

气温逐渐回暖，俗话说，一年之计在于春。春季是保养爱车的重要季节，不少人都计划在近期给车辆来个春季养护，为春暖花开时的春游做好准备。近日，记者采访到北京公交技校教师李凤琪，请他给我们介绍一些春季车辆养护的小常识。

畅享春日

爱车春季养护全攻略

□本报记者 盛丽



空气滤清器过脏影响性能

“燃油车辆在使用中，如果长期在道路条件较好的地区使用，按保养周期定期更换空气滤清器就可以了。”李凤琪提示，但是车辆在长途驾驶过程中，如多在路况条件较差、扬尘较多地区，就需要注意空气滤清器的清洁了。“空气滤清器过脏，将会导致滤清器的滤芯过滤空气效果变差，轻则会使进入气缸内的空气量减少，造成汽车的动力性能下降、油耗升高，加速性能下降；重则导致过多的杂质进入气缸内，加剧活塞与气缸壁的损伤，增加故障发生的可能性，严重的情况还会导致车辆不能正常运转工作。”

清洁空调滤芯及通风管道

空调滤芯也是换季养护检查的一个重点部位。“在冬季，车友通常习惯打开内循环后开暖风，在外循环部分通风道内往往会沉积下部分沙尘。当我们在天气转暖时打开自然通风后会明显感觉驾驶室内空气质量变差，因此在春季我们也应注意对空调滤芯及通风管道的清洁。”李凤琪介绍，一旦驾驶室内有异味产生，则需要检查前风挡下方进风口部位的清洁和更换空调滤芯并使用专业消毒剂消毒。“由于春季的温差变化较大，可能需要早、晚开暖风，中午开冷风。而一般车辆空调经过冬季的停用，若制冷温度出现不足，此时很可能是制冷剂出现泄漏，需要车主到专业维修站及时补充加注制冷剂。”

雨刷器老化需及时更换

经过了冬季寒冷低温的影响，容易造成雨刷器刮片的老化，从而导致雨刷器工作效果变差，影响到车辆的行驶安全和正

常使用。“所以，我们应对雨刷器刮片进行检查，如果发现雨刷器刮片老化或工作效果变差，那就要及时更换雨刷器的刮片。”李凤琪说道。

关注轮胎和制动系统

“车辆轮胎就像我们的‘鞋子’，由于轮胎的材质主要为橡胶，冬季天气寒冷容易造成磨损加剧，因此当春季到来后，应细致地检查一下轮胎的工作情况。”李凤琪说，“重点查看轮胎的老化程度、轮胎花纹的磨损程度、轮胎胎侧有无明显破损或起包情况以及轮胎的气压，如出现前述轮胎异常磨损现象应视情况成对更换轮胎。”

李凤琪提示，同时还要检查轮胎胎纹中是否有夹杂异物。若有异物应判别是否损伤到轮胎，在确认未损伤到轮胎的前提下，应用工具将异物清除。最后还要对轮胎的气压进行一次检查，“可以参照在车门内侧附近、C柱附近或油箱盖内侧粘贴的轮胎气压标准参照表内的数据，对爱车的轮胎气压进行检查。对于轮胎气压达不到标准的，应及时查明原因，确认无泄漏后进行补压。如果经过了长途行驶或是准备进行长途自驾的车友，还应查看车辆

的维修保养手册，确认一下车辆是否需要轮胎换位维护，确保轮胎花纹磨损程度和轮胎气压保持在正常工作范围。”

此外，李凤琪提醒，制动系统是车辆的主动安全系统，关系到行车的安全和生命财产安全，因此成为维护检查的重要项目。“我们可以通过目测的方法查看制动液储液罐内的液面高度、各个制动分泵（可通过观看轮毂位置有无明显油污判断）有无渗漏、车辆仪表台中ABS指示灯是否常亮及是否出现制动系统故障提醒来判断制动系统的工作情况，从而确保车辆制动系统安全有效。若发现以上提及项目出现异常，应及时到专业维修站进行维修，车辆切勿盲目行驶使用，避免发生人身和财产损失。”

维护检查车辆工作油液

“由于目前大部分燃油车辆采用的是厂家推荐机油，在温度的适用性方面可满足全年四季需要，因此车友只需要查看一下机油的液面高度是否在适合的范围内即可，如液位低于标准应及时适量添加同品牌、同标号机油。对于四季温差较大地区，使用冬季机油的车友，因冬季机油黏度较低，到春季就需要更换机油，这样更有利于发动机的运转和工作性能。”李凤琪介绍，“车辆冷却液（俗称‘防冻液’）

是车辆冷却系统的重要组成部分，虽然目前我们使用厂家推荐的冷却液大部分为四季通用型，但仍建议车友在换季时，查看一下冷却液的液量是否在标准范围内。同时长途自驾前建议到专业维修店进行检查。”

玻璃清洗液属于车辆使用中的易耗品，李凤琪提示，及时补充添加玻璃清洗液就显得尤为重要。“玻璃清洗液一般可分为冬季和夏季两种，一般夏季玻璃清洗液在清洗液里增加了除虫胶成分，可以快速清除撞在挡风玻璃上的飞虫残留物。冬季防冻型玻璃清洗液一般分为防冻型玻璃清洗液与特效防冻型两种。防冻型玻璃清洗液保证在外界气温低于-20℃时，依旧不会结冰冻坏车辆设施；特效防冻型是保证在-40℃时依旧不结冰。在春季维护检查过程中，若需要更换玻璃清洗液，如不是同品牌、同标号的产品不建议混合使用，可待储液罐中玻璃清洗液用尽或排空后再进行补充添加。”

