



随着春节长假的结束，探亲访友的私家车陆续返回自己工作所在的城市。节日期间，私家车的使用频率非常高，路途中的小摩擦也频繁出现，节后车主针对爱车的全方位维修保养也出现了扎堆的场面。那么长假后，车主应该注意车辆哪些方面的保养呢？

春节长假后 勿忘保养爱车

□本报记者 马超

轮胎检查 非常重要

“在寒冷的气候环境下，轮胎的橡胶会变硬发脆，不但摩擦系数会降低，而且比其他季节更容易漏气、扎胎。所以长假期间长途出游的车主应认真清理胎纹内夹杂物，避免使用磨损较大的轮胎，如果发现已经完全磨损，应该及时更换。”一汽大众某4S店工作人员王晓峰介绍。

如果在出行期间曾发生爆胎并更换了备用轮胎，之后一定要购买新的轮胎将备胎替换掉，不能长时间使用备胎行驶。这里提醒车主，四条轮胎最好是同一品牌、同一花纹、同一规格的轮胎。此外，在经过长期使用，特别是历经长途环路的考验以后，给车辆做一次四轮定位也有利于保证行车的安全。

车外清洗 车内除味

长假期间由于用车较多，尤其是跑高速行驶期间车窗一般关闭，车厢和蒸发器内自身的怪味，以及其他多种异味混杂在一起，让人难以忍受。因此节后回来为爱车做保养的第一件事，就是车里车外给爱车进行一次彻底的清洗和除味。

祛除车内异味的方式有很多种，做光触媒或在车内安放除味杀菌器等均可。清洗车身的车外，将附着在车漆上的灰尘、

泥浆等痕迹去除，以免各种污物长期停留在车身上，破坏漆面的结构。此外，冬季的霜雪也很容易在车身表面积留，其中夹杂的腐蚀性化学物质也会对漆面造成损害，因此要及时洗车。

王晓峰提醒那些喜欢自己动手的车主，洗车一般要选择阳光明媚的天气，最好有微风。同时应避免过于用力擦拭布满泥沙的车身，或者使用肮脏携带泥沙的抹布，造成漆面的新损伤与新划痕。

清洗爱车 修复车身

王晓峰说，春节后到4S店维修的车辆很多，有相当一部分车都是因为小磕小碰，导致车漆脱落、保险杠破裂等问题。因此，节后很多车都会去做钣金喷漆，这样的问题在“新手+新车”中较为集中。不小心划伤车漆时，一定要及时处理，不及时对受伤的车漆进行修补，带腐蚀性的物质会慢慢氧化导致受损部位表面生锈恶化，造成更大损失。

因此，车主在清洗完车后，要检查一下车身，看是否有被树枝、石头等蹭过、划伤的痕迹，及时做一下划痕处理及修复，防止氧化生锈。

底盘刮伤 及时处理

虽然每辆汽车出厂前，底盘都做防锈处理，有的甚至经过双面镀锌或者双面防锈处理，在

路况较好的城市路面行驶，不需要经常检查。但轿车由于底盘较低，在春节长途行驶中，因为路况复杂，可能被石头打伤底盘，磨掉防锈涂漆，有的还可能因为地势不平整导致路面刮到底盘。被刮伤的底盘如果不及时做防锈处理，锈蚀的面积将会日渐扩大。如果发现底盘有轻微异响、车辆停放位置出现油渍等现象，那么底盘受损的可能性极大。路面障碍物刮伤底盘后，即便是一些轻微碰刮也会引起机油底壳发生渗漏。因此，底盘检查也很有必要。

“此外，还应检查车辆的悬挂系统，如果车辆行驶在路面比较复杂的地点，悬挂系统很可能因为受到硬物的冲击而变形，虽然短时间没有太大的感觉，但是长期不处理很容易导致方向跑偏而导致事故发生。”

汽车没开 也要保养

王晓峰最后特别提示，春节期间，部分车主并没有用车，车辆处于停放状态，有些车主认为没有保养的必要。其实这是一个误区，车辆如果长期不用，表面似乎没有任何磨损，实际上长期停放会使机油、刹车油、防冻液等出现变质的状况，尤其在冬季，天气冷，气温低，车内的液体更容易出现异常。因此，节后也要检查下轮胎、各种油液及电瓶，以便节后正常使用。

健康资讯

自全面二孩政策正式实施以来，年龄已爬上30周岁的70后和80后再次成为“生育大军”，其中有很大一部分还是年龄超过35周岁的高龄孕(产)妇。但是许多高龄孕(产)妇会出现体温很高，血压也很高，还有营养不良等问题，当然，有生育二胎意愿的高龄孕(产)妇也不必完全被以上的风险吓到，如果你能从备孕开始做好准备与应对工作，就能规避其中某些风险，即使过程中遇到问题，处理起来也可以事半功倍。以下是根据专家意见总结出高龄孕(产)妇生二胎，必知的三个节点。

