

电动自行车“新国标”成为市民关注的焦点

9月1日是新版强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》(以下简称新标准)实施的第一天。新标准到底增加了哪些与消费者相关的项目?旧标准电动自行车近期是否还能上牌,以后是否影响上路行驶呢?商家和消费者又是如何看待新标准电动自行车呢?日前,笔者在我市电动自行车销售市场进行了探访。

从雅迪、爱玛、台铃、小刀等多个品牌电动自行车专卖店得知,自新标准实施以来,店内还没有新标准车辆,如今销售的还是旧标准车辆。一家店主表

示,目前店内这些车辆应该是最后一批旧标准的电动自行车。由于新标准限定了最后的销售期限,专卖店以后也不再购进旧标准车辆了。从近期销售情况看,很多消费者购买的主要原因是看中旧标准电动自行车目前还有72伏电池,另外他们还担心新标准车辆价格上涨。而咨询新标准车辆的,主要询问的是旧标准车辆是否还能正常上牌,以后是否能正常行驶。

新标准规定,从2025年9月1日开始,所有新生产的电动自行车都必须符

合新标准要求。但8月31日及之前按照旧标准生产的车还有3个月的销售过渡期,允许销售至2025年11月30日。2025年12月1日起,所有销售的电动自行车都必须符合新标准规定。

目前,消费者购买的电动自行车只需提供身份证,即可在销售门店一站式办理电动自行车白色牌照。在11月30日之前,无论购买新、旧标准电动自行车,均可以上牌。消费者已经购买的旧标准车辆不会被强制淘汰,只要上了牌照,依旧能正常上路行驶。

对于电动自行车国家新标准,消费者们纷纷表达了自己的看法。9月10日,一位刚从外地买了新标准雅迪电动自行车的赵先生对笔者说:“我每天都骑电动自行车遛弯,新标准对防火阻燃和制动性能的提升让我觉得更安全了,而且北斗定位功能在电动自行车防盗方面非常实用,让我更有安全感了!”一位外卖骑手说:“新标准电动自行车把铅酸蓄电池车型的重量限值放宽到63公斤,续航里程有所增加,这样就挺好了!”

殷修武

一换季就过敏 医生提醒易过敏人群切勿“忍忍就好”

进入秋季,过敏高发,很多人会出现皮肤瘙痒、红疹,鼻子发痒、老打喷嚏,甚至喘息、胸闷,夜间或者晨起咳嗽加重等症状。医生提醒,换季要做好过敏预防和调理,如果症状持续不缓解或加重,需及时就医。

宁夏医科大学总医院副院长、呼吸与危重症医学科主任医师陈娟说,秋季空气中的花粉、蒿草和霉菌孢子等过敏原增多,同时昼夜温差变大,冷空气刺激鼻黏膜导致血管收缩,天气干燥引起皮肤屏障功能下降,很容易诱发过敏性鼻炎、哮喘或皮肤过敏。病情一发作直接影响睡眠质量、工作效率。

“一些患者觉得过敏症状反反复复,索性不去理会,殊不知个别部位过敏如不及时治疗,可能会出现更为严重的过敏性疾病症状,比如过敏性鼻炎加重后,会出现过敏性结膜炎,还会蔓延到支气管,伴随着哮喘的出现。”陈娟说。

医生提醒,如果出现不适症状要及时就医,遵医嘱使用抗组胺药或鼻用激素喷雾缓解鼻炎症状;使用温和的保湿霜,避免抓挠皮肤,必要时可外用激素缓解皮疹等症状。陈娟说,有的患者害怕使用激素类药物,其实鼻用激素等药物,其激素含量很少,且药物只在局部发挥作用,对全身的影响微乎其微。

易过敏人群还应日常做好个人防护和生活调理。医生建议,关注当地的花粉指数,避免在花粉浓度高峰期(如清晨)进行户外活动;外出时佩戴口罩,回家后及时清洗鼻腔和面部,减少与过



敏原的接触;定期清洗空调滤网和床单被套,保持室内通风;尽量穿宽松、透气

的衣物,避免毛织品对皮肤产生刺激;保持清淡饮食,尽量避免食用海鲜、花

生等易致敏的食物。

新华社

这些“好习惯”,其实不健康

良好的生活习惯是保持健康的关键,然而在日常生活中,人们往往存在一些健康认知误区。有哪些人们习以为常的“好习惯”,其实不健康?近日,北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊接受本报记者专访,对此进行了详细解读。

