



骑乘电动车配戴头盔亟待立法

□ 科普时报记者 项铮

电动自行车已成为我国的“国民交通工具”，但电动自行车也逐渐成为一个巨大的道路安全隐患。数据显示，在我国道路交通事故死亡人数中，涉电动自行车事故死亡人数上升最快。

12月2日是我国第九个“全国交通安全日”，在日前召开的“电动自行车道路安全与伤害预防”研讨会上，专家们呼吁国家立法强制电动自行车骑乘者佩戴安全头盔。

“速度与激情”的代价

据工信部统计，2019年我国电动自行车产量2707.7万辆，社会保有量近3亿辆，居世界第一。与此同时，电动自行车引发的道路交通事故越来越多。

中国疾控中心慢病中心邓晓介绍，电动自行车造成的交通事故占非机动车交通事故80%以上，是名副其实的“马路杀手”。2019年-2011年间，驾驶电动自行车肇事导致的道路交通事故约有12万起，平均每小时电动自行车肇事2.5起，造成3人伤亡以及5000多元财产损失。

电动自行车相关的危险因素一是超速，二是驾驶员不戴头盔。研究显示，电动车时速每增加1公里，道路交通事故造成伤害危险增加3%。与时速低于30公里/小时的汽车碰撞，行人有90%的存活机会，如果时速高于45公里，行人存活机会低于50%。

我国《道路交通安全法》规定，电动自行车最高时速不得超过15公里/小时；2019年电动自行车新国标要求，电动自行车设计速度最高不超过25公里/小时。然而实际生活中，大量电动自行车行驶速度超过30公里甚至超过40公里。

中国人民公安大学交通管理学院教授刘建军表示，“超速行驶会降低驾驶员的反应时间和操控能力，紧急情况下司机处置的时间缩短。在电动自行车引发的交通事故中，大多数由电动自行车超速行驶造成。”

佩戴头盔能有效减少伤害

颅脑损伤是道路交通致死的重要原因。

一旦发生碰撞事故，电动自行车使用者多是头部先受撞击。相关研究显示，骑电动自行车者大部分是头部受伤，1/3经历了某种外伤性的脑损伤。

专家建议电动自行车骑行者佩戴头盔。苏州大学王健法学院施立德副教授表示，电动自行车骑行者佩戴头盔，没有外壳保护，一旦发生交通事故，骑乘人将直接面对危险。“如果短时间内无法解决电动自行车超速问题，建议骑行者佩戴好头盔。”

今年4月起，公安部在全国范围内开展了“一盔一带”安全守护行动，江苏、浙江等地也纷纷出台法律法规，针对电动自行车头盔佩戴制定了相关规定，如对违者处以警告或罚款等。

“我们预估如果每一个骑行者正确佩戴头盔，一年可以挽救2500—3500人的生命，全国道路交通事故死亡人数可减少5%左右。”公安部道路交通安全研究中心政策规划室主任戴帅说。

立法遇困境

目前，电动车驾驶员佩戴头盔普及度不高，专家认为主要原因是全国立法层面没有明确提出强制性要求，推进立法时遇到权限问题，所以无法强制骑行者佩戴安全头盔。

苏州大学王健法学院施立德表示，目前我国的《道路交通安全法》《道路交通安全法实施条例》里面，都没有明确规定电动自行车头盔佩戴的强制性要求。“目前，在地方上推动电动车头盔立法还存在合法性困境、法制不统一以及配套措施不完善等问题。应尽快推动立法，缓解目前地方推动其合法性时存在的缺陷。”

施立德建议，立法中要考虑并完善头盔生产及销售标准、外卖快递等重点行业的监管、相关保险以及头盔寄存等问题。“电动自行车很难全部适用机动车的管理制度，但是可以参照机动车、摩托车的管理。”

骄傲自满

□ 苏畅斌

在短短几年的时间里，我从一个初出茅庐的学生成长为一名经验丰富的技术干部，对帮助、指导我进步的大队领导尤其是技术人员，我心里充满了感激之情。但是，我并没有因此而骄傲自满，仍然保持当初的纯粹、谦逊，或者说，还像刚出道时一样幼稚、单纯。那是一个讲政治觉悟、讲政治更进步的年代，而我出身下中农，祖祖辈辈家里没出过一个当官的，头脑中根本没有钻营当官的念头，对政治既不敏感也无兴趣，这就决定了我很难“进步”。

