那么，普通消费者怎么来鉴别好膜和劣质膜？据这位工作人员介绍，其实办法很简单——就是看、摸、闻。首先要看看清晰度、看颜色。一般来说，优质汽车膜在夜间应可以清晰看见6米以外的物品，而劣质膜视觉清晰度差。而且，优质汽车膜的颜料经久耐用，不易变色，在粘贴过程中经刮板刮涂也不会脱色，而劣质膜的颜色有时会自行脱落。可以用酒精或汽油擦拭一下膜的表面，易褪色的为劣质膜。

其次，凭手感去摸。优质汽车膜摸上去有厚实的平滑感，而劣质膜手感薄而脆，且易起皱。而且，优质膜隔热性好，简单的办法就是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膜的玻璃，用手触摸玻璃感觉不到热度的是优质膜，而即刻有烫手感觉的则表明其隔热性能有问题，是劣质膜。

“最好就是闻味道，这是很多人最直接的查验方法。”该工

作人员介绍说，劣质汽车膜的胶层残留溶剂中，苯含量高，会有异味，而优质膜在出厂前已经过专业处理，异味较小。而且，当撕开汽车膜的塑料内衬后，再重新复合时，劣质膜会起泡，而优质膜复合后完好如初。

贴膜非永久 定期更换很重要

因能阻挡紫外线、阻隔部分热量，同时还能达到保护用车人隐私的目的，汽车车窗玻璃贴膜受到很多车主的喜爱。但是如果贴膜后因为使用不当也会起不到应有的保护作用。据了解，针对上述问题，有消协组织前不久对部分汽配城、品牌授权经销商和网上商城等销售的汽车膜进行了比较试验。通过比较试验发现，可见光反射比体现产品的防炫目功能。可见光反射比过高会造成道路上的光污染，影响对面来车驾驶员的视线和判断，同时也会降低自身驾驶的视线范围。所以个别产品不能用于汽车前挡风玻璃，消费者在使用时一定要详细了解。

同时，消协有关人士提醒，贴膜后3天内不要升降车窗，一周内不能清洗汽车膜及开启除雾线开关，贴膜后如果出现气泡必须在24小时内到施工店进行处理；勿让空调风对着膜吹，以免剧烈的热胀冷缩。而且，优质汽车膜具有单项防护功能，即外部能防敲击，内部能被轻易击破。贴膜后车主在遇到紧急情况时，可用钝器敲击侧窗玻璃的4个角，这样一来，车窗玻璃就会整块脱落，以便车主在紧急情况下逃生。

需要提醒的是，车膜并不是永久的，在使用一段时间后应该及时更换，根据不同档次产品，大约间隔在5年至8年。当然，购买贴膜时（包括4S店赠送）要让商家将贴膜的产品规格型号、批号等相关参数明确写在发票或质保卡上，并索要所贴膜的小样，并妥善保存小样等资料，在保质期内可有效维权。

消费资讯

新《食品安全法》10月1日实施

七成消费者 赞成重罚不法经营行为

□本报记者 博雅

新《食品安全法》将于今年10月1日实施，针对这部被称为史上最严的《食品安全法》，消费者最关心什么？经营者是否作好了准备？自今年8月中旬以来，市消协在新修订的《中华人民共和国食品安全法》（以下简称新《食品安全法》）施行前，就消费者关心的有关食品安全问题以及食品类消费维权问题开展问卷调查。共收集到有效问卷样本3750个，其中，3015名消费者参与问卷调查，735名经营者参与问卷调查。

调查显示，消费者最关心的是构建一套行之有效的食品安全全程追溯管理体系，从根本上提升政府监管和公共服务能力，严格规范食品经营主体行为，提升消费者的消费信心。其次是关心加大处罚力度，形成有效震慑；

设置千元保底赔偿，激发消费者依法维权热情；确立首负责任制，为消费者依法维权提供方便。同时，调查也发现一些问题，如有的由于食品种类复杂多样，且具有卫生、保质期等特殊属性，以往维权普遍存在的取证难、检测难及责任认定难等“三难”问题，仍是当前食品消费维权的主要困难。

