让爱车不惧严寒

汽车冬季保养攻略

□本报记者 盛丽

寒冷的冬季雨雪雾等恶劣天气较多，路况也变得愈加复杂，这个季节，爱车也需要多些呵护。近日，记者采访到北京公交技校汽车技术系教师李木森，请他给您介绍一些冬季汽车养护的小技巧。

冬季车辆保养 留意这几个部位

李木森介绍，“冬季行车首先需要检查防冻液。防冻液的量一定要合适，一般汽车修理手册建议防冻液是每两年一换，并注意不同品牌不同型号的防冻液产品不要混用。另外，冬季对发动机润滑油的要求较高。如果使用的是夏季机油，必须更换。对使用时间较长、颜色发黑、润滑能力变差的发动机润滑油，也应换掉，以保证发动机启动顺畅。”

李木森提示，进入冬季，虽然玻璃水的使用量会明显减少，但也不能忽视。“进入冰点温度后，如果玻璃水的冰点不符合要求，很可能会造成玻璃水冻上的情况。所以在冬季应更换冬季专用的玻璃水。”

“冬季天黑得比较早，汽车车灯使用的时间变长，要检查车辆车灯的照明效果，尤其是冬季易起雾起霜，车外能见度低，容易发生追尾事故，所以示宽灯、前后雾灯、高位刹车灯工作正常，也是冬季行车安全的保障。”李木森说，“再有，还要关注汽车蓄电池。汽车蓄电池在低温环境下电容量比常温时的电容量低得多，因此在寒冷季节来临之前，应补充蓄电池的电解液，调节好电解液的比重。同时清洁蓄电池的接线柱，并涂上专用油脂加以保护，保证启动可靠，延长蓄电池寿命。如果有条件的情况下，建议每月拆下蓄电池充电一次。”

关于轮胎，李木森提示，冬季因环境温度低，轮胎橡胶变硬，磨擦系数降低，轮胎气压不可太高，但是也不可过低。轮胎气压过低，会造成胎冠的异常磨损并造成轮胎加速老化。“冬季要经常清理胎纹内夹杂物，更换掉磨损较大的轮胎。为保证轮胎安全使用和减少磨损，应定期给轮胎进行换位。”

新能源汽车 要遵循“随用随充”原则

对于新能源车的养护，李木森介绍：“建议驾驶新能源车辆的车主尽量保持平稳的速度行驶，避免急刹车的情况。有的车主或许以前开燃油车习惯了，经常动不动就是一脚油门下去来个急加速或者急刹车，这些习惯要改。因为急加速的时候，纯电动汽车的电池需要释放大量的电能来提升速度，不利于电池的续航性能，而紧急制动不利于制动能量回收系统的工作。”

李木森提示，汽车动力电池建议随用随充。他说：“新能源依靠电池给全车提供驱动力，电池也是需要进行‘加热’的，这就额外消耗一部分电池的能量，减少了续航里程。由于冬季室外温度比较低，即使动力电池前一晚还是满电状态，但是第二天动力电池很可能已经偷偷释放了一部分电。所以在用车之前再给自己的爱车充会儿电，在充电的过程当中电池会逐渐升温，等充满电的时候再使用，电池也能够在良好的状态下工作。”

“有人认为冬天给电动汽车充电变慢了，实际上是充电时又增加了一个给电池预热的时间。建议车主采取‘随用随充’原则，车辆使用完毕后也可以立即进行充电，因为此时电池温度相对较高，可以提高充电效率。”李木森说。

此外，无论停车还是充电，有条件情况下尽量选择温度相对较高的环境，如地下停车场、封闭性车库等。即便没有车库，冬季最好选择白天充电，如果是阳光明媚的天气更好。

雪天行车“慢”字当头

李木森介绍：“在有冰雪的路面上行车时，降低车速，‘慢’字当头。尽可能保持直线行走，不要频繁换线变道，有车辙处最好沿车辙走，没有车辙的时候要注意周围参照物，以及道路的走向，提防覆雪掩盖处的坑洼，在不违反交规的情况下尽量在路中间行车。要注意降低车速、加大前后车的距离。雪天行车间距应为干燥路面的2-3倍以上。过弯时要注意避开弯道内的积雪结冰，无法避开时，一定要提早进行减挡降速、缓慢通过。车速降下来后，采取转走大弯、走缓弯的办法，不可急转方向，更不能在弯中紧急制动或挂空挡。”

