

正值夏末秋初季节变换之际，许多地方都讲究进补以“贴秋膘”，那么我们需要为自己的爱车“进补”点什么？历经一个盛夏的酷热煎熬，此时爱车已变得有点“疲惫”，甚至“免疫功能”也大打折扣，为车辆及时进行保养，对爱车秋季安全行驶至关重要。

爱车也要贴秋膘儿 夏秋交替汽车养护正当时



发动机：倾听声响判断工作状态

爱车养护的时候，不仅要看，而且要用心聆听。秋季，车主们可以选择在相对安静的地方

倾听爱车“心声”。比如，可以选择在车子冷启动时，注意判别车辆的皮带轮、发动机等部件是

否出现异常声响。如果出现有类似金属敲击声响时，就要进行认真检查。



汽车轮胎：注意检查轮胎磨损情况

汽车在换季保养的时候，车友们需要注意轮胎的检测和保养，夏季轮胎由于高温摩擦、磨损会比较严重，导致产生龟裂。行驶中，裂纹也会随之增加。所以，车友们在秋天换季保养时，

应特别注意检查轮胎是否出现龟裂，仔细检测表面的损伤，看其有无异常磨损等以确保行车安全。

这时，车友可通过轮胎指示标志（磨损极限位置）或者深度计、游标卡尺等方法进行检测。

据介绍，轮胎沟槽深度标记的极限尺寸为1.6mm。需要提醒的是，特别是新车主，在驾驶前要注意其轮胎极限位置的标记。一旦当轮胎磨损到极限位置时，就要及时更换轮胎。



内饰：秋季天凉内饰需彻底杀菌清洁

换季时，给爱车的内饰进行全面消毒很有必要。夏季车厢内铺设的地毯与地胶、座椅上的坐垫及其他的内饰，还有车厢里的一些死角可能布满灰尘，容易滋生各类细菌。

一旦天凉了，车窗户紧闭，车厢内的空气就开始变得混浊，异味和细菌就会对人的身体健康构成危害；所以可以在换季之时，为爱车做一次彻底的内饰杀菌与清洁，比如蒸汽桑拿、光触媒消毒等，以确保乘坐环境的健康与舒适。



汽车空调：秋季更要重点呵护

汽车空调在整个夏季，可谓劳苦功高。到了秋季，车友们可重点对它呵护一番。

首先检查制冷剂是否足够，可通过感觉干燥器的人口管路和出口管路之间的温度差来估量，或者通过歧管压力表进行检测。

其次要经常清洁出风口和驾驶室内的灰尘与污垢。这不仅有助于汽车的美观，而且对驾乘人员的身体健康是有益的。

第三，定期检查空调系统制

冷剂的液面高度是否正常。检查液面高度的方法有好几种，但最常见的而且最简单的方法就是利用干燥器的窥视孔检查。

第四，检查压缩机皮带是否良好。如果皮带表面与皮带轮槽接触侧面光亮，并且启动空调时有“吱吱”的噪声，说明皮带打滑严重应更换皮带和皮带轮；如果皮带过松应给予调整，否则易使空调系统制冷不良。

第五，检查空调系统软管和

管接头是否有油迹。如发现渗漏，应及时向维修人员咨询解决方法。

另外，汽车空调换季初次使用时，最好对空调系统进行杀菌除臭处理，这是因为空调系统长期“休假”会滋生真菌和霉菌，它不但使空气发出难闻的霉臭味，而且对车内人员的健康有害。这项工作可以到修理厂进行，也可自购杀菌除臭专用喷剂自行处理。



空调滤清器：要清洁更换

空调常规的清洗可以是每半年一次。最好选择在换季时进行一番除尘清洁。

洗车时，可将冷凝器取下，用高压水枪对其进行清洗。因为

平日在高速行驶时，可能卷进树叶、虫子，简单的清洁处理，将更有利于车子的散热。

对空调滤清器的清洗也很有必要。但要根据其材质决定清洗

方式。如果是滤网的，则可取下水清洗，简单、经济。若是活性炭材质，该方法不可取。

此外，空调的鼓风机也要定时除尘。



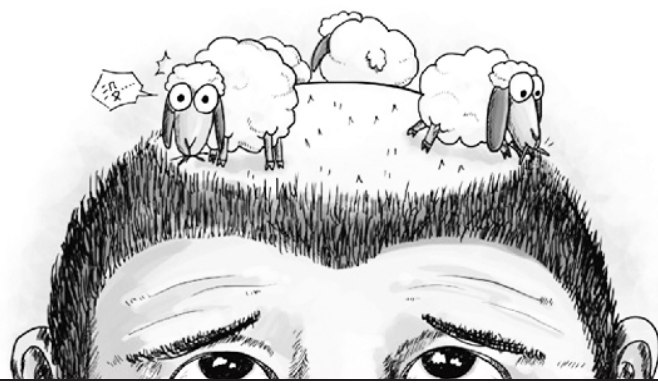
汽车机油：换季适时调整机油浓度

除了要检查轮胎之外，换机油是车辆保养的重要组成部分，由于车辆的使用、环境的影响，以及一些材料随时间的变化，必须定期检查，及时发现以避免更大的损坏或者事故发生。

在进行换季保养时，还要特别关注一下汽车机油的浓度问题。通常车友们在选择发动机油的时候，需要考虑到季节的变换问题。因为油品的黏度会随气温变化而变化，冬天黏度变高，夏

