

教你一招

调好这些参数 你的手机秒变单反

手机拍照,已经是我们日常生活必不可少的一部分。就我个人而言,如果不是工作需要,出去旅游一般并不会带上专业的设备,而是仅仅带上一部手机就可以了。要知道,满满一包摄影器材,会严重影响你的旅行体验,相比之下,手机想拍就拍,只要对参数稍加调整,同样可以拍出非常漂亮的照片。

今天就给大家说一下,手机如何拍出好看的照片。打开手机,我们可以看到各种模式,大光圈、夜景、人像、拍照、录像、专业、更多……部分是相机给我们的预设,跟单反上面的预设模式基本一致。我们直接进入“专业”,画面就豁然开朗了。

如果有一定摄影理论基础的朋友,一眼就看明白了,这里有各种我们常用的参数,除了曝光三要素(光圈,快门,ISO),还可以选择测光方式。



如果所有参数都选择默认,那简直就是傻瓜机。设置某一速度,那么ISO数值,保险起见,ISO数值,保数值。面,还有一些列如流光快门,相机等等,拿流面又分为车水马,绚丽星轨,丝绸有图片说明,对新友好,无需设置的预设直接拿的车流,光绘摄影,是问题,有兴趣的朋友,小白,如果想学习头又比较紧,完全手机的专业模式开。

(来源 人民网)

新能源二手车为何卖不动?

新能源二手车为何卖不动?

“跟心理价格差距太大了,感觉卖废铁一样。”日前,新疆乌鲁木齐车主陈先生想把自己开了两年的新能源车卖掉,当他到二手车市场询问后,着实不敢相信:“目前,新能源车风头正劲呢,市场保有量也越来越大,怎么就不值钱了呢?”

中国汽车流通协会汽车保值率报告显示:第一批新能源车已进入二手车市,但因智能技术发展快速、里程衰减、配套设施不完善、政策变化等因素影响,新能源二手车的残值较低,其二手交易活跃度较差。据了解,纯电动车三年后卖不到原价的30%。电动车贬值太快,二手车交易成了大问题。

二手车市场“卖不动”

“我只能给你估算下,收不听得看车子的情况。”日前,记者在乌鲁木齐二手车交易市场,以想出让新能源车为由接触了多名车商。一部三年前购买价格在13万左右的国产新能源车,只能估到3万多元。而一辆13万元购买的燃油车,三年后仍能卖到11万多元。

2018年尽管车市整体表现不佳,但尚处于成长期的新能源车却逆势上扬。然而记者采访发现,与传统燃油车相比,新能源车二手车的残值(在合理使用年限内剩余的使用价值)特别低。“最保值的电动汽车是进口的高端车型,三年后也就卖个半价;自主品牌,开一年基本就是四

折。”一位车商表示。

“新能源二手车并不好卖,二手车商一般不会收的。”一位中介人士表示,使用2年到5年的新能源汽车,安全隐患比传统燃油车更大,维修保养的成本也更高,市场不看好。

记者搜索二手车网站发现,一部跑了2万公里的自主品牌的新能源车,挂牌价为2.7万元,相当于当时补贴后售价的23%。

据中国汽车流通协会发布的汽车保值率报告称,2018年12月份,3年车龄的进口车型、合资品牌国产车型、自主品牌国产车型的平均保值率分别为63.5%、63.9%和57.4%。与此相比,考虑到三电系统、补贴政策和产品更新换代等因素,3年车龄的新能源二手车保值率仅为47.5%。

认可度较低

“新能源汽车值钱的是电池,而开两三年后,电池也要更新了,所以二手车不好卖。”上述车商表示。一辆电动汽车,电池成本几乎占整车的70%~80%。而目前的技术还无法解决电池随着充放电次数的增加、电池容量衰减的问题。

目前按照我国的标准,电动汽车电池容量低于80%就达到了报废标准。国产电动汽车最多上千次,也就是说一般情况下用3年~5年,电池就差不多达到报废标准了。业内人士指出,买新车享受政府补贴,更换电池是没有的,所以二手电动汽车更换电池的费用,甚至会比车价更贵。据了解,在消费者心中,新能源

乘用车并没有形成广泛而统一的认知和认可。中国汽车流通协会副秘书长罗磊表示,目前新能源二手车市场暂不成规模,大部分家庭的新能源车还没到需要更新的阶段,难以支撑起价格体系。

“放眼望去,目前自主品牌的新能源汽车品牌度都不高,老百姓自然不认可,好比数十年前自主品牌的传统燃油二手车市场也很低迷。”福州海峡二手车市场相关人士表示。

有分析认为,新能源汽车正处于技术创新的初期,技术的不断迭代,使得新能源汽车的换代速度快。每隔一两年,新款电动汽车的性价比就比老款高出很多,老款快速贬值。

建立行业流通标准

为了更好地推销产品和解决消费者的后顾之忧,一些电动汽车厂商会推出回购、置换等政策,以特斯拉为例,三年的Model S如果行驶里程不超过6万公里,厂家会以50%的车价回购车辆,前提是购车时必须贷款。一些自主品牌也推出了回购政策。

