

夏天开车阳光刺眼 这八招可有效化解

1.保持安全车距是前提

开车时迎着刺眼的阳光,驾驶人要调整好心态,集中精力驾驶,同时务必做到和前车保持有效的刹车距离,不要跟车太紧。

2.佩戴太阳镜

开车时戴墨镜既能阻挡刺眼的阳光,充分过滤紫外线,又能不影响视觉判断,保证行车安全。目前市场上的墨镜有染色片和偏光镜之分,开车最好是戴偏光墨镜,因为普通太阳镜只是单纯的使光线变暗,无法过滤和阻隔有害光线。而偏光镜片则可以完全阻隔因散射、反射等各种因素所造成的刺眼眩光。

3.中控台及风挡下勿放置反光物

纸质的行车通行证或临时停车卡一般采用塑料制品塑封的,遇到阳光会反射到挡风玻璃上,干扰驾驶人的视线,存在一定的安全隐患。因此对于车证等物品,倘若妨碍了视线,不如先将其收起来,需要的时候再拿出来即可。

4.远离“反光”车辆

很多车辆的前后保险杠都贴有镀铬亮条,看上去固然美观,但当阳光直射时会产生反光现象,刺眼的反射光甚至不逊于阳光直射。因此遇到尾部装有镀铬亮条的车辆,可适当调整前后距离,避开刺眼的反光。

5.巧用遮阳板

当车辆迎着阳光行驶的时候,放下遮阳板可以有效地阻挡阳光对眼睛的影响。建议驾驶人根据自己的情况来调节遮阳板的角度,不过不要放置在90度的位置,位置过低会影响驾驶人对于信号灯的有效观察。

6.使用中控制台反光光垫

某些车型中控台的材质也极易反射阳光,对于反射严重的车型,可以考虑购买绒布做成的反光垫,能够有效避免中控台反光现象的发生。

7.通行隧道要谨慎

出入隧道时光线条件差异很大,会加重视觉疲劳。因此在阴影和阳光中频繁穿行要小心慢行,进入隧道注意打开车灯示意,注意观察两侧车辆行人,保证安全。

8.及时清理风挡污物

挡风玻璃上附着的灰尘和污物,遇阳光直射时,会严重阻碍驾驶人视线。因此驾驶人驾车出行前要及时清理、擦洗挡风玻璃,一般情况下用车辆自带喷水装置配合雨刷进行清洁即可。

来源:汝州交警微信公众号

夏季防暑小心寒邪上身

俗话说“十病九寒”,又有“万恶淫为首,百病寒为先”之说,可见寒邪影响人体健康之甚。明代医家张景岳说:“天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性,就如太阳一般随着四季气温的变化而变化。吃冰镇西瓜、冷饮,吹空调……烈日炎炎,人们只想着防暑降温,却忽略了寒邪的侵袭。专家提醒,夏日勿贪凉,当心寒邪上身。

防暑的同时别忘了防寒

河南省中医院名医堂主任中医师孙彬教授说,冬天气温低,万物凋敝,阳气活动迟缓,内收封藏。此时,天气虽冷,但人们更加注重防寒保暖,不爱贪凉,阳气反而不易为寒邪所伤。

入暑以后,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易乘机入侵。人们在夏季多喜食冷饮,爱吹空调,这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中寒邪所伤。

“夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。”孙彬说,中医讲“形寒饮冷则伤肺”,很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧,大多是由于进食寒凉而导致阳气受损,或过于贪凉致外邪入侵所致。

不仅如此,寒邪还可能累积在身体中,由表入里,慢慢侵犯到经络、关节,导致风湿病、关节炎等,也可能让慢性咳嗽到冬天更加严重。因此,千万不要小看夏天的寒邪。

寒邪初起时,喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜3片,红枣5颗,加水煎煮3-5分钟,饮用即可。



也可吃葱白姜茶,或喝热水,将体表的寒邪祛除。

贪凉易让寒邪找上门

夏季寒邪主要来自两方面:一是受凉,如洗冷水澡、蹀凉水、吹空调等;二是从饮食中来,主要是进食冰凉的食物,如冷饮、冰镇水果等。

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头生疼,轻则出现手足麻木、关节疼痛,重则可能导致风湿性关节炎、颈椎痛等问题。