由于我工作积极，支部领导有意培养我入党，并让我写了入党申请书。记得是1954年的某一天，支部大会讨论通过了我的入党申请，但上报到总支审议时，却遭到一位同行总支委员的坚决反对。他反对的理由是，我的思想还不成熟，有骄傲自满情绪。后来，支部又多次讨论通过了我的入党申请，但都因这位总支委员坚决反对而卡壳。之后，此人反对的理由又增加了两条：一是说我不积极靠拢组织，几乎没有向党组织反映过什么情况；二是反映我阶级觉悟不高，和旧社会留下的技术人员打得火热。

这后一条最致命，但也是实情。萍乡煤矿留用的旧社会人员很多，我和他们关系都不错，从不因为他们“出身不好”而对他们有歧视心理。说我和他们“打得火热”，也不算夸张。

一开始，我曾为入党的问题找过当时的党委书记刘增荣诉苦，刘书记先赞扬了一番我的工作和品德，然后说道：“我们了解你，你是个好同志，有些话你不要听。在我看来，现在这个时候，正需要团结那些旧社会留下来的知识分子，让他们与我们一道建设新中国。这些同志信任你，你一方面可以向他们学到很多知识，更重要的是还可以团结他们把工作做好。当前，我们队里最缺的就是他们这些大知识分子、技术人才。在我看来，你目前不入党比入党更能发挥作用。”

听了刘书记的话，我心里暖洋洋的，深受鼓舞，也就没把入了党这件事放在心上。按照他的指示，我继续和那些旧社会留下来的知识分子搞好关系，尊重他们，向他们学习。如留德回国的地质工程师苏志昂、统计专家胡毅生、会计学家林世英、经济师冯连理等，他们在各个方面都给了我不少教导。我像海绵吸水一样，从他们身上吸取了各种知识营养，不断地充实自己。

可惜，刘书记不久就调到北京去了。这些老知识分子也相继调到其他地方去了，但他们对我的教诲，我始终铭记在心。我从来没有因为与他们关系密切妨碍了我的进步而后悔，即使后来他们被打成了“右派”或“反革命”，见了面后，我仍然保持着对他们长辈般的尊敬。

在那个年代，跟这些“出身不好”的人士保持友善关系，不仅会影响自己的政治前途，而且还有一定的风险。那么，我为什么会跟他们“划不清”界限呢？我想，原因主要有以下三点。

第一，对待同事，我头脑中很少有“新”与“旧”的意识，在我眼里，他们是跟我一样的人，我为什么要歧视他们？

其次，他们确实都是有真才实学的人，更重要的是我和他们谈得来，有共同爱好。我一向敬佩能人、敬畏知识，平时特别喜欢多向有学问的人学习，哪还敢对他们有半分歧视、排斥之心？

第三，我们苏家有扶助弱小的传统，潜意识中，我对弱者会自然而然地萌生同情与扶助心理。他们可能是技术上的强者，却是生活中的弱者，其权益、尊严毫无保障，我忍不住想对他们好一点，能帮就帮一把。只是这样一来，我难免要被那些“政治觉悟高”的人想象成“近墨者黑”了。我想，这可能就是我始终被拒之于党外的主要原因。

一个和我同时参加工作、后来当上大队党委书记的同事曾这样评价我：“我很了解老苏，他能力很强，技术很好，就是觉悟低，是可以利用但不能很重要的技术干部。”

幸好，我的“上进心”不强，也乐于被“利用”，而当时的大队长史殿明是个重能力、轻“觉悟”的人，对我很信任也很支持，有关勘探工程方面的工作都大胆地交给我，给了我大量成长和锻炼的机会。我也为他争了脸，解决了队里不少技术难题。128钻探队在勘探工程技术方面取得的成就，获得了省地质局和国家地质部很高的评价，这其中就有我付出的心血，如全国组织攻关的10个课题，我就参加了喀斯特地层钻井工艺、提高南方薄煤田钻进质量工艺和小口径钻井工艺调研等3项工作。

现在看来，在那个年代，受“左”的影响，“骄傲自满”“进步”“觉悟”等概念的真实含义都被曲解，值得认真反思。

（作者为长沙市退休老耄老人，探过矿，教过书，经过商，著有《活好》《活明白》《筑梦人生》等书）

大蒜的五大功效，你知道吗？

□ 王苏 程景民

作为一种调味品，大蒜除了直接吃外，各种蒜的“保健食品”也相继而生，不管是中国还是外国，都有着许多传说中的药用价值。光是大蒜的刺鼻气味，就能让人产生“药”的遐想。那么吃大蒜的好处到底有哪些呢？

