

# 电动车“御寒神器”安全隐患多

如今，天气逐渐变凉，街上电动车“御寒神器”——反穿衣、挡风被、车把手套、长围巾、挡雨棚又一个个登场了。殊不知，这样骑车有很大的安全隐患，极易引发交通事故，造成人身危险。

## “御寒神器”易导致四大危险

第一，影响手部灵活性。反穿衣时，由于衣服前后设计问题，整个手臂尤其是手肘处在用力时会遇到衣物阻碍，影响手部操作的灵活性。使用挡风被和车把手套也存在此隐患，降低了骑车人对车辆平衡的掌控能力，一个不小心就易发生事故。另外，手套安装在车把上，对刹车、按喇叭、扭动方向等手部开车动作也会产生限制。

第二，遇到突发情况无法自我保护。当遇到突发情况需要紧急刹车时，车辆容易发生倾斜倒地，这时人的本能反应都会伸出双手或双脚撑地以保护自己，但如果裹在厚厚的衣服

或挡风被内，加上双手束缚在车把手套中，无法及时伸出，骑车人很可能直接摔在地上造成更严重的身体伤害。

第三，衣物易卷入车轮内。许多骑车人为了保暖，会反穿衣服或选择挡风被、围长围巾，这类衣物很容易被卷入车轮内，影响自己和他人的行驶，造成事故。

第四，增加刮擦频率。加装挡雨棚会提高车辆横向刮擦的概率。雨棚的目的是为了防风挡雨，但实际情况是风吹在雨棚上反而会让车身不稳，甚至左摇右晃，而且阻挡视线，严重影响骑行安全。

## 骑电动车如何正确穿戴保暖

降温时节，骑电动车如何既能保暖出行，又能做到安全性最高呢？

建议不要反穿衣服和使用挡风被，身上多穿防风保暖衣物才是关键，可尽量选择防风保暖性能好的冲锋衣骑行；戴上确保五指可以灵活活动和方便操控的电动车手套，佩戴季节头盔或配备护颈，既能防寒，又能起到保护作用；使用保暖护膝、护肘，确保双脚可以随时支撑地面，万一发生碰撞，也能保护膝盖和胳膊。在驾驶电动车过程中，尽量在保暖的同时，保证手部、颈部、肩部及腿部关节的灵活自如，确保最大的安全性。



资料图片

## 健康生活

# 秋冬季如何科学运动

“运动不足”被认为是导致各种慢性病的第四大致病高危因素，因此，通过运动促进健康，预防疾病已经成为共识。秋冬季节，如何才能更科学地运动并促进健康呢？

## 选择自己喜欢的运动项目

建议大家尽量选择自己喜欢的运动项目：比如，有氧锻炼可以选择慢跑、自行车、游泳、广场舞、健步走等；混合供能锻炼可以考虑乒乓球、羽毛球、网球、足球、篮球等球类运动；无氧锻炼可以选择力量锻炼、高强度间歇运动等。

没有特别喜好的人，推荐采用“健步走或者慢跑+自体重量力量”，适合大众，时间和地点均便于安排。也可以通过加入运动团体，以互相督



促，或者通过运动打卡的方式，帮助自己养成运动习惯。

## 合理安排运动负荷

不同人由于身体健康状态和运动基础不同，对运动负荷承受能力差异较大。普通人只要做到每周150分钟以上的中等强度有氧运动加上2次力量练习即可。

经过运动风险评估，绝大多数人都是适合运动的人，（极少数运动风险高的人，需要在专业人员指导下进行康复锻炼）。一般而言，适量运动者出现运动伤害的风险较低，过量运动会增加运动风险。