驾驶室内外需清洁养护

“由于冬季车友们在驾驶过程中通风时间较少。再加上驾驶室内可能会留下食物残渣、汗渍、衣物纤维等，很容易引起各种细菌的滋生。有条件的车友建议对车内进行一次彻底的清洁和消毒。”李凤琪说，“另外，在车辆使用的过程中，我们会发现爱车的前发动机舱盖及车辆两侧会出现较小的漆面斑点或凹坑。严重的甚至能看到底漆或金属（一般是由于车辆在行驶过程中被飞来的小石子等硬物砸伤的位置）。车主们应仔细检查一下爱车表面有没有较为严重的‘崩漆’情况。如果有，应及时为重点部位采取修复。同时在下雨之后应及时为爱车‘洗洗澡’。有条件的车友还可以给爱车进行一次漆面美容，如：打蜡、贴膜等。”

【健康红绿灯】

绿灯

中午是吃面条的最佳时间



面条可以提供足够的能量，产生较强的饱腹感，并且硬质小麦含有B族维生素，对脑细胞有一定的刺激作用，但很多人却吃错了时间。营养专家推荐，中午吃一碗营养搭配合理的面条更好。因为早上更适合吃蛋白质含量较高的食品，而晚上吃面则会引起消化吸收比较困难。

春捂要“上薄下厚”



如果日平均气温在15℃以下，或日夜温差大于8℃，最好不要脱棉衣。春捂讲究“上薄下厚，重首足”。头部、手部和脚部是人体最易散热的部位，所以也要重点“捂”。尤其是老年人和孩子不要着急摘掉帽子、手套，脱掉厚袜子，否则容易降低身体免疫力。

红灯

拔智齿并不能瘦脸



很多女孩为了让自己的面部看起来更好看一点，盲目地听从身边人建议去拔智齿。事实上，口腔科医生明确表示，通过拔智齿来瘦脸很难。因为面部宽度由颌骨决定，而智齿萌出时（18岁），面部的宽度发育已经定型。但智齿无法正常萌出时，建议越早拔越好。

双手抱臂误伤乳房



很多女性平时喜欢抱着胳膊，其实这个动作对乳房伤害很大。严重压迫两侧乳房，使之在强大的外力下受压变形。时间久了，不但会导致乳房下垂，严重的还会影响乳腺发育。正确的姿势应该是放松地将手自然垂放于双腿两侧，使乳房不受任何来自肢体的压迫。



·广告·

香椿 味美 这样吃才安全

又是一年春来到，大量香椿也随之上市。香椿算是一种营养价值相当不错的蔬菜，富含钾、钙、镁元素，维生素B族的含量在蔬菜中也是名列前茅。

香椿美味 但潜伏“危险”

香椿虽然美味，但食用起来，也有讲究。由于香椿中硝酸盐和亚硝酸盐的含量要高于一般的新鲜蔬菜，且随着香椿芽的不断长大，硝酸盐的含量也会逐渐上升。

硝酸盐广泛存在于水和食物中，人体摄入过量的硝酸盐，在肠道细菌的作用下可还原成亚硝酸盐，具有强氧化作用，形成高铁血红蛋白血症，导致人体出现缺氧，而引起亚硝酸盐中毒。同时，

人体肠胃中的胺类物质与硝酸盐会合成亚硝胺，而亚硝胺是已被公认的致癌物。以前就发生过因为误食香椿而导致亚硝酸盐中毒的案例。

吃香椿前 用沸水焯一下

好消息是，吃香椿前，只要用热水烫一下，就可以去除绝大部分亚硝酸盐。比如，有研究显示，热烫香椿时，30秒就可以去除80%左右的亚硝酸盐，45秒就可以去除83.86%的亚硝酸盐。所以，在吃香椿的时候，一定要先用沸水焯烫一下，烫个30-40秒就可以。

另外，也提醒大家，挑选香椿时，尽量选择嫩芽，并且在其最新鲜的时候就食用，因为此时香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。（陈娜）

通知

电车分公司职工张国庆(员工卡号 09002673),你自2020年10月21日旷工至2021年3月12日止,未按照电车分公司规定履行请假手续,属于严重违纪行为,根据你所属第四车队的统计,你已构成连续旷工99天。分公司与你多次联系未果。依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》第二十八条:连续旷工3天,12个月内累计旷工5天的,用人单位与劳动者解除劳动合同之约定,分公司可与你解除劳动合同。请你自登报生效后7日内到分公司人力资源部报到,及时上交病假条等请假手续材料,接受分公司对你的处理。否则,分公司将依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》相关规定与你解除劳动关系。

电车分公司 2021年3月12日

公告

本企业北京安华翔龙商贸中心营业执照吊销已满三年,拟向登记机关申请简易注销登记,现登报声明,并郑重承诺:

本企业债权债务已清算完结,不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应缴纳税款及其他未了结事务,清算工作已全面完成。

本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形:涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业;正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的;存在股权(投资权益)被冻结、出质或动产抵押等情形;有正在被立案调查或采取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的;企业所属的非法分支机构未办理注销登记的;法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准;不适用企业简易注销登记的其他情形。本企业:北京安华翔龙商贸中心(注册号:1101071478974)不慎将营业执照正本、副本(1-1)、公章丢失,特此声明作废。

本企业投资人、法定代表人于振洋对以上承诺的真实性负责,如果违法失信,则由本企业投资人、法定代表人于振洋承担相应的法律后果和责任,并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。

联系人:于清,联系电话:13910705871

刊登热线:13699137322