抗菌消炎

大蒜属于很辛辣的食物，它里面含有天然的抗菌元素。我们常见的紫皮大蒜，它当中所含的大蒜辣素具有明显的杀菌消炎的作用，杀菌能力能达到青霉素的10%，对多种致病菌产生抑制和杀灭的效果。而且能起到预防流感、预防伤口感染和驱虫的功效。

抗氧化

大蒜里的某些成份，类似维生素E与维生素C的抗氧化，可以防止衰老。同时大蒜能促进血液循环，减慢我们氧化的速度，减缓血管与皮肤老化，从而保持年轻的状态，爱美的朋友们不妨多



吃一些大蒜。

降低血脂和胆固醇

大蒜可以成为血管中的清道夫，它所含有一些有效成分能够降低血脂和胆固醇。根据统计，连续吃上四个星期的大蒜，能够把人体总胆固醇的水平降低12%。坚持吃大蒜，这种降低胆固醇的效用还能够持续。大蒜还能有效地防

止血栓的形成，起到降低血脂的作用。如果能够将人体血脂、胆固醇的水平控制在正常的范围内的话，就能减少心脑血管疾病的形成。

防治肿瘤

据研究，大蒜之中含有一种硫化物，能够作用于肿瘤的“发生阶段”，增强人体的解毒功能，干扰致癌物的活化，防止肿瘤的形成，从而增强免疫功能。同时这种硫化物还能够抵抗突变，避免了正常细胞的癌化转变。大蒜中还含有锗、硒等多种元素，这些元素也能够抑制肿瘤细胞与癌细胞的生长。因此权威组织认为，在全世界最具有抗癌潜力的植物，就是我们常吃的大蒜。

抗过敏作用

很多人都属于敏感性体质，到了换季和温度变化的时候，整个人都会因为过敏非常难受。建议这些朋友们可以吃

一些大蒜，对于改善身体敏感有很好的效果。

虽然很多研究报告指出大蒜有益人体健康，但是要遵循适量的原则，过量反而伤身。有研究报告指出，长期服用大蒜会破坏红血球造成贫血，《本草纲目》则指出久食大蒜伤肝损目，所以应适可而止。

总的来说，大蒜作为一种蔬菜或者调料都是不错的。世卫组织推荐：一般成年人每天吃2到5克鲜大蒜（大致相当于一瓣），对于健康具有积极作用。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理学硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



「键盘侠」可以休矣

□ 冉彤

与“钢铁侠”“蝙蝠侠”等具有英雄属性的名词截然不同，“键盘侠”显然不是一个正面词汇。这个词代表着喜欢利用网络暴力“解决问题”的网络群体，代表着在面对面沟通时胆小怕事却在网上急于表明自己“正义感”的那群人，代表着在虚拟世界中“叱咤风云”“指点江山”而在现实中却未必如意的失败者。

不可否认，网上的群体舆论对很多公共事件的确具有一定的监督作用。但基于网络世界的虚拟性，那些过于极端的“键盘侠”往往会顶着虚拟身份，睥睨天下，目中无人，鲜见理性思维与逻辑，不能以正常的态度平心静气地讨论问题。辨其种种，“键盘侠”主要分为以下几种——

不论是非，重拳出击。有时不能将“键盘侠”看作是简单的乌合之众，他们并不像虎狼所描述的“乌合之众”那样如散兵游勇一般到处被动，而是呈现出一种主动出击的态势。所以“键盘侠”最突出的特点，就是不去思考对错，也不反思自己的观点与行为是否不妥，只要不合心意，便抱起键盘冲锋陷阵，不惜与对方拼个你死我活。

对公众人物进行道德绑架，构建“驰名双标”现场。“键盘侠”喜欢将自己的主观意识强加于人，用自身所创建的所谓完美道德标准衡量他人的所作所为，一旦对方未如他思想的那般“奉献爱心”或“伸出援手”，便会被打上“无道德”“不仁义”“没爱心”等标签，导致许多人被强行“按头捐款”。这种现象在演艺圈较为常见，在一些著名的慈善晚会结束后，网上相关评论便成为“键盘侠”的主战场，他们会细心观察哪位明星没有捐款或者捐款太少，指名道姓地批判这种“不道德”行为。斥之：“你们每年挣那么多钱为什么不多捐一些”云云，“以道德层面的语言来束缚别人。但扪心自问，这些“键盘侠”自己可曾捐款一分？