误区1:清淡饮食,就是要长期吃素

王志翊:真正的“清淡饮食”并非长期吃素,而是讲究烹饪方式和调味上的“清淡”,核心是均衡营养。长期严格吃素,尤其纯素食,易导致优质蛋白、维生素B12、铁、锌等关键营养素缺乏,这些主要来自动物性食物。缺乏它们可能引发贫血、免疫力下降等问题。健康“清淡”应做到少油、少盐、少糖,多采用蒸、煮、快炒方式。食材上需荤素搭配,适量摄入鱼肉、禽肉、蛋奶等优质蛋白,并搭配丰富蔬菜水果和全谷物,才能保证营养全面。

误区2:每天万步走,强身更健体

王志翊:“日行万步”是一个广为流传的健康营销概念,但并非严格的健康标准。盲目追求步数反而可能对膝关节和踝关节造成损伤,尤其对老年人及肥胖者风险更大。真正有效的运动不在于步数多少,而在于运动质量。健康运动常关注三个方面:达到微微出汗、心跳加快的中等强度;采取正确姿势,如挺胸收腹、自然摆臂;并根据自身体能状况循序渐进,可从每天3000-5000步开始。一次持续30分钟以上的中等强度步行,远比零散累积的万步更健康、更高效。

误区3:泡脚水越热,效果越好

王志翊:这是一个危险的误区。用过热的水泡脚(比如超过45摄氏度),很容易造成低温烫伤。对于糖尿病患者,由于足部皮肤感觉迟钝,风险更是极高。此外,水温过高还会使下肢血管过度扩张,导致大脑和心脏暂时供血不足,可能引发头晕、心慌等不适。正确的做法是:用温水泡脚,水温以40摄氏度左右为宜(手感觉温热,稍微有点烫但能完全浸入)。时间控制在15-20分钟,泡到身体微微发热、后背有点潮湿即可。

误区4:刷牙时间越长,牙齿越干净

王志翊:刷牙并非越用力或时间越长越好。过度刷牙或用力过猛会磨损牙齿最外层的牙釉质,导致牙齿敏感、牙龈萎缩,且这种损伤不可逆。把牙刷干净的关键,不在于时间长短,而在于方法、技巧和工具,应采用“巴氏刷牙法”,刷毛斜45度对准牙龈沟,小幅度水平震颤,确保每个面都刷到。时间上,牙医推荐每次2分钟即可彻底清洁菌斑。同时要选用软毛牙刷,并配合牙线清洁缝隙。高效清洁比长时间摩擦更重要。

误区5:经常腰痛背痛,睡硬板床更好

王志翊:事实证明,睡硬板床并不能有效缓解腰酸背痛。床垫过硬,反而可能会加重腰酸背痛。为什么?因为人的脊柱有天然的生理曲线。当人平躺在太硬的板上,腰部会处于悬空状态,得不到任何支撑。为了贴合床面,腰背部的肌肉必须紧绷一整晚,结果会导致越睡越累、越睡越痛。理想的床垫应软硬适中,既有足够支撑力,保持脊柱呈自然直线,又适当柔软以完美贴合身体曲线,特别是腰部和臀部,让全身肌肉在睡眠中真正放松。若腰痛持续,应及时咨询医生,而非盲目睡硬板床。

误区6:定期掏耳朵,干净又健康

王志翊:这是一个常见误区。耳屎(耳垢)并不是垃圾,而是耳朵的“守护卫士”,它不仅能润滑耳道、阻挡灰尘和小飞虫,还有轻微的抗菌作用。正常情况下,耳道有自洁功能,日常活动如咀嚼就能帮助老耳耳垢自然排出。频繁掏耳朵反而会破坏这道天然屏障,容易将耳垢推得更深形成栓塞,影响听力;更可能划伤耳道或戳破鼓膜,造成感染甚至永久损伤。平时只需用毛巾清洁外耳即可。若出现耳垢堵塞症状,如耳鸣、听力下降,应就医处理,切勿自行掏挖。

误区7:饭后喝酸奶,能促进消化

王志翊:这是个“功能错位”的误区”。首先,人们常说的“消化”需要的是消化酶,如胃蛋白酶、淀粉酶等,而酸奶中含有的主要是益生菌。这些益生菌的主要作用是调节肠道菌群平衡,并非直接“分解消化”人们刚

