

购买头盔注意六个细节

目前,全国各地交警部门正在开展“一盔一带”安全守护行动。根据警方的调查统计,摩托车、电动自行车驾乘人员死亡事故中,约80%为颅脑损伤致死;汽车交通事故中,因为不系安全带被甩出车外造成伤亡的事故比比皆是。有关研究表明,正确佩戴安全头盔、规范使用安全带能够将交通事故死亡风险降低60%至70%。

目前市场上头盔价格不等,款式不同,防撞强度也有高低,大家可以根据自己实际情况和要求购买。不过,购买时一定要注意以下几点。

一、购买有合格证、商标、厂名、厂址、生产日期、规格、型号、标准代号、生产许可证编号、产品名称、标志齐全,印刷整齐,图案清晰,外观整洁,信誉高的名牌产品。

二、可对头盔进行称重。摩托车乘员头盔国家标准GB811-2010规定:全盔质量不大于1.60千克;半盔质量不大于1.00千克。在满足标准要求的情况下,一般重一些的头盔质量较好。

三、查看系带连接件长度。标准要求其不得超过壳体内、外

表面3毫米。如其采用铆钉铆接一般均能达到,工艺性能也好;如其采用螺钉连接一般很难达到,最好不要选用。

四、检查佩戴装置的强度。按说明书要求正确系上系带,扣上搭扣,用力拉一拉,不应出现系带滑脱、撕裂、折断、连接件脱落及搭扣松脱、断裂现象。

五、如头盔配有护目镜(全盔必须配)则应查看其质量。首先不应有裂纹、划伤等外观缺陷。其次镜片本身不得带色,应为无色透明的聚碳酸酯(PC)镜片。有机玻璃镜片决不选用。

六、用拳头用力按压头盔的内缓冲层,应有轻微反弹感,既不坚硬,也不出坑、掉渣。

此外,交警还特别强调,有些车主将头盔简单地戴在头上,并没有进行固定,这样其实起不到防护的作用。佩戴头盔时一定要系上系带,如果不系带,或者系得太松,一旦受到碰撞,头盔便会轻易地弹飞出去,也就起不到保护作用了。此外,要选择和自己头型大小相当的头盔,太大太小都不能起到有效的保护作用。

据《山西晚报》

延伸阅读

头盔的佩戴方法



第一步:量好头围或者试戴头盔后确定头盔尺码,佩戴时需将后部调节器开至最大。



第二步:水平佩戴头盔,不可前仰或者后翘。



第三步:将调节器旋紧,直到头盔不晃动并感觉舒适。



第四步:调整头盔两侧织带黑色分叉扣的高度,使耳朵的位置正好位于前后两个织带中间,不影响耳机的佩戴。



第五步:将下巴插口的位置调整好长度并扣紧,以下颚处留有一指空隙为安全又合适的佩戴方法。

据大河网

实用宝典

办公室里能摘口罩吗

疫情防控当下,随着各行各业的复工复产,口罩成了人们外出随身佩戴的必需防护用品。然而,天气渐热,每天长时间佩戴口罩也令一些人感到憋闷不适。许多人想问,如果在写字楼等办公场合,只在自己座位上工作,可以摘掉口罩吗?

对此,中国疾病预防控制中心研究员李涛指出,目前,大部分写字楼办公室都是多人办公环境,存在人员流动,在这种情况下,不可放松警惕,在个人工位上工作也不应当摘掉口罩,有条件下还要适当拉大和其他工位之间的距离,和同事保持一米以上距离,同时要加

强办公环境的开窗开门通风透气,加强新鲜空气的流动。只有在单人办公室的情况下才可摘掉口罩,并要注意及时开窗通风。

李涛提醒,在写字楼等环境工作的员工工作时应佩戴符合要求的一次性使用医用口罩或医用外科口罩。佩戴时,不要用手频繁接触口罩外面、口、鼻和眼睛,在口罩弄脏、打湿或使用几小时之后,应及时更换口罩,以免降低防护效能和引起不适。在工位上,也要尽量减少用手接触公共物品。工作台、操作按钮、办公用品表面等也应定期进行消毒。

据《光明日报》

教你一招

双皮奶

双皮奶,之所以叫“双皮奶”,是因为它的表面有一层需要两次凝结才形成的厚厚的奶皮。夏天到了,来一份奶香浓郁、入口嫩滑的双皮奶,尤其在炎热的天气,唇齿留香,最是解暑。

做法:

- 1.准备食材:牛奶,鸡蛋,白糖。
- 2.将250毫升的牛奶放在蒸锅中。
- 3.中火蒸10分钟,准备蛋清备用,250毫升牛奶需要放2个鸡蛋。



- 4.蒸好后用筷子拨开奶皮,将牛奶倒入蛋清中,奶皮留在碗中。
- 5.在牛奶中放入适量白糖搅拌,将碗再次放入蒸锅中,中火蒸10分钟即可。

据《银川晚报》

如何拍出网红野餐照

天气晴好的周末,最惬意的事情大概就是出门踏青赏花、露营野餐了。那么野餐的时候怎么拍照才好看?

