

新修订的《北京市非机动车管理条例》5月1日起实施 安全骑行从“头”开始

□ 科普时报记者 胡利娟

5月1日起,新修订的《北京市非机动车管理条例》正式实施。条例明确规定,骑乘电动自行车时佩戴头盔,将从“倡导”升级为“强制”要求。头盔有哪些种类?消费者如何选到安全又舒适的头盔?

江西交通职业技术学院讲师徐书培介绍,市面上的头盔主要有三种,用途差异明显,大家选购时千万别买错。

第一种是半盔:它通风凉爽、轻便舒适,佩戴后不会压乱发型,但防护范围有限,无法保护脸部和下巴。

第二种是3/4盔:相比半盔,它增加了护耳与护脸设计,防护性更强,且透气性较好,是日常通勤的高性价比之选。

第三种是全盔:防护最为全面,可包裹头部及下巴,但重量相对较大,透气性一般,佩戴眼镜时也会略有不便,更适合长途或高速骑行,用于市区短途骑行时舒适度稍差。

不少人在日常骑行中还留意到,头盔后方常贴有黄底黑字的“A”或蓝底黑字的“B”标识。这两个字母究竟是什么意思?

根据强制性国家标准《摩托车、电动自行车乘员头盔》(GB811-2022)要求,贴有黄底黑字“A”标识的头盔,摩托车和电动自行车驾乘人员都可戴;贴有蓝底黑字“B”标识的头盔,仅适用于电动自行车驾乘人员。



图片来源:国家应急广播

面对市场上种类繁多的头盔产品,消费者该如何正确选购?徐书培提醒,头盔不能只看外观,以下三个关键指标直接关系到骑行安全。

看认证。头盔必须具备CCC强制性认证标志,无认证的产品坚决不能买。

试贴合度。佩戴后左右晃动头部,头盔不应出现明显移位,贴合面部但不挤压头部。系紧卡扣后,下巴处可伸入一根手指、塞不进两根手指为最佳尺寸。若头盔过于宽松,发生意外时易脱落,无法起到保护作用。

看材质与重量。合格头盔内置高密度EPS(聚苯乙烯泡沫塑料,具有低吸水性、抗冲击性和易模塑特性)缓冲泡沫,能有效缓冲冲击力,切勿购买仅为单层薄塑料的劣质产品。重量建议选择500-800克,过重的头盔易造成颈部疲劳。



看视频,长知识

消毒清洁用品混用会伤身

□ 邹晓川

你做家务时会混用清洁产品吗?4月27日,话题“女子混用洗衣液消毒液爆炸盐半年中毒”冲上热搜,不少人疑惑:清洁产品到底能不能混用?常用品该怎么用才安全?

很多人以为清洁剂搭配用效果更好,其实不然!随意混搭不仅可能失效,还可能产生有毒气体。尤其是洗衣液和84消毒液混合后,其中的表面活性剂或有机成分会与次氯酸钠发生反应,既降低洁净力和消毒效果,还可能生成刺激性氯胺类物质,因此,务必分开使用。

规范使用消毒剂能抑菌防病,但搭配不当会变成“健康杀手”,以下几类清洁用品坚决不能混用。

高危组合:84消毒液+洁厕灵/酒精。84消毒液主要成分为次氯酸钠,洁厕灵含盐酸,二者相遇会生成剧毒氯气,吸入后易出现恶心、胸闷等不适,严重时危及生命。此外,84

消毒液与酒精混用也会产生三氯甲烷等卤代烃有害物质,长期接触有肝损伤和致癌风险。

无效组合:洗洁精+洁厕灵。洗洁精的表面活性剂在与洁厕灵的强酸性混合,导致清洁效果大打折扣,纯属白忙活。

安全用清洁产品,记住3点就够:

一是严禁随意混搭,所有产品按说明书使用,含氯产品(84消毒液、漂白水)禁与酸性或含氨产品混用,需多效合一可选正规洗衣凝珠。

二是使用84消毒液、酒精等挥发性产品时,务必开窗通风、开排风扇,避免密闭环境。

三是使用爆炸盐、84消毒液等刺激性产品时,佩戴橡胶手套和防护口罩,避免直接接触和吸入。

(作者系重庆第二师范学院生物与化学工程学院教授)

“五一”前后,正值桑葚最佳食用期。挂在枝头的桑葚紫黑饱满,是不少人记忆里的时令美味,不仅口感清甜,更是藏着满满营养的“天然养生果”。

作为药食同源的食材,桑葚堪称“天然营养宝库”。从现代营养学来看,桑葚营养密度远超普通水果,富含花青素、白藜芦醇、多种维生素、矿物质,血糖生成指数(GI)也比较低,仅有25-30,适合控糖人群食用。它还是水果中的“补硒能手”,每百克中硒含量高达5.65微克,维生素C含量约36.4毫克,可与柑橘类水果媲美。此外,桑葚的膳食纤维远高于蓝莓,能促进肠道健康。

挑选优质桑葚遵循“一看二摸三闻”:选深紫发黑、色泽均匀、无青果的果实;挑果粒饱满有弹性的,避开软烂发霉的;闻有自然清甜果香、无异味的为佳。

桑葚果皮薄嫩,清洗时保留果柄,用流动清水冲洗,再用淡盐水浸泡5分钟杀菌,最后冲净沥干。它不耐储存,冰箱冷藏不超过2天,最好现买现吃。脾胃虚寒、易腹泻人群需少吃,糖尿病患者要控制摄入量。

桑葚有个“有毒双胞胎”马桑,每年桑葚上市季,误食马桑中毒事件时有发生。马桑全株有毒,果实含有马桑内酯、羟基马桑毒素等有毒物质,误食易中毒且无特效解毒剂。二者看似相似,实则差异明显,掌握两点可轻松区分。

一是看果实:桑葚是聚花果,长椭圆形、果肉柔软,成熟后紫黑油润;马桑果是球形小浆果,单个生长、个头更小,成熟后从鲜红色转为紫黑色,果肉紧实无聚合结构。

二是辨叶片:桑葚树叶片互生、卵形带锯齿;马桑为灌木,叶片对生、多为椭圆形,枝叶差异显著。

(作者系中国科普作家协会会员)



桑葚 视觉中国供图

马桑 视频截图

桑葚上市,小心误食『有毒双胞胎』马桑

□ 李东焯