吃下去的食物。事实上,饭后高浓度胃酸会使酸奶中的益生菌大量失活,保健效果大打折扣。此外,市售酸奶多含大量糖分,饭后饮用反而增加热量负担。正确做法是:选择无糖或低糖酸奶,并于两餐之间或饭前饮用,更利于营养吸收和益生菌存活,还有助控制食量。

误区8:内裤消毒才会更干净

王志翊:频繁使用消毒液清洗内裤,其化学残留易刺激皮肤,引发过敏或皮炎,甚至会无差别杀灭有益菌,破坏私处菌群平衡,反而更容易引发炎症。健康护理应注重日常用肥皂和流动水彻底搓洗,并优先采用物理消毒方式。清洗后在太阳下暴晒,利用紫外线基本能高效杀菌;若无阳光,也可在通风处彻底晾干。除非医生针对特定疾病提出消毒要求,否则应尽量避免使用化学消毒剂。

误区9:长期喝清肠茶,能改善便秘

王志翊:长期依赖“清肠茶”通便,实际上是在损害肠道。许多清肠茶产品可能违规添加泻药成分,短期内刺激排便,但会导致肠道依赖和耐受,造成不服药就无法自主蠕动的恶性循环。更严重的是,可能引发结肠黑变病,增加癌变风险。要想改善便秘,需要标本兼治,治本之策有增加膳食纤维摄入(如蔬菜、水果、粗粮)、保证足量饮水、进行规律运动等,这是软化粪便、促进肠道自主蠕动的根本。

如果通过调整生活方式后便秘仍无改善,务必去看医生,先要找到便秘根本原因,再进行安全有效的治疗,切忌自行乱用泻药。

误区10:趁热吃喝,对身体好

王志翊:“趁热吃”“多喝热水”是很多人表达关怀的方式,但这个“热”指的是温热,而不是滚烫。长期食用过热、滚烫的食物或饮品,会严重损害人的口腔与食道健康。口腔与食道黏膜耐受温度约50-60摄氏度,超过65摄氏度的饮食被世界卫生组织列为2A类致癌物。高温会反复烫伤食道黏膜,长期刺激可增加食管癌风险。正确做法是将食物或饮品稍晾片刻,待温度降至40摄氏度左右(唇试微温不烫)再食用。这不仅能保护消化道,也能让人更好地品尝食物的原本风味。

误区11:常吃维生素补剂,有益健康

王志翊:这是一个“花钱买安心”却可能赔上健康的误区。维生素补充剂不是食品,更不能替代健康饮食,它本质上是“膳食补充”,针对的是特定缺乏人群。对绝大多数饮食均衡的人来说,盲目长期服用维生素补充剂不仅是浪费,更可能造成危害。脂溶性维生素(如A、D、E、K)过量会蓄积中毒,损伤肝脏;水溶性维生素(如B族、维C)超量也会加重肾脏负担。核心原则是不缺不补。获取营养的最佳途径是均衡膳食,只有在医生确诊缺乏或因疾病需要时,才应遵医嘱短期、定量补充,切勿盲目自行服用。

误区12:代糖食品热量低,可以敞开吃

王志翊:认为“代糖食品绝对健康、可以敞开吃”是一种常见误解。代糖虽有助于控制热量,但长期大量食用存在隐患,它会维持对甜味的依赖,让人更难适应天然食物的味道;有研究指出,它可干扰血糖调节机制与肠道菌群,甚至引发食欲紊乱,不利于形成健康的饮食习惯。代糖食品可以作为从高糖饮食过渡的“桥梁”,但不应被视为可以无限畅享的健康选择。最根本的办法依然是逐渐降低整体饮食的甜度,用心去享受食物天然的味道。对于代糖,适度使用是关键,切勿因为“无糖”就放松警惕,过量摄入。

误区13:不吃碳水,好减肥

王志翊:“戒碳水减肥”是一个非常流行但偏激的减肥观念。碳水摄入是人体重要的能量来源,短期内严格戒断碳水化合物确能让体重快速下降,但这减掉的大部分是身体储存的水分和宝贵的肌肉,而非真正的脂肪。人的大脑依赖碳水供能,长期缺乏会导致精神不振、情绪暴躁,并使基础代谢下降,形成“易胖体质”,恢复饮食后极易反弹。健康减肥的关键在于优化选择,应减少精制碳水摄入,如白米、甜点;优先选择富含膳食纤维的优质复合碳水,如糙米、燕麦、豆类等,它们升糖慢、饱腹感强,能提供稳定能量,通过增肌减重才是科学的减肥方式。