总体来看，运动不足的人，出现慢病的风险最高，对大众健康的损害远远大于运动过量带来的危害，因此，对大众而言，可以说“动则有益”。

运动后，当主观感觉“有点累、微喘、说话费力”即可。锻炼后精神愉快，体力充沛，无异常不适感和十分疲劳的感觉，说明总运动量适合。

运动时间建议控制在每周3~5次中等强度有氧运动，每次30~60分钟，2次力量锻炼。

## 小贴士

### 电动车驾驶员“四要”



电动车驾驶员还需遵守以下“四要”，才能更享安全。

**要遵守交通规则** 大家在骑行时切记要遵守交通规则，才能大大减少交通事故的发生。

**要检查刹车系统** 在出行前要对刹车进行检查，如有异样要及时维修，这样才能有效避免因刹车失灵导致的电动车事故。

**要戴头盔** 骑车一定要戴头盔，不光是为了保暖，还为了安全，因为在日常骑行过程中会遇到各种紧急情况，而头盔就能在关键时刻救人一命。

**要选择好的电动车** 在购买电动车时，一定要选择大品牌、有质量保证的，这样才能更好保证骑行安全，避免意外。 据《大众卫生报》

## 实用宝典

### 怎样储藏食物

**粮食类** 在购买粮食的时候，优先购买抽真空的小包装。玉米和大米等都是易产生黄曲霉菌的食物，但真空条件下，霉菌活性很弱。在晴朗干燥的天气打开粮食袋的真空包装，趁着环境干爽，将米分装成可在一两周内吃完的小袋。然后抽出袋内空气，夹紧封口，放在阴凉处储藏或者放在冰箱里。

**肉类** 熟肉类食品可以放在保鲜盒中存放两三天，而腊肉、香肠可以放在冰箱外的干燥凉爽处。生肉类需要事先分装成一次能吃完的数量，放入冷冻室。解冻的时候，可提前一夜取出，放在冷藏室中。这样既避免损失营养，减少微生物繁殖，提高食物安全性；又能保持解冻均匀，保持味道和口感。

**蔬菜** 蔬菜中所含的维生素C和活性物质很容易分解。储藏温度越高，分解速度越快。放在冰箱里可以延缓维生素的降解速度，但是并不能阻止这个趋势。因此，最佳方案是将早上买到的新鲜蔬菜，按照一次食量分装进保鲜袋，存放于冰箱中，注意不要贴近冰箱内壁，以免冻伤。 据《羊城晚报》

## 生活提醒

### 当心不锈钢中毒

不锈钢制品因其质量轻、耐腐蚀而受到人们的青睐。需要提醒的是，不锈钢的成分是铁铬合金加入一些微量元素组成的，如果使用不当的话，易危害身体健康，重则引发中毒反应。在使用不锈钢厨具和餐具过程中，应注意以下几点：

1. 不要用不锈钢锅煮中药或者炒带壳的食品。
2. 不能长时间用不锈钢制品存放油盐酱醋及菜汤、肉汤等，且用后要马上洗干净。
3. 不能用漂白粉、苏打等碱性或者强氧化物品擦洗不锈钢制品。
4. 不要用硬的东西打磨不锈钢餐具的沉积物和油烟灰垢。

晚综

### 吃花生有讲究

秋天是食用坚果的好季节。其中，素有“长生果”之称的花生，更是受到了很多人的喜爱。那么，吃花生有何益处？

吃花生有调节血脂的作用。花生中富含不饱和脂肪酸、胆碱和磷脂，降低血中低密度脂蛋白水平，乳化胆固醇，抑制胆固醇在血管壁上的沉积，从而维持血管壁弹性，保护血管健康。另外，人群研究也证实，每天坚持吃适量的花生等坚果类食物可以改善血管功能，降低心血管疾病的发生及死亡风险。

哪些人群不适合多吃花生？以下几类人需要注意：高尿酸及痛风患者、慢性肾病患者、肝胆疾病患者、肥胖以及血脂异常的人群。

那么，花生要不要带皮吃？从营养上来说，花生皮含有槲皮素、白藜芦醇和维生素K等多种营养物质，具有抗氧化、抑菌和维持人体凝血功能的作用。所以，建议带皮吃花生，这样可以获得更多的营养。

花生泡醋营养价值更高？醋泡花生与普通花生相比，并不会有更多独特的营养，只有味道上的改变。 晚综

## 小贴士

### 运动注意事项

1. 勿空腹长时间运动。
2. 勿在饭后1小时或睡前1小时进行剧烈运动。
3. 较长时间运动时，应“少量多次”补充水或运动饮料。
4. 在寒冷天气运动时，要注意保暖，出汗后及时擦汗并换干净保暖的衣服。户外跑步者可以戴魔术巾围脖，以减少感冒。老年人、慢病患者不要在极端天气（大风、大雾、大雪、严寒等）进行户外运动，注意病情变化。
5. 注意运动技术要正确，技术错误容易导致局部负荷过大，引起劳损。
6. 雾霾指数超过150时，不建议进行户外运动。
7. 出现运动损伤者，建议“早发现、早诊断、早治疗、早康复”，避免反复受伤，甚至导致严重后果。
8. 参加任何运动，要确保“安全第一”，运动前要先做好热身活动，以减少运动损伤发生。运动后积极采取放松恢复措施，注意营养补充。
9. 做到适量运动、合理营养、心理平衡、戒烟戒酒、生活规律、定期保养。

据《陕西日报》