



这些驾驶恶习 远离为好

良好的驾驶习惯,可使驾驶愉快,乘坐舒适,交通秩序井然。但是很多司机都有着这样的不良驾驶习惯,这些坏习惯已经影响到了道路的安全。

1、随手往车外扔东西

像随地吐痰一样,随便乱扔纸屑果皮等也是驾驶员的一大坏习惯。这里说的不是在车内乱扔,而是说有些驾驶员有随手往车外扔东西的习惯。尤其是在高速公路上行驶时,任何一个小物件都可能成为致命的武器。在行驶中往外扔这些东西,这不仅仅是污染环境的问题,严重的还会引发交通事故。

2、乱开远光灯

夜晚会车时,远光灯会使对向驾驶员视觉上瞬间致盲,对周围的行人以及后车来车观察能力大大下降,而且还会让对向来车误判了你的车速和距离,易引发事故;乱开远光灯危害很大,所以在驾车的时候不能只考虑自己乱开车灯,还应当换位思考,严格按照规定使用车灯,远离驾驶陋习。

3、狂按喇叭

很多人开车上路,就有路燥

症。有时候坐出租车或者是班车,只要是前面的车起步慢或路边有行人什么的就按喇叭,就这样一路喇叭直按,听得人心烦,根本没顾及别人的感受。还有一些新手把车停街边时,突然被后面的车狂按喇叭的声音吓到,导致不小心刮中栏杆。

4、排队等候通行时,突然有车辆“插队”

在道路拥堵的情况下,加塞更成为了一种非常不道德的行为。路口绿灯放行了,你跟在很久的等候车队里,缓缓启动车子,看着自己的车子能够在绿灯结束前穿过路口,此时一辆车在你前方突然变道,加塞到你的前面扬长而去,而你只能急忙刹车,委屈地等待下一个绿灯。

5、绿灯前慢慢悠悠

绿灯本来就应该在安全情况下快速通过,但有些司机总是扭扭捏捏,前面的车都已经一骑绝尘,他还是晃悠悠,最可恨的是绿灯闪了或者亮黄灯时,他才一脚油门冲过去,还能说什么。

6、随便停车

相信很多车主都会遇到这件烦心事,就是自家车位被无良车主乱

停车,他们占用多车位、过道或者人行道、路口随意停车等等,无良车主能在各种不该停的地方停车,也不考虑会不会影响交通秩序和他人。

7、每次停车都是急刹

开着车的时候,突然前面的车急刹车,离着近如果没反应过来,很容易撞。特别是在市区拥堵下跟车,如果前车每次刹车都是重踩刹停,估计你也不敢贴近,生怕追尾。

8、随意变线、打横走

实线变道、双黄实线掉头、逆行超车、人行道掉头/超车、错过出口/路口倒车……这些驾驶恶习重则造成交通意外,轻则就是造成拥堵路况。

9、马路边不看情况突然开车门

开车门之前,先看后视镜观察一下周围情况,确认安全后再打开车门。否则,因莽撞乱开门极易造成严重事故。

10、开车快速通过,将积水溅起

行人走在路上的时候,很多司机在开车的时候根本不考虑别人,直接快速通过,将积水溅起老高,然后全身都湿透。

本报综合

解惑释疑



动物肝脏

如何吃才能吃出健康

大家知道,动物肝脏营养价值丰富,是个名副其实的营养小宝库。但说起动物肝脏,可以说是有人爱也有人怕,爱它的人被其营养价值征服,怕它的人则担心吃了之后对健康不利。那么,动物肝脏到底该不该吃?食用时要注意些什么?

动物肝脏有何营养

动物肝脏的确营养丰富。动物肝脏富含优质蛋白质,以猪肝为例,每百克含蛋白质19.3克。此外,肝脏还含有丰富的铁,每百克猪肝中含22.6毫克,而且主要是血红素铁,容易被吸收利用,经常吃有助于预防或改善缺铁性贫血。不仅如此,肝脏中维生素A含量很高,每百克猪肝中高达4972微克,远高于其他动物性食物。维生素A具有促进生长发育,维持正常视力、防治夜盲症,保持皮肤健康,以及增强机体免疫力等作用。而且肝脏还含有丰富的维生素B2,每百克猪肝中含2.08毫克。维生素B2参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物的正常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和黏膜的完整性。

动物肝脏能否“敲着吃”

既然动物肝脏具有如此丰富的营养,那么是不是该尽可能多地食用动物肝脏呢?肝脏就像一个巨大的“化工厂”,食物、水等被消化、吸收后会进入血液,然后再由血液运送到肝脏进一步分解、代谢。如果动物饮用了不洁净的水源,或过量摄入了某种药品或含重金属等的物质,就有可能沉积在肝脏中,食用后有一定风险。

动物肝脏怎么吃才健康

但是只要食用方法得当,肝脏仍可以吃出健康。食用动物肝脏前应先将其放在自来水下冲洗几分钟,再在冷水中浸泡30分钟,然后取出放在清水中清洗干净。如果需立即进食,可将肝脏切成块,放在清水中用手轻轻抓洗,然后取出置于塑料或金属漏盆中,在自来水龙头下冲洗干净。烹调时一定要煮熟炒透,使肝脏完全变成灰褐色,看不到血丝后再食用,以确保食用安全。需要注意的是,肝脏虽然营养丰富,但每次摄入量不宜超过25克。

本报综合

生活一点通

地漏反味怎么办?