情绪易被点燃，跟风现象成群。在面对公共事件时，很多“键盘侠”并非亲历者，却在事情尚未定性之前，凭借从各种渠道收集来的可疑信息，或依靠特殊手段获取的隐私等碎片化信息，来支持自己对事件的理解与判断，在公众视野中留下尖锐犀利的批评。这种声音一旦获得支持，传播速度便非比寻常，会迅速成为舆论风波的核心。美国学者凯斯·桑斯坦在提及“群体极化”这一概念时指出：“群体成员最早具有某种态度倾向，在经过互动、交流、共振后，这种态度倾向得到强化，最后形成比较极端的态度和观点。”“键盘侠”正是如此，在集群场景和从众心理的作用下，情绪极易波动，态度激烈，毫无理性，对很多事件难以做出正确客观的评价。

网上有关“键盘侠”的负面案例让人应接不暇，但网络毕竟不是法外之地，已经有不少“键盘侠”因放大情绪与造谣诬蔑而得到了应有的惩罚。希望随着民众素质的逐渐提高，“键盘侠”能够逐渐减少并最终消失于无形，还整洁干净的网络世界于广大网民。

补水，不要等到渴了才喝

□ 谈宜斌

上世纪末，台湾卫生部门洞察到台湾的学童体重向两极化发展：一是太胖，一是太瘦。究其原因，与学童喜欢喝市售高糖、高热量的饮料和吃零食密切相关。有关专家通过对台北市11所中学校的1585名学童问卷调查，发现80%以上的学生以加味茶、果汁、碳酸饮料、牛奶饮料等为日常饮品，而喝白开水的比率只有13%。对于如此高比例的学生选择市售的饮料来解渴，台湾卫生和教育部十分担忧，在台北医学院保健营养系营养专家的倡议下，一场声势浩大、深入持久的推广喝白开水活动在台湾开展了起来。台湾董氏基金会还制作了“健康时尚喝水操”“白开水广告学童篇”“白开水广告师长篇”等文宣品。继而使绝大多数学生认识到喝白开水的好处，养成了自备水壶和喝白开水的好习惯。

水是人体的重要组成成分，约占人体体重的65%，而在血液中含水量高达90%。它分布在人体的各个组织器官中，人体的一切生理活动，包括运动、进食、消化、吸收、循环、排泄等都离不开水。人只要有水

喝，就是几天、十几天乃至几十天不吃食物，仍然可以存活；如若不喝水，只要机体损失20%的水，便不能维持生命。

从营养学观点看，任何含糖饮料或机性能饮料都不如白开水对健康有价值。因为白开水无任何添加剂，它虽然清淡无味，极其平凡，但经过高温加热，既杀死了细菌，又留下了微量元素，进入人体后不仅最容易解渴，而且有调节体温、输送养分、清除体内垃圾，发挥新陈代谢的作用。那些市售饮料虽说也是补充人体水分的来源，可多属高糖、高热量之品，有的还含有色素、香精、防腐剂等化学添加剂，它们在体内排泄慢，加重胃肠道和肾脏的负担，容易转化为脂肪，作为日常的饮品会使人发胖或因胃纳差造成体重过重，还会出现越喝越口渴的恶性循环。且习惯喝上了市售甜酸凉爽的饮料，一旦喝没有味道的白开水会感到格外不适。

当然，这并不是说白开水喝得越多越好。《美国医学营养学期刊》发布的“健康

饮水指南”，所提出的日常饮料“六级金字塔”，把水列为最常规、最基础的饮料，强调每日饮用的饮料中无热量饮料的比例应超过60%；牛奶等富含营养的饮料不得被低营养高热量的饮料所替代；加糖饮料的摄入量必须减少，同时应增加低热量饮料的摄入量。

然而，喝白开水是有学问的。专家提醒，不要喝没有完全煮沸的水，水沸腾后应将壶盖揭起，再煮一二分钟，使之最大限度地去除水中的有害物质。

专家还提醒，要养成提前补水的习惯，不要等到渴了才饮水。晨起时空腹喝1杯白开水，能迅速缓解睡了一晚上由于生理上的散发而失水的状况，起到解渴、利尿和促进血液循环的作用。所喝的白开水最好是新鲜的，不要太烫，也不要太凉，否则会对嘴、食道和胃黏膜造成一定的伤害。煮沸后放置24小时以上的白开水也不适合饮用，蒸煮食物遗留下来的“下脚水”也是饮水之大忌。

