

## 关注状况勤检查 注意胎压会保养

# 夏季用车要紧事 轮胎“防爆”第一条

入夏后,气温逐步升高,开车的朋友注意了,如果平时对车辆的轮胎疏于保养,那么在高温和紫外线的双重影响下容易发生爆胎。交管部门提示,驾车途中一旦轮胎出现问题,将会严重危及行车安全。随着夏季到来,车主需重点关注爱车轮胎状态,先给轮胎做个检查,并根据实际情况进行相应保养。



### 关注磨损情况和使用年限

夏季高温会加速轮胎橡胶的磨损老化,钢丝层强度下降,因此要勤检查轮胎状况,并根据轮胎使用寿命时间和磨损程度及时更换。

一般情况下,轮胎使用寿命在2至3年或行驶5万公里左

右,超过使用寿命的一定要及时更换。当爱车的轮胎使用2至3年以后,轮胎的侧面就会逐渐出现一些细小的荔枝纹,当发现轮胎的侧面有大量细小裂纹时,就要更换轮胎了。此外,一般来说,轮胎磨损的寿命在3万至5

万公里,但也要考虑经常行驶的路况和使用强度等。即便轮胎还没有达到磨损极限和里程数,但轮胎使用年限已经达到5年或侧面产生大量裂纹、鼓包、破碎等情况,也需要及时更换,消除交通事故隐患。

### 不光勤检查还要会保养

保障夏季用车安全,要勤检查轮胎状况,也要注意轮胎的保养,主要是选择适合夏天的胎压和充入惰性气体。

夏季用车,应注意调整适合夏季高温的胎压数值标准,避免行驶时胎压过高引发爆胎。有部分车主常因害怕高温爆胎,充气

时自行降低胎压标准,殊不知这样会使轮胎与地面摩擦力大增,胎体温度急剧升高,老化速度加快,反而会加大爆胎概率。因此,夏季温度高,胎压应适当降低,夏季胎压可比正常值低0.1至0.2bar,一般在2.2至2.4bar之间为正常。

依据“热胀冷缩”的物理定律,平时轮胎中充入的普通空气,在夏季遇高温后会发生膨胀,造成轮胎气压上升。长期高胎压行驶存在爆胎隐患。夏季车主可给轮胎中充入“氮气”等膨胀系数较低的惰性气体。

### 用错方法易毁胎埋隐患

夏季用车,为避免对轮胎造成人为的损坏,给轮胎降温时应注意选择自然降温法,行车中避免急加速和急减速,

停车时也要给轮胎做好“防晒”。夏季车辆行驶一段时间后,有的司机会往轮胎上洒水,帮助轮胎快速降温,特别是大货车司机,认为这样做可以防止爆胎。实际上,这种做法反而更容易发生危险。用水降温,会使轮胎整体冷热不均,从而形成裂缝,更易爆胎。夏季用车,自然降温法是最好的方式。在夏季,高速行驶

2至3个小时后,尽量给轮胎一些散热时间。

夏季不仅人需要遮阳防晒,轮胎也同样需要。长期在阳光下暴晒,轮胎的橡胶受阳光紫外线照射,胶面会发生老化,增加爆胎隐患。夏季用车,尽量将车停放在可遮挡阳光的车位内。长期停放时,建议用轮胎罩或纸板对轮胎进行遮挡。 据《今晚报》



## 每天1斤酒的“酒蒙子”,戒酒4年后确诊肝硬化

# 戒酒后,肝功能还能恢复吗?

54岁的老张,有30多年酒龄,每天至少1斤白酒加啤酒是“标配”,他的口头禅就是“人在江湖飘,哪能不喝高”。4年前,老张莫名地出现右上腹不适,做了肝脏彩超、肝功能检查基本都正常。在医生的劝诫下,老张戒了酒,并遵照医嘱,每年定期复查肝脏彩超和肝功能。然而,今年2月份老张复查的彩超提示肝硬化改变,无比郁闷的老张来到南京市第二医院肝病科就诊。