1、及时的往地漏中灌水,使地漏中的水封保持,并时常更换;

2、尽管自封地漏是地漏未来必然的发展趋势,可是就目前实际情况而言,其防臭效果还不如水封地漏稳定,因此还是尽量选择水封地漏。

3、用塑料袋装水。可以拿一个密封好的方便袋,袋子里装上清水把口系好,然后把装水的方便袋放到地漏口上面,用的时候把它拿开,不用时就堵上就好,可以很好的防止地漏反味。

4、可用废气的湿毛巾或者塑料袋将地漏口盖住,防止地漏反味的臭气和病菌蔓延至室内。

5、经常清理地漏。卫生间的地漏上会经常缠上一些头发等杂物,平时多注意清理,以免影响下水管道的排水功能。另外,在卫生间里放一些茶包、熏香和竹炭等也可以有效地缓解卫生间里的异味。

6、用橡皮塞。可以去五金店买一个橡皮塞,平时不用时塞到地漏口上,可以防止地漏反味。 本报综合

智慧生活

无人超市“火”起来 “小科技”武装“大买卖”

国外多家媒体日前纷纷报道近来在中国十分火热的“无人超市”。业内人士认为,无人超市先在中国“火”起来,一大原因在于中国企业更好地综合运用了相对成熟的小科技”。

美国亚马逊公司去年高调推出智能无人超市项目“亚马逊Go”,其中运用了不少“黑科技”,但也正因为技术过于“超前”,这一项目仍处于内测阶段。美国《华尔街日报》刊文说,为了一窥未来,美国零售商和电商公司应该看看中国。

中国无人超市“缤果盒子”创始人陈子林7日接受新华社记者采访时说,亚马逊运用了大量尚处在验证阶段人工智能技术,概念也更前卫,但不够稳定,难以推广。中国的无人超市普遍更看重流畅的用户体验,用相对成熟的技术结合适当的运营模式就能实现。

陈子林并不否认技术创新的重要性。截至目前,缤果

盒子共拥有全球首创的16项专利,包括动作识别防盗系统、人脸识别和动态货架等。他强调,当前阶段更为关键的是业态布局和市场培养、运营经验累积,有了这一基础,才能进一步更新技术、优化操作系统。

目前,在中国推广的无人超市多采用较为成熟的技术。以商品识别环节为例,主要有射频识别技术(RFID)、二维码、人工智能三类技术。人工智能技术显然“高大上”,其中用到机器视觉、深度学习算法、传感器融合技术、卷积神经网络、生物识别等。但RFID、二维码更加成熟,已广泛用在图书馆、门禁系统等领域。

综合运用这些“小科技”,也能带来“大买卖”。互联网研究机构艾瑞咨询发布的一份报告显示,2017年中国无人零售商店交易额预计达389.4亿元人民币,并且增长率非常可观。 本报综合

小常识

对非时令果蔬不必过于警惕



顾名思义,时令果蔬是指在一定的地域范围内,在当前季节按照自然规律成熟的各种水果和蔬菜。

以前人们存储和运输水果、蔬菜的方式比较落后,这就导致非时令果蔬多存在变质、腐烂等问题,在这种情况下,食用非时令果蔬就会危害人体健康,于是具体到秋季而言,便出现了秋瓜坏肚、秋败茄子胜毒药等俗语。但随着种植技术、存储技术和运输技术的发展,人们既可以将水果和蔬菜存储较长时间,也可以方便地从其它地域运来新鲜的水果和蔬菜。健康专家表示,人们不需要对非时令果蔬过于警惕,只要是新鲜的水果和蔬菜,都

可以放心食用。既然非时令果蔬也可以放心食用,那么有什么需要注意的事项吗?专家表示,无论什么食物放久了都会变质、腐烂,进而产生毒素,因此无论是时令果蔬还是非时令果蔬,都需要在选购之后尽快食用,避免长时间储存。同时还要注意营养均衡,不要只吃某种单一的食物;遵循适量原则,切忌暴饮暴食。同理,由于在存储和运输的过程中需要消耗一定的成本,所以非时令果蔬在价格上一般比较贵。提醒人们在选购非时令果蔬时更要注意卫生和安,应该到正规的商场进行选购,切勿贪小便宜。 本报综合