如何加油省钱又省心

扫码看视频

跨越数字鸿沟 84

本报记者 王兴

近段时间,油价持续上涨,92号汽油进入“8元时代”,很多喜欢自驾游的老年朋友直呼吃不消。到了一个陌生城市,开着车找油站,费心费力更费油。如何用手机快捷地找到附近油品好又便宜的加油站?下面这几个加油省钱又省心的方法,快快学起来吧。

高德地图App“优惠油站”界面。

用地图软件优惠加油

打开高德地图或百度地图App,点击搜索栏,在弹出的输入框下面会显示“美食”“加油站”等日常高频应用图标。点击“加油站”,就能搜索到附近的全部加油站,其中包括了中石化、中石油、中海油等连锁品牌加油站和不少民营加油站。

页面上方显示“全部油站”和“优惠油站”两个栏目。点击“优惠油站”,平台会将附近的优惠加油站全部归集到一起,优惠情况一目了然。

下拉屏幕,这些加油站的位置及油价信息,会被标注在地图上。点击某个加油站,即可导航前往,还能看到用户评价。

加油时,我们从地图软件进入该加油站的加油页面,选择油号、油枪号,输入金额,系统实时计算出优惠后的价格。有的加油站不用下车,即可使用微信或者支付宝线上付款;有的还会给车主赠送免费洗车、纸巾、矿泉水等增值优惠。

用“团油”优惠加油

“团油”是一款知名度较高的加油平台。从各大应用商店下载安装,或用微信搜索“团油”小程序,都能进入该应用。

打开“团油”,首页就会显示附近的加油站。选中某个加油站,可跟随导航前往。

使用“团油”加油,无需充值办卡,就能享受加油优惠价。在首页点击“免费洗车”或“加油送好礼”,还能搜索到额外提供加油福利的油站。

对于加油量比较大的车主来说,“团油”提供的代金券可以和平台优惠叠加使用,享受更大优惠。

需要注意的是,有些加油站标注的团油价是阶梯价格。比如,某加油站显示的油价为7.3元/升起,则表示在加油满200元的情况下,前20升享7.3元/升,超出20升部分7.6元/升。

团油App主界面。

新型“长寿维生素”PQQ 到底是个啥

ESTHELIV 研生之力⑧
海外细胞营养科普专栏

前几期,我们认识了一种在人体细胞层面发挥作用的营养物质——PQQ,它不仅对于大脑健康有益处,提高认知功能,改善睡眠和记忆力,还能保护肝脏。

也许很多老年朋友会问为什么PQQ对人体这么多的器官都有好处?是不是智商税?本期我们就再来仔细聊聊这个话题。

PQQ是一种新型“长寿维生素”

据海外新型膳食营养素前沿资讯显示,近年来, PQQ(PYRROLOQUINOLINE QUINONE)吡咯并喹啉醌,作为一种安全的膳食营养补充素逐渐进入大家的视野。

PQQ是一种天然存在于土壤和某些食物中的营养成分,早年被归类于类B族维生素,是人体内细胞级辅酶的一种。

事实上,PQQ在上世纪70年代就获得了科学家的关注,于2008年获得美国食品药品监督管理局(FDA)许可,并作为膳食补充剂应用于健康领域。

美国加州大学旧金山分校儿童医院奥克兰研究所的Bruce Ames博士2018年在《美国国家科学院院刊》(PNAS)上发表了一项综述,重新思考了维生素的定义和分类,提出了长寿维生素的概念。其中就包含了新型的长寿维生素:PQQ。

什么是长寿维生素,PQQ作为长寿维生素怎么发挥作用?

长寿维生素这个概念其实是针对必需维生素诞生的,Ames认为,人体所需诞生蛋白质/酶分为两类:生存所需的蛋白质和与长寿相关蛋白质。而维持这些长寿蛋白功能所需的维生素则被称为“长寿维生素”。在现实中,这些营养物质的缺乏由于不足以引起严重缺陷的明显症状所以常常被忽视,但是长期的短缺会导致累积性和隐匿性的损害,显著促进衰老过程和衰老相关的疾病。PQQ作为一种新型“长寿维生素”,它对于优质生存的重要性也早就被证实:当饮食中剥夺PQQ后,实验动物表面为明显的免疫力下降,皮肤薄脆,毛发稀疏,生育力也收到明显的影响。此外,PQQ能够活化“长寿蛋白”Sirtuins, 并能延长模式动物的寿命。

维生素缺乏是个世界性问题

预防衰老退行性疾病与治疗疾病是一门不同的科学:它涉及代谢、营养、生物化学、遗传调节要素和多态性方面的专门知识。预防医学的时代需要考虑到V/M(维生素和必需矿物质)成分的主要影响,这一方法对于降低医疗费用至关重要,举个例子,据估计,欧盟通过补充维生素D和钙来预防骨质疏松这一措施将节省40亿欧元的医疗成本。

对世界上大部分的人来说,甚至连在发达国家,消耗的V/M水平低于一些指南的推荐。

以美国为例,大比例的美国人口摄取V/M数量低于EAR (平均需求值)。例如,高达70%的美国人缺乏维生素D;约60%比例的美国人缺乏维生素E;海洋-3脂肪酸DHA和EPA的摄入量在美国人群中也非常低。

这样的情况在我国也存在,很少有人坚持按照中国营养学会推荐的《中国居民膳食指南》来安排饮食。膳食不规律、偏食、摄入含有大量卡路里的精制食品对于均衡饮食的破坏,避免蛋、奶、肉类摄入的“纯素食主义”的流行,加工烹饪过程中营养素的流失等复杂的原因导致国人很难保证从饮食中摄取足够的维生素和矿物质,所以,大部分国人都可以考虑适当服用维生素补充剂。尤其可以选择补充长寿相关的维生素,延缓衰老过程和预防衰老相关的疾病。 记者 徐小翔

如需咨询相关内容,请拨打本版右上角专线电话。