

汽车也有长假综合症?

长途驾驶以后 如何保养爱车

□本报记者 马超

有车不自驾返回家乡,如同“锦衣夜行”。如今,越来越多的上班族选择在春节期间自驾车返乡过年,然后再返回工作的地方。经过一个长假的“人在囧途”,爱车也是“气喘吁吁”。

汽车经过长途驾驶后,该如何保养呢?记者对多名车主进行了访问,根据各自不同的车况和行驶状况,和大家一起分享几位车主春节后爱车保养的小方法——

车主一 更换三滤和机油

“经过老公连续18个小时的驾驶和郑州段的堵车,我和老公带着孩子终于返回北京了。”这是一个名为晓玲的女网友在微信朋友圈晒出的一条信息,并配发了照片。

晓玲老家是湖南邵阳的,从北京自驾车到邵阳,大约1737公里,往返3474公里。加上中间走

亲访友,晓玲家的爱车在春节期间差不多行驶了4000多公里。

“上次我们车保养后开了4000公里左右,加上这回的距离,已经有8000多公里了,我的车7500公里就需要保养一次,这回该进行一次彻底保养了。我打算去4S店进行保养,更换机油和三滤。”晓玲老公老郑这样说。

老郑告诉记者,对于那些节前刚刚保养过的汽车,由于车辆同样经过长时间的高速行驶,车主回家后应及时检查机油的耗损情况。如果机油已经低于机油尺标注的最低刻度,应及时添加相同品牌、相同型号的机油。如机油的颜色已经不再清澈而变得乌黑浑浊,应马上更换,别忘了将机油滤清器一同更换。

车主二 专业清洗车辆

“这次返乡,我赶上了雨雪



天气,道路湿滑,车身上沾满了泥浆,连车牌都快被挡住了。”万女士家在湖北建始县,由于老公在春节期间要值班,她只好自己一人在春节前带着儿子自驾了一辆越野车回家。

从北京到湖北建始县自驾大约1463公里。自驾前,万女士给车辆做了一次全面保养,包括机油、三滤等,这次的行驶距离还不至于让万女士进行大的保养,但是小的保养也不能缺少。

“南方天气暖和,已经春暖花开,有不少小虫子总沾在车玻璃上。可没有想到的是,春节后

几天赶上了家乡下了雨夹雪,我家是山区,道路崎岖不平,还有点泥泞,过土路的时候底盘好像剐了一下,不知道到底碰到什么地方了,我得把车好好清洗了,然后请人检查一下底盘,看看有没有损坏。”万女士说。

万女士告诉记者,清洁完车身,她还想检查一下油漆面,看看有没有划伤,要是油漆被划伤了,还得及时喷漆。

车主三 检查刹车系统

“这次春节回家,单边行程

就有1800多公里,从北京一路开过来,感觉是从冬天开往春天。”杨先生家是重庆的,这次从北京自驾车返回重庆,体会到了和平原不一样的驾驶。

重庆是山城,道路其实就是山路,开车总是需要不停上坡、下坡、急转弯,这对于习惯了在平原地区开车的杨先生来说是一个很大的考验。“跟车距离不能太近,前车经常会溜车,尤其是出租车。我至少遇到过三回出租车溜车的情况,幸好距离前车距离远,不然被出租车溜车撞了,对方要是不讲理,说我追尾,那就解释不清楚了。就算是对方责任,我的车还要长途驾驶返回北京,几天可维修不好,要是开着‘带伤’的车上路,非常危险。当然,我自己也溜过车,坡实在太陡了,总感觉刹车不给力,有两次溜车。”杨先生说。

由于两次溜车,让杨先生非常怀疑刹车系统有问题,春节返回北京后,肯定要检查刹车系统。

此外,由于杨先生行驶的路段小石子特别多,他还打算检查轮胎磨损情况。要仔细看看有多少小石子镶嵌在轮胎上,需要将这些小石子清除,避免小石子给轮胎带来大的损坏。

【健康红绿灯】

绿灯

花椒泡脚功效好



花椒温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚,能活血通络,使机体血脉畅通。此外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。同时,中老年人血压高,坚持泡脚也有一定的好处。

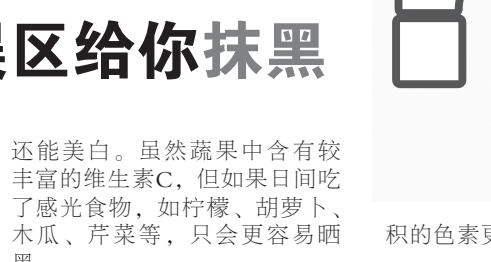
红灯

饿了再吃易患胃病



食物在胃内停留的时间大约为4~5个小时,食糜对胃黏膜有一定的保护作用。当人感到饥饿时,胃内已经基本排空,长期处于这种情况可能造成胃肠运动功能紊乱,引发胃炎、消化性溃疡等。

吃珍珠粉美白 别让这些误区给你抹黑



还能美白。虽然蔬果中含有较丰富的维生素C,但如果日间吃了感光食物,如柠檬、胡萝卜、木瓜、芹菜等,只会更容易晒黑。

原因3: 夏天才防晒

紫外线是肌肤变黑头号凶手。想白,怎么能不防晒。紫外线不会发热,所以根据天气温度来判断是否需要防晒这种行为,相当不靠谱,任何时间处于太阳光,甚至反射光下,肌肤都会暴露在不同程度的紫外线线下,都要防晒。在室内也要防晒。

原因4: 晒后立即使用美白产品

晒后自由基的侵害会造成肌肤内在炎症性色素沉着,肤色不均匀,如果这个时候一味地在皮肤表面上做美白工作,只会让深层肌肤得不到彻底的清洁与美白,日子久了,皮肤就会因为黑色素的沉淀而彻底变黑。PS: 化学添加剂过多的产品,会令晒后的肌肤更加敏感,从而引发炎症,也会令沉

积的色素更加严重。

原因5: 忽略夜间的护理

日间美白+防晒简直就是完美?其实并不是这么简单。肌肤在夜晚黑色素的生成量是白天的两倍,如果在白天接受了紫外线照射而晚上却没有加强护理,夜间就会有大量的黑色素生成。所以,洗洗睡这回事,说说就好,睡前护肤还是不能偷懒的!

原因6: 过度依赖果酸美白

果酸成分能去除老化角质层,使肌肤看起来白嫩、光滑,但如果过度使用就会导致皮肤变薄、变敏感,失去对抗紫外线的功能。果酸浓度过强,或施于过敏性和干燥性肌肤便会造成灼伤,从而引起皮肤发炎、色素沉淀等副作用。

原因7: 口服珍珠粉

据说敷珍珠粉面膜能使皮

肤美白又滑嫩,就连慈禧太后都深信不疑。先不讨论服珍珠粉美白有没有科学根据,且说一些野生的珍珠可能会因海水污染而导致变质,导致珍珠表面残留重金属成分。珍珠粉美白?擦擦可以,吃就免了。

原因8: 妄想靠美白面膜就返白

变黑的话,美白面膜不间断的敷,一定可以速度返白。如果你这样想,那就太天真了。想快速变白,除了选对美白护肤品,更应该做好肌肤补水工作。可以说,补水是美白护肤的第一步。

原因9: 只用美白化妆水

很多油皮姑娘洁面后只用美白保湿化妆水,以为这样皮肤就会水嫩透亮。没有后续的锁水产品,美白保湿化妆水非但不能起到美白保湿的作用,还会因蒸发而带走肌肤水分,还容易让肌肤变得干燥敏感。