

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刚了一下，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，清洁完车身后，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，体会到了和在平原不一样的驾驶。

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。

“我黑我自豪，黑色显瘦”这纯粹是自我安慰罢了，真正黑的人经常躺着都中枪，穿短裤短裙时总被别人开玩笑说穿了黑丝，涂bb霜都要考虑下会不会涂上太假……醒醒吧，别再自欺欺人，赶紧来自查一下你比别人黑的原因吧。

吃珍珠粉美白 别让这些误区给你抹黑

“你永远不懂我伤悲，就像白天不懂夜的黑”，这句话不知道道出了多少人的心声，明明自己的美白工作没少做，可是你却依然比别人黑，难道都是基因惹的祸吗？其实有可能是你不知不觉被美白误区给忽悠了，才会在美白这条道路上一路黑到底。美妞儿们，赶紧往下看看哪些似是而非的美白动作骗了你——

原因1：忽视洁面产品

很多人都认为美白类洁面产品，终究要洗掉，所以使用与否，区别不大。但实际上洗脸真能“洗白白”，大家可不要小看洗脸这一步。肌肤因紫外线等刺激，而生成的黑色素，如果无法顺利被肌肤代谢而出，就会在肌肤表皮角质层形成“黑势力”。这时候，你更是离不开一款能有效清洁肌肤老废角质的洁面产品。

原因2：进食感光食物就晒太阳

维生素C是人体必需的营养素，也是高效抗氧化剂，而且

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：只用美白化妆品

很多油皮姑娘洁面后只用美白保湿化妆品，以为这样皮肤就会水嫩透亮。没有后续的锁水产品，美白保湿化妆品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。

【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。