

高速路上爆胎的处理方法

1.紧握方向盘

什么都不做,待车辆稳定后再慢慢驶离主干道。切记不要急刹车,以免车辆甩尾或翻车。

2.“前轮”爆胎

因为前轮控制汽车的转向,因此前轮爆胎对汽车的行驶路线就有很大的

影响。

遇上前轮爆胎,第一个动作是紧急握住方向盘,待稳定后再缓慢制动并驶离主干道。切记过程中一定不能反复转方向盘,也不能急踩刹车,停稳后在车辆后方竖立警示三角牌,防止二次事故。

3.“后轮”爆胎

与前轮爆胎相比,后轮爆胎危险性较低,驾驶只要握好方向盘,然后反复一下踩脚踏刹车,就可以把汽车的重心前移,使完好的前轮胎受力,减轻爆裂后轮胎所承受的压力。记住,不要过分用力踩

脚刹车。

4.后续处理

若车上无备用胎,且在附近找不到修理点时,应打开双黄灯,慢行至汽车修理厂或请求救助。如有备胎,必须找一块平坦的硬地进行更换,尽量避免在斜坡处换胎,以免千

斤顶滑落发生事故。

■小链接

如何预防汽车爆胎?

- 1.事前检查很重要
- 2.装套胎压监测系统
- 3.在轮胎内壁上喷涂一种保护膜
- 4.定期将轮胎换位
- 5.定期修正车轮平衡度

如何辨别轮胎的年份?

在购买轮胎时,你可以看轮胎上的1串数字标示,标示方法为前面数字是“周”,后面是年。如“2615”,代表2015年第26周制造,购买时应与轮胎商或保养厂询问清楚。 文/阿南

◎小百科

失眠元凶:睡前抽烟喝酒

很多人都会认为睡前喝咖啡或茶,会影响睡眠质量,并尽量避免在睡前饮用。不过美国一项历时14年的研究发现,造成容易失眠的凶手是“酒精”和“尼古丁”,这两样比咖啡因更容易扰乱睡眠。

由美国佛罗里达大西洋大学、哈佛大学、埃默里大学和密西西比医学中心联合发起,这项研究共有785名非洲裔美国人,研究中没有人患有睡眠临床障碍。他们让每一位测试者佩戴腕带传感器测量睡眠,以及写日记,以记录睡眠状况、饮食、抽烟、喝酒、生活作息等。

根据研究结果发现,睡前4小时内饮酒,比喝咖啡更容易影响睡眠,而抽烟所吸入的尼古丁,尤其在晚上对失眠的影响更大。睡前抽烟的人平均睡眠时间比不抽烟的人少了43分钟。

研究人员对这项长达14年的研究相当有信心,即便控制可能影响睡眠的其他因素,包含:年龄、性别、身材肥胖、忧郁焦虑或压力大等等,依然不改变“咖啡因对于睡眠的影响力很小”的结果。文/柯柯



NO.29 糖麻叶

巴彦淖尔市的糖麻叶是一道地方特色美食,以陕坝的最为著名。将面擀成薄片,抹好红糖制成的面浆,切块炸至金黄。做好的糖麻叶呈现金黄色,糖泡鼓起,焦软、香甜、可口。糖麻叶是老少皆宜的甜口小吃,不容易变质,只要不潮湿,保存期很长。

◎主妇手册

绿茶咖啡

材料:绿茶:100ml,咖啡:100ml(绿茶、咖啡的用量比例为1:1)

步骤:1.先将绿茶倒入杯中;2.再将咖啡倒入绿茶里;3.搅拌均匀即可

小提醒:每天三餐前饮一杯,就会有明显的烧燃效果。虽然还会有一些苦味,但对于不太习惯喝黑咖啡的人来说更容易饮用。不方便泡绿茶的人也可以使用市售的无糖绿茶饮料、绿茶包等替代。想要减肥瘦身的人建议不要添加砂糖、牛奶,否则燃脂就变成增脂了啦!

如果喝咖啡有过敏情况或是心悸问题的人就不要考虑这个方法了。高血压患者不要一早起就喝咖啡,避免血压上升;脾胃湿热体质的人容易胃酸过多,喝咖啡容易发生胃食道逆流。 文/莫茹

南花北养要注意什么?