老张住院后,很快完善了一系列检查。数据是这样的:生化:DB:8.5umol/L↑,FBG 9.9mmol/L↑;凝血功能:抗凝血酶Ⅲ:62.2%↓,FIB:1.60g/L↓;铜蓝蛋白:200mg/L↓(未见K-F环);血常规、血铜、尿铜、总铁结合力+铁蛋白、免疫球蛋白、补体(血清)、自免肝抗体全套、甲状腺功能、病毒性肝炎指标等未见异常。全腹部平扫+增强CT提示肝脏边缘欠光滑。肝穿刺病理示“病变示轻度慢性肝炎伴局灶结节

性肝硬化形成趋势”。为进一步明确病因,医院进行了疑难肝病多学科讨论。

肝病科学科带头人杨永峰教授,结合病史,从影像和病理等多个角度分析了老张的病情,总结出:老张长期饮酒且饮酒量较大,排除了病毒性、免疫性等因素,支持酒精性肝硬化诊断。目前无明显炎症,属于静止期肝硬化,继续戒酒,有望恢复。

“我已经听医生的话,戒酒了呀,为什么还会得肝硬化?”得知结果的老张困惑不已。对此,肝病科主任医师艾敏认为,老张可能肝硬化已有一段时间,之前在小医院的检查不够全面、精细,没有发现肝硬化、肝纤维化的表现;另一方面,酒精性脂肪肝患者的脂肪堆积在肝脏内对肝细胞的毒性作用,不会随着戒酒而马上消失。戒酒后,如果这种损伤还在持续,就有可能纤维化继续加重,进展到肝硬化。

不过好消息是,老张目前肝穿

刺表现为静止性肝硬化,没有炎症活动,说明酒精性肝硬化进展已停止,以后还可以有逆转的可能。

有酒瘾的人,戒酒后肝功能就真的不能恢复了吗?事实上,和老张有相同疑惑的人并不少见。

“这个问题没有统一的答案,主要看酒精给肝脏造成的伤害到了什么程度。”艾敏主任告诉记者,如果还处于轻度损伤阶段,通过戒酒一般可以让肝功能恢复正常;但如果已经到了炎症损伤较重、甚至肝硬化阶段,戒酒可能也无法让肝功能完全恢复正常,只能延缓其发展的进程。专家再次提醒,及时戒酒才能让肝硬化可逆转。

据《扬子晚报》



## 生酮饮食或加速器官衰老

美国科学家开展的小鼠实验显示,生酮饮食会导致受损细胞在小鼠心脏、肾脏、肺部和大脑内积聚,加速器官衰老,增加其罹患心脏病、癌症等疾病的风险。相关论文发表于5月17日出版的《科学进展》杂志。

生酮饮食是一种遵循低碳水化合物、适量蛋白质、高脂肪的饮食方式。尽管许多人为了减肥和控制血糖而采用了这种饮食方式,但其健康影响研究结果喜忧参半。

为了解更多信息,得克萨斯大学健康科学中心团队给6只小鼠喂食生酮饮食3周。这些小鼠90%以上的热量来自脂肪,不到1%来自碳水化合物。对照组则遵循标准饮食,其中17%的热量来自脂肪,58%来自碳水化合物。团队随后分析了小鼠的心脏、肾脏、肝脏和大脑组织样本,寻找衰老细胞。当细胞受损而无法正常发挥作用时,会变成衰老细胞。这些细胞会在身体组织内游荡,释放毒素,从而引发炎症。

结果显示,与标准饮食小鼠相比,生酮饮食小鼠器官中的衰老细胞明显更多。鉴于衰老细胞的数量会随着年龄增长而增加,这些发现表明,生酮饮食可能会加速器官衰老,从而增加罹患心脏病、癌症、II型糖尿病等疾病的风险。研究还显示,让小鼠重新遵循标准饮食会减少衰老细胞的数量。研究团队指出,虽然生酮饮食在某些情况下可能有益,但并不适合所有人。 据《科技日报》