在孙彬的门诊有这样一病例,一位30多岁的女性,夏季每天都要吃冰淇淋,每天都要吹空调,两年以后,她得了硬皮

病,全身皮肤变硬变黑,并出现内脏损害,这就是寒邪由表入里的严重后果。

夏日防寒有3招

首先,避免直吹凉风。很多人知道不能直吹空调,但不知道风扇直吹、窗边纳凉也是不建议做的。孙彬说,在通风较好的房屋内,傍晚的凉风吹着身体,也容易使虚邪贼风入侵。

其次,护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体抵御寒邪。老人更怕着凉,建议出门时带件长袖上衣或坎肩,进入空调房间或较凉的地方时,立即穿上。

最后,饮食注意少寒凉。要少吃冷饮,尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中,过食冷饮,会比成年人受到的损伤更大,易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

来源:《大河健康报》

快递被冒领,该向谁索赔?

律师:涉嫌违法,消费者也可向卖家索赔

吃味精使人变傻,还会致癌?

专家:味精只为增味,对人体无害

在很多人的印象中,味精就等于“害人精”,甚至致癌。味精真的有这么大的危害吗?为了解真相,记者采访了河南省疾控中心营养与食品安全研究室主任付鹏钰。

味精无害可放心食用

付鹏钰说,味精的主要成分是谷氨酸钠,它通过刺激人的味蕾,让人感受到鲜味。谷氨酸钠对人体无害,更不会影响大脑,使人变傻。谷氨酸钠存在于很多天然的食材中,如猪肉、牛肉、羊肉、海鲜等,即使不使用味精也会接触到它,所以没有必要害怕吃味精。有人说谷氨酸钠是化学合成的,其实不然,在谷氨酸钠的整个生产过程当中基本上不使用化学原料,而是使用玉米等原料发酵而成。

美国FDA、美国医学协会和世界卫生组织食品添加剂联合专家组等权威部门都对味精进行过安全评估,均表示味精在食品中的使用没有一定的限制,也没有必要担心味精的安全性。

建议这些人少吃味精

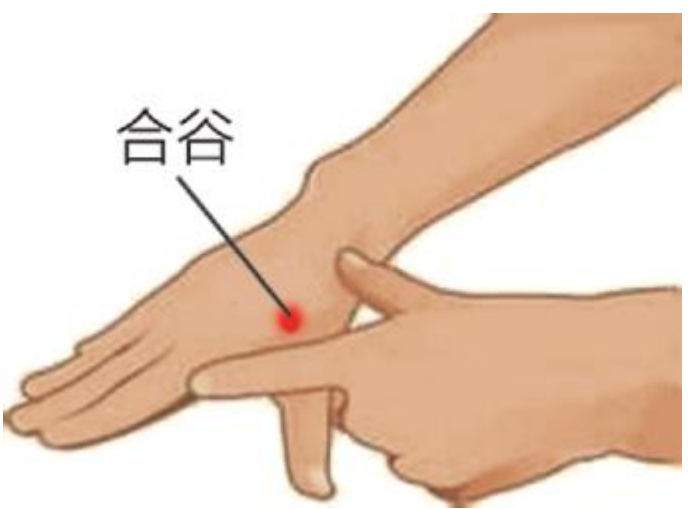
味精对人体无害,但是需要注意其中含有钠,而钠摄入过多则容易造成血压升高、肾脏负担加重等不良不良影响。付鹏钰建议以下人群少吃味精,减少钠的摄入。

- 1.高血压患者过多摄入钠可能会导致血压升高。
- 2.肾病患者大量摄入钠可能会加重病情。
- 3.老年人需清淡饮食,控制钠的摄入。
- 4.婴幼儿钠元素摄入过多可能影响婴幼儿对锌的吸收,中国居民膳食指南推荐1岁以后的婴幼儿可以少量添加调味品的食物。
- 5.孕妇摄入过多味精,可能对胎儿的神经发育产生不良影响。