“汽车制动时要突出一个‘早’字和一个‘柔’字，即便是在无冰雪的路面上行驶，冬季制动的效果也与其它季节不相同，所以冬季驾车制动应早一些，降低变速器挡位和制动结合起来更好。在冰雪路上则尽量不踩制动，而运用降低变速器挡位让发动机进行制动。不要忘记的是上路前和停车休息再上路时，一定要试着踩几脚制动，以免因结冰导致制动失效。”李木森介绍。

要正确使用汽车车灯，如果室外能见度不好或者雪正在下时，就要及时开启前后雾灯。如果能见度较好，或者雪后晴天的话，应及时关闭雾灯，以免刺激前后车辆司机的眼睛。在雨雪天气下，最好不要使用远光灯，因为远光灯的照射角度容易发生较大的散射，在雪天的穿透力较差。

“冬季雨雪天气后，建议您及时清洗车辆，因为溶雪剂中含有腐蚀成分，长时间覆盖，会对车辆表面车漆、底盘、轮毂、轮胎等部件造成损伤。”李木森提醒。

【健康红绿灯】

绿灯

饭前喝汤有利于控制体重

从现代营养学的角度分析，饭前喝汤，能够增加饱腹感，这样我们吃饭的时候，就不会因为过度饥饿而吃太多，从而避免摄入过多热量，最终有利于控制体重。研究发现，与饭前不喝汤相比，饭前15分钟先喝些低能量密度的汤，可以使能量摄入减少20%。

一个动作自测腰椎间盘突出

自己在家做个“直腿抬高试验”，可以初步判断是不是腰椎间盘突出：平躺放松，双腿并拢、伸直。找人帮忙抬起其中一条腿，膝关节不能打弯，看看能抬多高。如果到60°-70°也没有觉得不适，很可能不是“腰突”；抬高在60°以内，坐骨神经（大腿后部、小腿后外侧和足部）就痛得不行，则基本可判断为“腰突”。

红灯

别用热毛巾直接敷眼

热敷可促进眼部血液循环，但不要直接用湿毛巾敷眼。因为湿毛巾取下后，水分挥发会带走热量，使皮肤温湿度迅速下降，对融化睑板腺中的油脂起到反作用。可将热毛巾放入塑料袋中包裹起来敷眼，也可用自然蒸汽轻微熏蒸。

有些脑炎是吃出来的

脑炎是一种非常凶险的疾病，得了脑炎，若不能得到及时有效的治疗，致死率与致残率都很高。预防脑炎，日常生活中的这些常识要知道：蚊子会传播脑炎；冰箱里的剩饭剩菜处理不当，吃了有可能得脑炎；鼻窦炎可能会引发脑炎；吃福寿螺可能感染寄生虫脑炎。

·广告·

丰台区市场监管局

开展测温仪器专项计量监督检查

为提升疫情防控体温筛查的有效性，规范红外测温仪使用，全力做好新冠肺炎疫情防控工作，加强常态化疫情防控形势下相关技术支撑工作，丰台区市场监管局东高地市场所组织开展红外测温仪专项检查。

本次专项检查主要对医疗卫生机构及人员密集、流动性大的重点场所进行全面排查，重点做好三方面工作。

检查红外测温仪使用情况 进入秋冬季节，室外气温较低，执法人员在检查过程中，要求测温人员使用测温仪应严格按照环境要求，保证测温仪器正常工作，确保人在寒冷环境进入室内时所测温度准确可靠。

督促使用单位严格落实主体责任 执法人员要求使用单位对进入人员严格落实测温要求，并制定测温设备管理制度，对测温仪使用人员进行培训，对损坏和失准的测温设备及时更换和维修。

加强培训宣传 向使用单位发放《疫情防控测温仪器使用要求》及《疫情防控测温仪使用指引》，要求各单位使用测温仪，并开展自查，填写自查表。检查中对于发现的失灵的测温仪要求使用单位及时更换。

下一步，丰台区市场监管局东高地市场所将继续强化红外测温仪计量监督工作，对红外测温仪正确使用提供技术指导，努力推动红外测温仪“失准弃用”和“正确使用”，保障辖区内疫情防控中体温筛查结果的准确可靠。

（李佳家）