人民日报海外版

地中海饮食可能降低阿尔茨海默病风险

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院与麻省理工学院博德研究所等机构开展的一项新研究显示,地中海饮食可能有助于降低阿尔茨海默病的发病风险。尤其值得注意的是,遗传风险最高的人群在坚持地中海饮食后,罹患阿尔茨海默病风险的降幅更为显著。相关研究成果发表于最新一期《自然·医学》杂志。

研究表明,阿尔茨海默病的遗传率估计高达80%。其中,载脂蛋白E(APOE)基因被视为散发性阿尔茨海默病最强的遗传风险因子。携带一个APOE4变异拷贝的人,患病风险将增加3-4倍;若携带两个拷贝,风险更升至无携带者的12倍。

为探讨地中海饮食对阿尔茨海默病风险及与认知健康相关血液代谢物

(反映食物代谢与身体机能的小分子)的影响,研究团队分析了4215名女性数据(基线平均年龄57岁,追踪期为1989-2023年),并进一步在1490名男性数据(追踪期为1993-2023年)中验证了研究结果。

结果显示,坚持地中海饮食的人群不仅阿尔茨海默病发病率较低,认知衰退速度也较慢。这种保护效应在携带两个APOE4基因拷贝的高风险人群中尤为明显,表明饮食干预或许能部分抵消遗传带来的风险。

通过地中海饮食模式广泛调节关键代谢通路,或可成为降低认知衰退与阿尔茨海默病风险的有效策略。不过,科学家仍需开展更多实验进一步验证这一结果。

科技日报

这些破伤风的认知误区,你了解多少?

日常生活中,人们对破伤风存在诸多认识误区。对此,科技日报记者采访相关专家正本清源,介绍科学防护方法。

误区一:由生锈物品造成的伤口才会引发破伤风

很多人认为,只有带铁锈的物品造成的伤口才会引发破伤风,但事实并非如此。

中国疾控中心研究员郑敏告诉记者,在日常生活中,穿刺伤、烧烫伤、挤压伤,以及动物致伤,都是常见的感染途径。

“由于可导致破伤风的破伤风梭状芽孢杆菌在自然界中广泛分布,因此只要皮肤或黏膜存在破口,破伤风梭状芽孢杆菌就有机会进入体内,在缺氧环境下大量繁殖就会引发破伤风。”中国人民解放军北部战区总医院急诊医学科主任医师金红旭指出,有皮肤或黏膜外伤或破损史的病人;皮肤、黏膜或软组织存在细菌感染史的病人;有消化道破损病史的病人,都可能患上破伤风。破伤风存在潜伏期,感染破伤风芽孢杆菌未必立即发病,但芽孢可潜伏数月。一旦发病则极为凶险,重症患者会出现喉痉挛、窒息、肺部感染及器官功能衰竭,属于致命性极高的危重疾病。

金红旭强调,一些病例没有明确损伤或明显伤口,但如果被其他细菌感染,也可能造成厌氧环境,从而促使破伤风杆菌芽孢发芽滋生并产生外毒素,形成隐匿性破伤风。

误区二:受伤24小时后注射破伤风针或疫苗无效

一些人认为,受伤后必须在24小时内注射破伤风针或疫苗,否则就达不到预防破伤风的效果。但事实真的如此吗?

山西医科大学第一医院急诊医学中心党支部书记、副主任冀兵说:“虽然越早注射越好,但只要未发病,注射‘破伤风针’或疫苗均有预防效果,没必要因时间延误而过度担忧。”

人体免疫系统具备记忆和反应功能。在破伤风杆菌感染尚处于潜伏阶段时,及时注射破伤风针或疫苗,其抗原成分能够激活机体的免疫记忆,迅速生成大量特异性抗体。这些抗体可在破伤风杆菌产生的毒素尚未大量形成或与神经组织结合之前,将其有效中和,从而预防临床疾病的发生。