许多南方花卉,比如栀子、杜鹃、火鹤、含笑等,在北方地区养护一段时间后,慢慢就会出现一些问题,比如叶片发黄枯焦、生长缓慢、长势越来越弱等,严重的会枯萎死亡。究其原因,是北方地区的气候、水分、土壤环境等不适合这些花卉生长所致。南方地区雨量充沛,空气湿度大,土壤多为酸性,水中含盐碱少,而北方许多地区则恰好相反。因此,养护南方花卉,要从水分、湿度、土壤、光照等各个方面进行改善。

一是光照。北方地区,尤其是内蒙古地区,地处高原,夏季日照强度很大,花卉很容易被晒伤。因此,南方花卉在内蒙古度夏,

要注意遮阴,必要时搬离阳面窗台,摆放至明亮散射光或半阴处养护,防止被强光灼伤。

二是水分。北方不少地区,水中含盐碱较高,长期用这种水浇花容易使土壤碱化。因此浇花尽量用软水,并经常用硫酸亚铁溶液浇灌,改善土壤酸碱性。

三是湿度。南方花卉大多喜欢高湿度环境,在北方的干燥气候中很容易出问题,因此加湿就显得非常重要。要经常向叶面喷水,花盆周围摆放水盆,以增加空气湿度。尤其是最为干燥的供暖季,更要注意加湿。另外,花卉周围半米内的空气湿度要明显高于室内其他地方,因此还可以将多种花卉摆放在

一起“抱团”加湿,营造一个局部高湿环境。

四是土壤。南方花卉大多喜欢酸性土壤,而北方的土壤多为中性或偏碱性。这就需要在营养土中多加入酸性土、腐叶土和有机复合肥,并经常用硫酸亚铁改善酸碱性。如果土壤出现板结变硬表层发白等迹象时要及时换土。如果不好判断土壤酸碱性,最简单通俗的方法是:多用黑土,少用黄土。

总之,南花北养,最主要的还是给它创造一个稳定且适宜的小环境。文/文远



如何科学饮用柠檬水?

◎小妙招

1.选择新鲜柠檬

泡柠檬水最好选择新鲜柠檬。柠檬一定要带皮切,切成薄片,因为皮的部分类黄酮物质更高,如橙皮甙、柚皮甙等,它们都是有益健康的成分。

2.水温60℃左右比较适宜

有人说柠檬不能用热水泡,怕维生素C损失。

3.柠檬泡水一定要淡

如果用柠檬水代替白开水来解渴,那泡水的时候一定要淡。一大片带皮柠檬泡1升水,能倒3~4小杯,一般冲泡2~3次,没有

柠檬味道时换片新的即可。这样泡出来的柠檬水不酸不涩,比较清香,不加糖或蜂蜜即可饮用。

■小贴士

饮用柠檬水的注意事项

1.柠檬富含维生素C、B1、B2、钙、磷、铁、糖类等多种营养成分。由于有助抗氧化、降血压、助减重、养颜美容等多种好处,是优质碱性水果之一。然而,若摄取过量,或会刺激胃壁黏膜及胃酸分泌,出现胃痛、胃酸逆流等症状。

2.柠檬水的美白效果非常有限,指望喝柠檬水来美白的美眉们可能要失

望了。

3.柠檬是感光食物,患有光敏性皮炎的病人对光照会比较敏感,对感光食物也应该格外注意,并在出行时减少阳光照射。

4.由于柠檬富含果酸,柠檬水呈凉性,所以女性经期不宜喝;胃酸过多、胃溃疡患者、糖尿病患者也不宜喝!

5.柠檬因为含丰富的钾,具有利尿的功效,所以有消肿的功能。但是肾病和洗肾者绝对不能补充太多钾,以免加重肾脏的负担。

6.喝柠檬水要适量,每天不宜超过1000毫升。

文/小萱

六旬大爷买假证进了拘留所

近日,鄂尔多斯市达拉特旗交警大队民警在对一辆小型轿车例行检查时,发现该驾驶人秦某某出示的驾驶证制造粗劣,字体异样证件版面不规整。民警进一步调查取证得知,秦某某2015年因驾驶证3年未检验被注销。由于自己身体有点残疾,不经常驾车,但为了出行方便,便通过某平台花100元办了一个假证。民警依法对其予以行政拘留五日,罚款7000元的处罚。(邱璐)

9岁孩子横穿道路引发事故 共同担责

近日,鄂尔多斯市达拉特旗交警接到110指令称:一辆车把一名孩子撞了。民警查明:当天,杨某驾车正常行驶时,有个孩子突然横过马路,一时没反应过来便撞到了孩子。事故中,9岁的范某某横穿没有过街设施且没有人行横道机动车道,未观察来往车辆的情况,未在确认安全后直行通过,在车辆临近时突然加速横穿。依法承担该起事故的同等责任,杨某承担该起事故的同等责任。(邱璐)