（作者系中国科普作家协会会员）

野菊清雅

□ 梁永刚



行走在初冬的乡村野径，你时不时会和一丛丛散发着微苦清香的野菊不期而遇，从满目衰败的野草丛中冷不丁冒出一抹暖暖融融的金黄，让你不由得眼前一亮，怦然心动。那些恣意生长在坡地岭、沟沟沿沿上的野菊花，静默地站在秋与冬的交界处，擎着一盏盏金黄的灯，照亮了乡村山野的冷寂瑟索，让肃杀的冬日少了些寂然之气，多了份浓郁热烈。

落木萧萧，嫣红残零，瑟瑟秋风拂去了山野最后的斑斓，仅留下一地的单调和枯萎。正当大地寂寥落寞之时，野菊花从秋天的深处款款走来，一丛丛，一簇簇，一片片，泼实地地生长着，敞亮地开放着，开得温润雅致，开得惹人爱怜，开得耀人眼目，开得风风火火，漫山遍野都是纯正金黄，沟沟壑壑尽显绝美靓丽，惊艳了深秋，温暖了人间。野菊楚楚，不事张扬，把心事悄然埋藏在心间，盛开在寂寥的角落里，小巧的黄花在秋风中摇曳生姿，像极了淳朴的乡间女子，见了人羞羞答答，躲躲藏藏的怯生中却掩不住眉目间透出的清秀。

野菊花，一个“野”字道出了与生俱来的不羁和脱俗，不择环境顽强而生，那是原始状态的随性任性；无拘无束灿然而放，那是草木一秋的热烈奔放。不像室內的诸多秋菊，颜色繁多，花朵硕大，养尊处优，高贵雍容，但失去自由泯灭天性，只能供人赏玩消遣。而野菊花则不然，虽是菊类家族中地位卑贱的“灰姑娘”，却是自由自在地“野丫头”，生于山野，长于乡野，栉风沐雨，

天地孕育，不与供养温室的同类抢风头，不为身居闹市的雅士取乐子，其气质率真朴实，是那些娇生惯养公主般娇情妩媚的同类无法比拟的，也是难以为之的。

在昔日的乡间，毛尖也好，铁观音也罢，这些真正意义上的茶叶对于农人们来说都是奢侈品，喝不起也买不来。农人们嫌白开水寡淡无味，便选取一些草木的叶茎根用来泡茶，一年四季各不相同，譬如，春天的柳叶、茵陈、茅根，夏季的蒲公英，初冬的野菊花，等等。晒干的野菊花是代替茶叶的天然饮品，泡出来的茶水，泛着晶莹剔透的淡黄，透出清清凉凉的花香。野菊花茶看上去美，闻起来香，喝着也舒坦。刚喝第一口，略带苦头，再喝，便有清新淡雅的花香在唇齿间蔓延。

除了泡茶喝，野菊花还可入药，是一味很好的中草药。中医把野菊花作为一种神经强壮剂和清凉解热药，认为它对防治冠心病、心绞痛、高血压、动脉硬化、血

清胆固醇过高症等，有很好的疗效，对胸闷、心悸、感冒、头晕、头痛、四肢麻木，以及感冒、喉痛疼痛等缓解效果明显。在乡间，农人们还有用晒干的野菊花制作枕头的习俗。《澄怀录》载：“秋采甘菊花，贮以布袋，枕清目，能清目，去邪秽。”在我幼时的记忆中，每年秋忙结束，母亲总要去山上采摘野菊花，摊在草席上晒干后，装入用老粗布缝制的枕头套中，为家人做一个个菊花枕头。母亲说，野菊花清肝解毒，枕着菊花枕头睡，可以神清气爽，耳目明亮。

初冬的乡村，野菊花开得正浓，相约到野外采摘野菊花，是乡村孩童们美好的秋日记忆。放学归来，书包往家里一撂，三五玩伴提着篮子就去村后的山坡上采摘野菊花，直到日落西山才回家。孩童们玩心大，摘不了多少便心里痒痒，寻思着相互逗乐，或者蹲上几棵野菊花，掐去根部后编成一个花环，戴在头上自我陶醉；或者趁人不备，拽几朵野菊花插到玩伴的头上，惹得众人哈哈大笑；或者把野菊花的花瓣在手中揉碎，相互洒向对方的头顶，一时间黄花飞舞，满头生辉。该回家了，篮子里的野菊花满当当金灿灿，每人手里挥舞着一大把连枝带叶的野菊花，有些孩子采摘得多，篮子里盛不下，又没有袋子，就把衣兜里塞得鼓鼓囊囊，微风拂过，一路落花，一路欢笑，空气里弥漫着野菊花独有的清香，很浓，很醇……

（作者为科普专栏作者，现供职于河南省平顶山市人大常委会）