1.野餐垫

一张漂亮、轻便、防潮的野餐垫必不可少。在花色和颜色的选择上,以简单的格纹和纯色最受欢迎,非常适合拍照。

2.食物

食物,是野餐中最关键的一环,要想拍出的照片吸睛,所带食物需兼具便携、丰盛、美味和高颜值的特点。主食方面,可以选择寿司、三明治等好看又方便的食物;甜点可以准备甜甜圈、牛角包、马卡龙等;车厘子、草莓、圣女果、橙子、切块哈密瓜或菠萝等水果,拍出来会很好看;饮料的话也尽量选择包装漂亮的。

3.餐具

好吃的食物还需要搭配好看的餐具,除了牛皮纸盒、玻璃餐盒外,有条件的还可以准备藤编野餐篮,既可以把好看的陶瓷餐具和马克杯装在里面,拍照的时候也可以将野餐篮作为道具。



资料图片

4.道具

怕拍出的照片光有食物显得单调?可以准备一束鲜花当陪衬;也可以带上几本书,既能翻看又能搭配场景;公仔玩偶也是不错的道具。最重要的是戴上墨镜和草帽,方便出镜的你摆造型。

对了,家里有宠物的也可以带上它。拍照的时候,别忘了让宠物也美美地入镜。

5.拍照

准备好这些东西,就可以开始拍照了。蓝天绿草,阳光微风,只需要给照片加上一个简单的滤镜,绝美野餐照就出炉啦!

据《成都商报》

提醒

买头盔认准3C标志

市场上的头盔从花样到颜色,多达上百种,市民在购买头盔时要注意什么?民警建



议,市民在购买头盔时,安全性尤为重要,“不要贪便宜购买低价头盔,在购买时,通过查看、挤压、敲击的方式筛选头盔,符合我国3C认证标准的头盔最好。”

据了解,3C认证全称为中国强制性产品认证,3C标志一般贴在产品表面,或通过模压压在产品上,仔细看会发现多个椭圆的“CCC”暗记。每个3C标志后面都有一个随机码,每个随机码都有对应的厂家及产品。

据大河网

健康知识

选特医食品 请记住这些

湖南郴州永兴县“大头娃娃”假特医奶粉事件受到社会关注,也反映出部分公众及医护人员的特医食品知识盲区。专家认为,基本的食品知识普及对避免类似事件发生十分重要,家长也应该充分了解母乳喂养的重要性,同时调整好育儿的焦虑心态。

固体饮料与奶粉的区别

针对郴州永兴县“大头娃娃”奶粉事件,5月13日,中国营养学会妇幼营养分会主任委员、南京医科大学公共卫生学院教授汪之颖在接受记者采访时认为,医生特别是基层医生,也面临食品知识匮乏的问题。那么,

固体饮料、婴幼儿配方奶粉、特殊医学配方食品之间有何区别?从国标定义来看,最易与配方奶粉相混淆的是“含乳蛋白固体饮料”,这是指以乳或乳制品为原料,可添加糖和甜味剂等其他食品辅料和食品添加剂,经加工制成的固体饮料。

婴幼儿配方奶粉则是指以乳类及乳蛋白制品为主要原料,加入适量的维生素、矿物质和(或)其他成分,仅用物理方法生产加工制成的液态或粉状产品,适于正常婴幼儿食用。

而特殊医学用途配方食品俗称“特医食品”“特配粉”,其中的特殊医学用途婴幼儿配方食品也俗称“特医奶粉”,是指为了满足进食受限、消化吸收障碍、代

谢紊乱或特定疾病状态人群对营养素或膳食的特殊需要,专门加工配制而成的配方食品。

选正规特医食品要“三看”

依照我国食品安全法等有关规定,特医食品应取得食品药品监管部门的配方注册,生产企业应当取得相应的特医食品生产许可。

专家建议,购买特殊医学配方食品时应留意产品上的“特殊医学用途”字样、TY字样的国食注字注册证号以及适用人群提示,三者缺一不可。消费者也可以在市场监督总局特殊食品安全监督管理局官网页面查询相关产品资质。

据《新京报》