即使受伤超过24小时,只要尚未

发病,注射破伤风针或疫苗仍具有预防意义。破伤风的潜伏期通常为3-21天,机体一旦识别到抗原,免疫系统便会启动应答。虽然尽早注射能为免疫系统留出更充分的反应时间,但后期注射仍可增强免疫应答,有效降低发病风险。

误区三:儿时接种破伤风疫苗能终身免疫

一些人儿童时期接种过百白破疫苗,成年后认为自己接种过疫苗已实现终身免疫,因此受伤后无需再注射破伤风针或疫苗。但事实果真如此吗?“注射破伤风疫苗可有效预防破伤风的发生。”首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾介绍,接种疫苗能使机体产生体液免疫应答及特异性保护免疫。当再次接触破伤风梭状芽孢杆菌时,机体可迅速识别并启动免疫反应,抑制和清除病菌,从而预防破伤风的发生。他说,2024年中华预防医学会发布了我国首个《破伤风高风险人群主动免疫制剂使用专家共识》。该共识指出,我国自20世纪60年代开始使用百白破三联疫苗,并于1978年将其纳入计划免疫范围。

尽管这种主动免疫为预防破伤风增添了一道“安全锁”,但冀兵指出,破伤风疫苗无法保证终身免疫,其抗体水平会随年龄增长而衰减。保守估计全程接种后的最佳保护期可持续5至10年。

如既往已完成破伤风疫苗全程免疫,无论伤口类型如何,距最后一次接种超过10年均需加强接种。若虽未满10年但超过5年,且此次伤口属于严重污染(如被泥土、粪便、唾液污染)或较深伤口(如刺伤、挤压伤、烧伤等),为维持有效抗体水平以预防感染,建议及时加强接种1剂破伤风疫苗,避免因抗体水平不足而无法抵御破伤风杆菌感染。

“部分破伤风感染高危人群有必要接种加强针。”冀兵介绍,2024年国家卫生健康委发布的《非新生儿破伤风诊疗规范(2024年版)》明确建议:潜在外伤高危人群,如军人、警察、消防员、野外工程人员、建筑工人、农林牧渔从业者、运动员、户外运动爱好者、旅行者及厨师等,应尽早完成暴露前破伤风疫苗免疫。对于持续暴露风险人群,建议每10年加强接种1剂。

科技日报

过油不及 餐桌控油指南来啦

油不仅是人体需要的营养素,也是缔造美食的灵魂所在。但油脂摄入过量却可能成为健康的“隐形刺客”——一勺油可能藏着200大卡热量。但别慌,控油可告别美味,今天,北京市疾控中心营养与食品卫生所的专家就来跟大家分享几个餐桌控油的必杀技。

控制烹调油摄入量

烹饪过程严格控制食用油的用量。健康成年人每人每天烹调油用量不超过25-30克,将其合理分配在一日三餐。日常生活中,建议把全家每天应食用的烹调油倒入带有刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,做好总量控制。

少油烹调方法需掌握

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌、急火快炒等;少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等厨具,减少烹调用油量。

少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食物。在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。

少食用动物性脂肪

减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替,食用植物性油建议不同种类交替使用。不吃或少吃肥肉,鸡鸭鹅去皮去皮食用,也可明显减少脂肪的摄入。

看懂食品营养成分表

学会阅读营养成分表,同类食品中尽可能选择含脂肪含量低且不含反式脂肪酸的食品。

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克,所以上述食品要少吃。

减油烹饪小技巧

茄子等非常吸油的菜,为了避免“吃”油过多,可以在做烧茄子前先蒸一下;或在炒茄子时,先不放油,用小火干炒一下,等茄子中的水分被炒掉,茄肉变软后,再用油烧制。

而对于五花肉、肥牛等油脂含量较高的肉类,可以把肉下锅后,先煸炒两三分钟,让肉里的油充分析出,再加入其他食材进行翻炒。这样不但减少了油的用量,肉本身吃起来也不会油腻。

此外,专家建议炒好的菜不要急于装盘,可以把锅斜放两三分钟,把菜里的油水再装盘。诸如青椒、豆角、荸荠、莴笋之类的蔬菜吸油较少,用这种方法能有效避免食物浸泡在油中,减少油脂不知不觉中的摄入。

如果不嫌油多,菜品食用前,可用专用吸油纸吸附菜肴或者汤品表面油脂,从而有效降低油脂的摄入量。此外,烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或吃汤泡饭。

北京青年报