虽然厂家的回购政策会在一定程度上解决消费者的后顾之忧,但由于没有相关法规,所以回购价格和政策都是厂家各自独立制定,消费者只能被动接受,作为一种营销手段,更是无法保证它的持续性。

在福州,一些商家推出“回购保值”服务。当车辆使用3年后且行驶里程在6万公里以内,接到消费者的回购申请后,厂家将以客户购车时成交价的50%回购车辆。在业内人士看来,“保值回购”并不是件容易的事,将给车商带来沉重的资金负担。商家发布3年回购计划,作为营销噱头的可能性更大。

业内人士指出,目前新能源二手车残值率过低,并非成熟的汽车产品流通现象,要解决新能源车二手市场的流通问题,政府相关部门要牵头制定新能源车流通的行业标准,不仅要稳定价格,还要保障消费者权益,以促进行业健康稳定发展。此外,还要建立起一套完整的电池回收利用体系,构建成熟的新能源二手车评估体系。(来源 人民网)

健康知识

脸色黄黑先疏胃经

脸色黄而黑,身体疲乏,脾气也时常暴躁易怒……中医将这些症状归纳为“身体有毒素”的信号,平时不妨多疏通胃经。

取穴时,屈膝沿髌骨向下循按,摸到胫骨,距胫骨外侧边缘一中指宽处就是足阳明胃经小腿部的循行线。髌骨下方的韧带外侧凹陷处是犊鼻穴,自犊鼻向下约一掌是足三里穴,再向下一掌为上巨虚穴,再下一掌为下巨虚穴。具体做法是:自犊鼻沿胃经循行线自上而下点按足三里、上巨虚穴、下巨虚穴,通畅小腿气血。反复做10次后换另一条腿重复此动作。

(来源 快乐老人报)

尿结石睡前不喝牛奶

泌尿结石包括肾结石和尿路结石。人在睡眠中处于平卧位,尿量减少,尿中各种有形物质浓度增加,此时尿液处于浓缩状态。牛奶中含钙较多,肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素就是尿中钙离子浓度在短时期内突然增加。饮牛奶后2~3小时,正是钙通过肾脏排出的高峰,如此时正处于睡眠状态,尿液浓缩,水分减少,钙通过肾脏排出较多,故易形成结石。

建议肾结石、尿路结石的患者,如需要喝牛奶,可在晚上临睡4个小时前或白天饮用。此外,不要选择高钙牛奶。结石的预防需要针对结石成分和代谢进行个体化评估,如尿酸性结石患者不宜喝豆浆。结石患者最佳饮品就是白开水,且应大量喝,此外还可多喝柠檬水。(来源 健康网)

除湿不能靠吃辣发汗

不少人认为,四川、湖南、重庆等地的人爱吃辣,是因为这些地方气候潮湿,吃辣能发汗祛湿。

中医认为,湿气大多与脾的运化有关,跟出汗关系不大,所以中医更多的是强调健脾利湿。湿气重的人群日常可适当吃点茯苓、陈皮、红枣等温补食材;平时多汗、反复感冒的气虚患者,可吃山药和红枣等补气的食物;胃口不佳的人可吃山楂等开胃食物,以改善食欲。(来源 人民网)



四类药物不能随意停药

易产生停药反应。

β受体阻滞剂 作为常用的降血压药,它是高血压患者初始和长期使用的药品之一。比索洛尔、美托洛尔、普萘洛尔等都是这类药的常见品种,在冠心病和心力衰竭的治疗中也有广泛应用。

长期应用此类药物不宜骤然停药,否则可能引起药物反跳作用,并使冠心病患者引发心绞痛和心梗。此类症状一般在停药后12小时至72小时后出现,部分患者在停药后数天才会发生。因此,如有必要停用β受体阻滞剂,停药过程至少应持续两周,每两天至三天剂量减半,停药前的最后剂量至少持续4天。

镇静催眠药 此类药物无论使用还是停药,都要在医生指导下进行。停药需数周至数月时间。常用的减量方法是,逐步减少夜间用量和变更连续治疗为间歇治疗。不要突然停药,因为有可能引发潜在的失眠反弹和严重的精神症状。

肌肉松弛剂 即解除肌肉痉挛的药物,常见的有巴氯芬、乙哌立松等。这类药要从小剂量开始服用,然后根据服用效果,可逐渐小剂量增加,直到疗效满意为止。在开始服用阶段,需要密切监测潜在的不良反应,然后对剂量进行调整。停止治疗须在两周至两周内逐渐减量,以避免停药反应。

