

车窗上的小黑点竟然是用来干这个的



当你坐在车里欣赏风景时，是否注意过前挡风玻璃上那一圈黑色圆点？它们看似不起眼，却在汽车设计中扮演着重要角色。

车窗边缘环绕着一圈黑色边框，由类似陶瓷的材料通过丝网印刷和高温烧结制成。早期汽车使用金属边框固定平面玻璃，后来改为曲面玻璃，需用胶水固定。黑边提供了粗糙表面增强胶水附着力，同时遮挡紫外线、保护密封胶，并提升美观度。

那么，为什么还需要那些小黑点？

夏天烈日下，金属窗框吸热远多于玻璃，导致玻璃边缘温度高、中心温度低，形成温度梯度。玻璃与金属热膨胀程度不同，边缘受金属框拉扯，易产生内应

力。若应力集中，可能导致玻璃自爆。小黑点采用渐变设计：靠近边缘的黑点大且密，吸热多；越往中心黑点越小越疏。这样使温度分布更平缓，内应力作用范围扩大、强度降低，从而减少自爆风险。

此外，前挡风玻璃需在700℃以上高温中塑形。黑边吸热快、玻璃吸热慢，温差可能引起光学畸变，干扰驾驶员视线。渐变的小黑点有助于热量均匀向玻璃中心传导，避免视觉畸变，保障行车安全。

所以，这些小黑点既是防止玻璃破裂的“安全卫士”，也是确保视线清晰的“视觉缓冲带”。下次乘车时，不妨多看它们一眼。

据科普中国微信公众号

“快速起号、月入过万”？ 谨防自媒体“陪跑”套路

新媒体快速发展的当下，自媒体“陪跑”服务悄然兴起。不少机构宣称可帮助创作者从零开始建立账号并提升影响力来变现。近日，多名受访者反映，“陪跑”机构往往以“快速起号”“月入过万”“精准变现”等话术吸引学员，但实际服务质量与承诺脱节，不少学员维权受阻。

自媒体“陪跑”服务，简单理解就是一些机构以零起步、快速起号等话术吸引自媒体创作者报名学习如何“做账号”实现流量变现。然而，当下的自媒体“陪跑”服务多是敷衍了事，甚至收钱后失联。所谓的“陪跑”，正在沦为精心包装的“虚跑”陷阱。

“陪跑”服务本身并非坏事。在海量信息、平台规则复杂的当下，新手创作者确实需要专业指导。正规的培训与辅导，能帮助他们规避误区、提升内容质量、理解算法逻辑，是行业生态中的重要一环。然而，当“陪跑”被异化为“割韭菜”的敛财工具，多重危机就会显现。

“陪跑”变“虚跑”乱象的危害，除了造成个体经济损失外，还侵蚀短视频内容生态的健康肌理。当大量新手被不良机构哄

骗，或者受到错误方法误导，产出低质、同质甚至违规内容，平台内容质量下降。更严重的是，这种“速成神话”的泛滥，助长了急功近利的心态，真正用心创作的人和作品反而遭受冲击。

目前，知识付费、在线教育、自媒体培训等服务的行业标准与准入门槛相对模糊，一些机构注册为“文化传播公司”或“咨询工作室”，游离于教育与商业之间，规避了教育培训领域的监管责任。

要遏制这类乱象，监管部门应明确自媒体培训的性质，对虚假宣传、欺诈收费行为依法严惩；平台方要对频繁被投诉的“陪跑”机构账号进行限流、封禁，切断其传播渠道；创作者更需理性，回归“内容为王”的本质——没有优质内容，再专业的“陪跑”也跑不远。

真正的“陪跑”应是理念的引导、方法的传授、资源的共享，而非承诺结果的“包发财”交易。创作者的成长，终究要靠对内容的敬畏、对用户的理解来持续打磨。平台算法或许会变，变现路径或可优化，但真诚与专业才是穿越流量迷雾的“通行证”。

据《工人日报》

鸡煲带火祛湿养生 体内湿气到底是啥？

近期，广东佛山“莫氏鸡煲”因主打祛湿药膳受热捧。中医所说的湿气是什么？如何对症祛湿？

“早上起来昏昏沉沉，像头上裹了一条湿毛巾；照照镜子，舌头上一层白腻的苔；明明没吃多少，肚子却胀得像揣了个气球……”广东省中医院副院长杨志敏举例说明什么是湿气。

中医所说的湿邪，是六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之一，是一种致病因素，它的特点可以用“重、浊、黏、滞、趋下、缠绵”来概括。“通俗地说，湿邪就像厨房里怎么都擦不干净的油腻——沉甸甸、黏糊糊。”杨志敏说，正因为黏滞缠绵，湿邪导致的疾病往往病程长、不容易断根。