被问及“您怎么看待不法经营行为加大处罚力度”时，数据显示，超过七成消费者认为加大违法成本，可形成有效震慑；有两成多消费者对该条款的落实表示担忧。数据说明，大多数消费者相信加大处罚力度，会有效震慑不法经营食品行为，但也有少部分消费者担心，加大处罚力度难以落到实处。



老瞎想也是一种病 让人身心受损

□张杰

思考本是一件好事，但有的人遇到点小事就过分猜测解读，甚至胡思乱想，不仅让自己身心俱疲，也让身边的人变得“句句惊心”。

老瞎想或预示精神障碍

专家认为，首先社会压力和竞争的增大导致人们危机感增大，进而变得敏感。生怕自己会错了意，导致工作和生活中的窘境。

其次，人际关系的复杂化，不少人每天在不同的角色中转化，时而要做合格的丈夫或妻子，时而要当称职的上司，时而要迎接重要的客户。这些不同的角色让人们戴上了不同的面具，见不同的人说不同的话，揣摩语言背后的用意，就成了不少人的“职业病”。时间长了，就会开始胡思乱想。

最后，从心理学角度分析，爱瞎想的人往往从小不被尊重，常被父母批评、否定、打骂，导致内心自卑，以致长大后对别人的举止特别在意。总爱洗手的小张与父母的关系就不好，经常遭到父母无端责骂。

胡思乱想让身心受损

胡思乱想是烦恼的源泉。有些人遇事不是认真思考解决办法，而是东想西想，进而否定、恐吓自己，于是自己成了自己的

“敌人”。胡思乱想最直接的影响就是让人焦虑、紧张，进而导致失眠。另外，失落、焦躁、恐惧等情绪，会对躯体造成器质性伤害。专家表示，心、身是相互影响的，临床上有许多疾病是由心理问题诱发的。胃是最能表现情绪的器官之一，因而有些人常常被“气得胃疼”，还有的人在过分忧虑时感觉“胃缩成了一团”。爱瞎想的人往往内心纠结、矛盾，伴随胃的过度活动，进而引起胃溃疡。

身体动起来，大脑歇一歇

爱胡思乱想的人要学会自我调节。老人退休后很空虚，交际圈变小，容易出现“人走茶凉”的落寞感，怀疑别人不尊重自己，连孩子都瞧不起自己。上了岁数的人，不要将精力完全集中在家庭和孩子上。老人要找到家庭以外的生活，可以培养点爱好，如旅游、钓鱼、当志愿者等。中青年群体面对繁杂的工作事务和琐碎的人际关系，常担忧还没发生的事情。但要知道，这些忧虑还没发生。如果经常琢磨，不妨找父母、同学、好友聊聊。

另外，行为上的改变能削弱“奔逸”的大脑，比如给别人一个微笑，会提升自信心，抛却自卑心；去公园跑跑步、打打球、看场电影，可以分散注意力。

【健康红绿灯】

绿灯

中午喝蜂蜜有特效



中午不仅是人体一天中消耗热量最多的时候，也是最易感到疲劳的时期，建议此时可喝一杯蜂蜜水，蜂蜜中的果糖、葡萄糖能很快被身体吸收，改善血液营养状况，蜂蜜富含丰富的矿物质，如有益身心的钾，起镇静作用的镁，强筋健骨的钙等。中午喝蜂蜜，最能补充大脑营养，解除疲劳。

白萝卜生吃促消化



白萝卜生吃促消化，其辛辣的成分可促胃液分泌，调整胃肠机能，还有很强的消炎作用。熟吃，尤其和猪肉、羊肉等炖着吃，则能补气顺气。白萝卜炖汤，是寻常百姓最常见的做法。

红灯

地铁里的空气最脏



地铁里的空气是最脏的，研究显示，地铁空气中存在大量对身体有害的微粒，如煤、沥青、铁等，主要是由未充分燃烧的燃料及车轮摩擦产生的。它们比汽车尾气对健康的伤害还要大。另外，地下、密闭、人员密度大，也是造成地铁空气污染的原因。

高盐饮食不利健康



钠是人体必需的营养元素之一，但高钠饮食的致死风险正在逐年上升。《中国居民膳食指南》推荐，18岁以上成人每天食盐摄入量控制在6克以内，但我国居民每人每日食盐摄入量平均为10.5克。钠摄入量过量成为血压升高、肾脏代谢功能变差的主因。