抗抑郁药 很多人认为抗抑郁药长期吃会对大脑不好,或是上瘾,所以在病情改善后就擅自停药,这是不对的。抑郁症的治疗分阶段,第一阶段是急性期治疗,一般在3个月内完成;第二阶段是维持期。维持期内有可能降低药物剂量,逐步在一年到两年之内结束治疗。世卫组织推荐,抑郁症状发作一次,症状轻,间歇期长(5年)者,完成急性期治疗后,可不维持治疗;多次复发(3次)及有明显残留症状者,则主张长期治疗。对于再次发作风险低的患者,医生会根据具体情况在数周内逐渐减量,停止治疗后随访。(来源 人民网)

养生堂

简单几招祛除“过劳臭”

到皮下,只能跟汗一起排出,就会形成一股刺鼻的臭味。即便天天洗澡,也可能难以消除这股特殊的味道。

简单几招消除全身疲劳 当“过劳臭”发出疲劳警告,不妨放下手边的事情,做做这些动作。

眼睛酸痛 打个哈欠。打哈欠可刺激泪腺分泌泪液,缓解因干涩而引发的各种不适;犯困时多揉中指。中指指尖对疼痛较为敏感,困倦时揉捏中指,能起到提神醒脑的功效;胸闷时做扩胸运动。不仅可以

心脏和大脑更需要养护

露在雾霾天气中,1至2小时内发病会急剧上升。雾霾天里应多吃些养护心脏的红色食物。红色蔬菜有西红柿、红辣椒等;红色水果有红苹果、山楂、红枣等;红色粮食有红薯、红豆等。另外,雾霾对大脑的损伤也

以提高心肺供血能力,减轻肺部压迫感,还能防止胸椎侧弯。

食物里有抗疲劳神器 平时因带孙等过度劳累时,应加强营养。

用脑过度时,吃点坚果。核桃、开心果等坚果以及三文鱼等深海鱼中富含欧米伽3脂肪酸,能为疲劳的大脑注入能量;肌肉酸痛时,吃点生姜、樱桃。生姜具有消炎止痛的功效,能够缓解肌肉酸痛。樱桃含有的花青素可以促进血液循环,对消除肌肉酸痛十分有效。(来源 北京晚报)

生新鲜报

床头摆对水果安神助眠

俗话说,药补不如食补,食补不如睡补。睡个好觉,是最舒适的养生方法了。

现代都市人常被失眠困扰,建议多闻闻水果,这种气味的概念早在几千年前的《黄帝内经》中就有所提及。

睡眠质量不好的人,可以在床头摆些安神助眠的水果,还可放点橘子。中医认为,橘子的香气可以化湿、醒脾、开窍。睡觉时闻橘子的香味有安心宁气的作用,常用于安抚沮丧和焦虑。还可以放点柚子皮,柚子皮的香气通过嗅觉到达神经中枢,能消除大脑疲劳,舒缓心中烦闷。

最后,建议在床头准备一杯蜂蜜水。很多老人在晚上睡觉时会容易口渴,如果起床找水喝很可能难以再次入睡。之所以选蜂蜜水,是因为蜂蜜有助睡眠的作用。另外,睡眠不好的人可以吃几颗桂圆当夜宵,它也有安神助眠的作用。(来源 健康网)

肉蛋奶吃不够容易脱发

头发的主要成分是蛋白质,如果饮食中蛋白质不足,会引起脱发、头发干枯发黄、易掉等问题。

如何保证蛋白质摄入充足?首先,优质蛋白来源肉蛋奶豆不能缺,每天要吃1个鸡蛋、1包牛奶、40~75克禽畜肉、40~75克鱼虾肉、50克豆腐干相当的豆制品;谷物要吃够250~400克,因为谷物也是蛋白质的重要来源。

冬天,很多人喜欢戴帽子保暖。戴帽子时,发际处的头发易受帽子压迫,所以戴帽子的时间不宜过长。(来源 健康网)

每种鱼都有最佳烹调法

鱼的鲜美与生俱来,辅以合适的烹饪方法,能让它更美味。

腥味小,肉质细腻,相对刺少的江团、鲈鱼、多宝鱼等最宜蒸制。土腥味大的鲤鱼、鳊鱼、鲫鱼等适合红烧。鱼肉较嫩、肉多刺少的鳊鱼、青鱼、鲢鱼等适合水煮,一般来说,适合水煮的鱼也适宜烤制。刺多的小鱼,比如小黄鱼、小鲫鱼等可以炸来吃。脂肪少、蛋白质高、吸水率高、黏性大的品种,比如青鱼、草鱼等还适合用来做鱼丸。

最后需要提醒的是,三高患者建议选择蒸制或者其他少油盐的炖煮方式。(来源 健康养生)