天黏度变低。因此在比较炎热的地区和季节，尽量选择油品黏度稍高一点的机油。而在温度出现变化，天气寒冷时，可以使用黏度较低的机油。

(王世全)



秋季更易掉头发？

每到秋天，门诊看掉头发的人就会多一些。他们的特点是入秋以后每天掉的头发明显增多，一个个愁眉苦脸：万一掉光了怎么办？

这其实是一种比较普遍的季节性脱发，尤其是在秋冬季，这个不是病理性的，一般不用太担心。出现这种情况，过了一段时间适应了气候就能恢复正常。

寒冷干燥头发易脱落

一方面，掉发是因为气温降低以后，头皮血管收缩，头发的营养供应减少了，另外皮脂分泌也减少，头发容易干枯，所以每天的脱发会比以前多。另一方面，秋天万物凋零，作为自然界的人，入秋后头发更容易掉，是符合自然规律的。

每天脱发一百根以内正常

人在新陈代谢正常的情况下，平均每天都会脱落数十根头发，但很多人都发现，秋冬季时脱发会明显增多。正常人每天脱发在一百根以内是正常的，头发也是处于一个不断生长和脱落的过程。这

儿在掉，其他地方在长，处于一个动态平衡。秋季脱发可能因为掉得多，长得慢，所以在一段时期内看上去头发会比较稀疏。

想少掉几根 就乐观点

因为头发少，很多朋友尤其是女性的心情会受到巨大的影响，而精神因素又会进一步加重脱发的情况。所以，保持乐观情绪是很重要的！

季节性脱发的治疗比较简单，如果不急，就等自然恢复。如果想积极些，可以外用比如米诺地尔，口服一些中成药以促进头发生长。总之，这一类型的脱发是不用焦虑的。

除了季节因素，产后激素水平波动、营养不良、精神压力大、高烧或连续熬夜等原因也会造成脱发，但都会在影响因素消除后一段时间里自行恢复。如果持续大量脱发，则可能是其他疾病引起的，甲状腺功能低下、肾上腺疾病等都有可能致头发脱落，这时脱发就成了一个预警的信号，应该积极就诊，治疗原发疾病。(尹志强)

生活资讯

双节临近市场供应充足 本市猪肉粮油价格稳定

粮油批发价格持续稳定。随着双节临近，全市粮油批发市场供应充足，销售整体呈增加态势。富强粉、粳米批发价格分别为每500克1.7元和2.4元，较去年同期价格基本持平。

受节日效应带动，粮食类超市零售价格小幅上涨，富强粉、粳米零售价格较上月同期分别上涨3%和4%，后期价格持续上涨空间有限，将以稳为主。国内大豆原料供应持续充足，随着后期“中秋”、“国庆”双节临近，食用油市场行情继续走高，但食用油价格上涨空间较小，继续趋于弱势运行，预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格以稳为主。上周，本市生猪收购价格微幅下降，屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.33元，周环比下降0.42%；屠宰量4288头，周环比增加2.53%。

随着“中秋”、“国庆”双节临近，市场上猪肉消费呈持续增加趋势，但由于生猪供应充足，本市屠宰企业生猪收购价格持续微幅下降，猪肉批发价格上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格以稳为主。

鸡蛋价格小幅回落。从产区

了解，随着气温下降，养殖场蛋鸡产蛋量逐渐恢复，加之食品加工企业节前备货结束，市场需求量有所下降，供需偏紧情况略有缓解，鸡蛋出场价格稳中回落。本市批发市场鸡蛋批发价格为每500克4.6元，同比上涨15.29%。

目前较高的鸡蛋价格对市场需求仍起到一定抑制作用，交易量增加缓慢，预计受产区鸡蛋出场价格回落带动，本周鸡蛋批发价格将随之波动下行。

蔬菜价格持续下降。受近期天气情况较好影响，有利于蔬菜生长，对本市供应持续充足。据天气部门预测，本周天气仍以晴为主，蔬菜上市量持续稳定，预计本周蔬菜批发价格持续下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设

心理健康 专业服务 北京五二五科技有限责任公司