高龄孕妇生二胎 3个节点要注意

孕前：先对身体状况做一个综合评估

生育一个健康宝宝是所有家庭的共同心愿，因此，全套的孕前检查是必不可缺少的。高龄孕(产)妇们除了要像普通产妇那样要做子宫肌瘤、阴道感染等基础检查之外，还有三项检查必须要做，分别是性激素全套、肿瘤标志物、甲状腺，其主要目的就是看看身体是否适合怀孕，以及怀孕后发生自然流产的风险如何。如果综合评估的结果不尽如人意的话，可以及时做出科学取舍。另外，子宫肌瘤、三高、肥胖等是高龄孕(产)妇普遍存在的问题，所以提醒大家在备孕前检查时重点关注。

孕中期：产前诊断不能少

不知道正在计划生二胎的妈妈们是否还记得，按规定在怀孕的中期是需要做一次唐筛的，其目的就是筛出唐氏综合征的宝宝，及时终止妊娠，避免缺陷儿的出生。不过，对于高龄孕(产)妇来说，普通的唐筛已不足以帮她们筛出有缺陷的宝宝，必须得做产前诊断，主要是针对高龄准妈妈染色体异常多见，通过羊水

检查来查看宝宝有无染色体方面的疾病，而有羊水穿刺禁忌症、反复流产史、感染病史、发热、对羊水穿刺恐惧的人，也可以选择无创DNA筛查。

孕后期：警惕妊娠合并症的发生

大家都知道，随着年龄的增长，包括高血压、高血糖、高血脂在内的代谢性疾病呈现高发的趋势。而临床医生们也已发现一些准备生二胎的高龄女性自身就存在三高问题，再加上孕期激素水平会发生改变，因此，高龄准妈妈发生妊娠合并症的概率就会大大增加。据专家介绍，妊娠糖尿病是最常见的妊娠合并症，在所有准妈妈中，其发生率为1/10，但高龄准妈妈的发生率至少增加一倍，除了之前提到的因素之外，也与饮食存在一定的关系，太甜的水果、点心、蛋糕要少吃；同时准妈妈在孕期的体重有必要好好管理，一方面可以降低妊娠合并症的发生，另一方面也可以减少因巨大儿带来的生产风险。理想状态是，孕早期增重1~2公斤，孕中后期每周增0.5公斤，整个孕期增10~12.5公斤。(建江)



立春过后养生重在疏肝

□本报记者 陈曦

立春过后，气温乍暖还寒。古语说：“百草回芽，旧病萌发”，可见立春后不仅是一个万物复苏的时段，也是疾病多发的时期。春天的多发病有肺炎、慢性胃炎、麻疹、过敏性哮喘、心肌梗塞等。广外医院针灸科主治医师张鄂提醒，有类似病史的患者要特别注意调养预防。

春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，要注意保护阳气，着眼于一个“生”字。按自然界属性，春属木，与肝相应。肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。平时饮食中要有目的的选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品，如枸杞、郁金、元胡、豆豉、葱、香菜等。

立春节气还要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，使春阳之气得

以宣达，代谢机能得以正常运行。高血压、心脑血管病等患者在立春时节更要注意情绪，不能过于激动、兴奋，要保持愉悦、平和的心态，以利于疏肝理气、养肝保健。

此外，还可以配合自我保健按摩的方法以疏肝理气。对于自我保健穴位的选择，张鄂建议：

后背部的肝俞穴。肝俞为肝经的原穴，大约相当于储存肝经元气的仓库，按摩刺激太冲穴，能很好地调动肝经的元气，使肝脏功能正常。

小腿部的三阴交穴。三阴交为肝、脾、肾三经交汇之处，经常按揉此穴对肝脾肾都有保健作用。足背部的太冲穴。太冲为肝经的原穴，大约相当于储存肝经元气的仓库，按摩刺激太冲穴，能很好地调动肝经的元气，使肝脏功能正常。小腿部的足三里穴。足三里可健脾燥湿，生发胃气，提高机体免疫力。

丰台工商分局召开规范市场秩序专项工作会

近日，为更好地落实市政府工作精神，有序推进疏解非首都功能各项工作，丰台工商分局召集大红门地区经营者，召开规范市场秩序专项工作会。在此次会议上，丰台工商分局稽查大队、市场科、大红门工商所等科所单位，根据自身监管领域和部门职责，针对企业经营异常名录、商标授权保护制度、产品质量监管及违法行为查处等方面，做了系列发言，要求经营者做到以下几点：

1、禁止无证经营。经营者开展经营活动，应取得合法经营手续，经营中不得转借、转租、涂改营业执照，按时申报年报，经营过程中经营地址、范围等发生变化时，及时到工商部门进行

变更。

2、健全进货检查验收制度。经营者应当建立健全进货检查验收制度，依法履行商品质量义务，承担商品质量责任，如实记录进货检查验收情况。

3、建立商标授权经营制度。经营者在销售品牌商品时，应事先取得商标权利人授权，购进货物时，要查看留存供货商资质及相关商标授权资料，不销售侵犯注册商标专用权商品。

4、禁止虚假宣传。商品经营者应诚信经营，在宣传中不得虚假宣传，杜绝使用“国家级”、“最高级”、“最佳”等绝对性用语。

5、积极配合做好消费维权

工作。在日常经营过程中，遇到消费者投诉举报情况，积极配合相关部门核查举报线索和消费纠纷调解工作，共同为消费者营造安全放心的消费环境。

渠忠涛