广东省中医院主治医师原嘉民介绍，夏末秋初、梅雨季及华南、西南等潮湿地区湿气高发；但久坐空调房、缺乏运动也会招致湿气。

湿气危害因部位而异：上焦

(头面、肺)致头重如裹、面部油腻、胸闷痰多；中焦(脾胃)致胃口差、腹胀、大便黏腻、身体困重；下焦(肾、膀胱)致小便混浊、下肢水肿、腰膝酸软。男性多湿热，表现为口苦、面油、易怒；女性多痰湿，常见肥胖、倦怠。

祛湿需辨证施治，不可盲目跟风药膳。上焦湿宜发汗透邪：适度运动，或饮杏仁桑叶茶(杏仁8克、桑叶6克泡服)。中焦湿宜健脾化湿：少食生冷油腻，推荐陈皮茯苓山药粥(陈皮3克、茯苓15克、鲜山药100克、粳米50克煮粥)。下焦湿宜淡渗利湿：避免久坐，推荐赤小豆薏苡仁汤(赤小豆30克、薏苡仁20克，脾胃虚寒者用炒薏苡仁，煮40分钟)。

杨志敏提醒，食疗仅为辅助，症状严重应及时就医。配合管住嘴、迈开腿、少贪凉、多出汗，湿气自难留存。

据《人民日报》

得病产生的天然抗体 比打疫苗的抵抗力更持久吗？

国家疾控局近日举行新闻发布会，介绍预防接种有关科学知识等情况。

会上，有记者问：网上流传一种说法：“让孩子得一次病，产生天然抗体，比打疫苗的抵抗力更持久。”也有人认为“接种了疫苗还是有可能得病，打疫苗没有用”。请问该如何科学地理解疫苗作用？

中国疾病预防控制中心主任医师余文周表示，这两种说法，都是不可取的。一方面，我们要了解疫苗的工作原理。接种疫苗，就像是给免疫系统进行“实战演练”，也就是通过接种经过特殊处理、失去或者减弱毒性的病原体成分，在不引发疾病的情况下，让免疫系统提前认识“敌人”，等真正的“敌人”来袭时，免疫系统就能够迅速反应、精准防御。如果没有接种疫苗，免疫系统在紧急应对下，可能产生的后果是不可控的。即便部分传染病

在感染后可以产生免疫力，但要承受的健康代价有时候是非常大的，甚至可能面临致残或生命危险。比如，过去没有疫苗的时候，几乎每个孩子都有可能患上麻疹，除了发热出疹之外，还会合并出现肺炎，严重者还会患上脑炎。现在，按免疫程序接种两剂次含麻疹成分疫苗后，孩子基本能够获得持久免疫力。近年来，我国麻疹报告发病率维持在百万分之一左右，免疫保护效果是显著的。

另一方面，要科学理解疫苗的效果。疫苗对人体的保护，除了防感染，更重要的是预防重症和死亡。比如，大量国内外研究证明，在幼儿园、学校接种流感疫苗，可以减少流感疫情的暴发；给老年人和有慢性基础病的人群接种流感疫苗，可以显著降低罹患流感后重症和死亡的发生。

据中国新闻网

“病态瘦”审美，该退场了

一段时间以来，社交平台上，以“A4腰”“漫画腿”为美的现象并不鲜见；生活中，一些年轻人以“骨感”为美，过度节食、盲目减肥，甚至以“脂包骨”自得。这种以“病态瘦”为美的审美取向，值得警惕。

美从无标准答案，更不该被狭隘定义。这种对极端消瘦的崇拜将美容化为纤细身形，诱导人们极端节食、过度塑形，有人不惜以月经紊乱、免疫力下降为代价，换取所谓的“标准美”，这既伤害身体，也误解了美的本质。

真正的美，应以健康为根基。

健康的身体承载着奋斗的底气，强健的体魄支撑着远大的梦想。结实的肌肉线条，是生命力最自然的表达；红润的健康肤色，透出由内而外的精气神。这份阳光、蓬勃的活力，远比纤弱的瘦削更动人，也更有力量。

拒绝“病态瘦”审美，既要个人树立正确审美观、拥抱健康生活，也需要社会正向引导、传递多元审美理念。愿我们以健康为尺，让每一种蓬勃的生命力，都能绽放属于自己的光彩。

据人民网