来源:《大河健康报》

风火牙痛试试花椒白矾



图片来源于网络

资本绪编的《经效简易百方录》五官科齿疾第三方载用花椒20粒、白矾6克,将此二味捣碎,独头蒜1头捣烂,共调和如泥状,涂于虎口(即合谷穴)处,用布包上,干后换药,再包。治风火牙痛,冷热饮食刺激痛甚。

来源:《大河健康报》

买房须知的18个常识

买房是大人一生中都会经历的一件事情,自己在买房子的时候都会向身边的朋友们了解咨询一些问题,避免自己在买房的时候忽略了这些问题,常识性的问题完全没有必要再犯了,今天就来讲讲买房须知的18个常识。

- 1.查看五证,所谓五证就是指《国有土地使用证》《建筑用地规划许可证》《建筑工程规划许可证》《建筑工程施工许可证》和《商品房预售许可证》。
- 2.买房其实选择口碑好的开发商很有必要。一般好的开发商资质高、资金充足。
- 3.评估购房能力,对于刚需族来说,由于他们的经济能力有限,所以都会采取贷款的方式买房。而贷款每个月需要交一定数额的月供,为了保证生活质量不受影响,避免断供的风险,建议月供的数额最好控制在总收入的50%以内。
- 4.选户型,挑

购房知识

- 5.选楼层,中间层房屋空气质量相较于低层更好,出行较高层更方便,可以说是折中。
- 6.很多购房者认为,当下房价过高,所以买房时,一般会在同等区域、同等地段选择价位便宜的楼盘。正确的做法是多方学习选房知识,关注户型好坏,房屋质量等干货。
- 7.看优惠,对于开发商给出的优惠,要多打听,多分析,多判断,不要盲目追风。
- 8.莫心急,年轻人置业时,不宜好大喜贵,应抛弃置业必须一步到位的思想,根据自身所能承受的范围,作出合理的决策。
- 9.不可一味买大,看房一定要综合考虑,不可片面。首先是面积,面积以适用为原则,不可为大而大。
- 10.看规划,买房当然要挑楼盘,挑小

- 区、挑户型,但是也不能只看房子,还要看房子的位置。毕竟,决定房子价值最大的因素便是地段,建议在购置房产时,要切记紧跟城市发展的方向。
- 11.看价格,价格挑选比较个人承受范围、交通状况、社区环境、户型结构等条件衡量楼盘价格。
- 12.小区环境,小区景观、绿化、配套等与生活密切相关,更是楼盘质量的体现。
- 13.避免极端层,顶层和底层不建议买,底层不仅容易潮湿,发霉,滋生蚊子,光线也不好,顶层一到夏天,不仅闷热,不透风,还容易漏水。
- 14.远离设备层,设备层是专门供水、供电的中间楼层,要是常年居住在设备层附近的话,不仅机器设备的噪音把人折磨得无法休息,连机器的辐射也会影响人的身体健康。
- 15.物业,不同的物业公司所做的服务千差万别,物业公司能否尽善尽美地完

成自己的任务牵扯到小区的整体质量。

- 16.考虑孩子问题,买地产业要考虑孩子路上的安全问题,尽量选择距离近的房子。这样可以给孩子节约大量的时间,让孩子有充裕的时间学习和休息。
- 17.购房定金,定金对买受人是极为不利的,使买受人在签约的时候处于不利的境地,买受人往往在定金不退的压力下,违心地接受开发商的不平等条款。
- 18.签订购书,认购书基本条款要约定详细,对所购买的房屋的主要情况在认购书中予以约定。条款内容约定要合法有效,要求开发商提供作为正式签约的商品房买卖合同文本。

以上就是关于买房须知的18个常识以及新手买房注意哪些坑的介绍,其实买房的过程中要细细说来的话,注意事项和常识性的问题可不止这18个,在办理房屋买卖合同的过程中最重要的还是要自己小心谨慎一些。

融媒体中心通讯员 王然然



来源:民主与法制网