

居民住宅是电动自行车火灾的高发场所。根据应急管理部2021年发布实施的《高层民用建筑消防安全管理规定》，高层建筑的公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口等场所都禁止电动自行车停放或充电等行为。北京消防提醒，车主执意“推车入户”，这种行为风险很大。

你的电动车还敢“推车入户”吗？

□本报记者 周美玉

电动车电池爆炸有何原因？

很多车主对电动自行车电池用电安全缺乏足够重视，对电池质量认识不足。根据国家消防救援局的统计分析，电动自行车火灾的主要原因包括电池过充、电池单体故障、电气线路短路等情况。可见，电池质量尤为关键。

通常适用于电动车的动力电池，可以分为锂电池和铅酸电池两大类。而锂电池因为功率密

度高、重量轻、对环境友好等特点，成了电动车的首选电源。

据中国电子工业标准化技术协会（CESA）统计数据显示，2020年中国新增电化学储能装机容量中，锂电池占据了97.1%，在市场上具有一定的优势。而造成锂电池爆炸最主要的因素有过充和短路两大类。

过充 主要发生在锂电池的充电过程。由于电池存在电阻，充电过程中电池会蓄积大量的热量。锂电池中的保护装置可以通过检测电压的方式，对过充进行一定程度的保护。但是，当

过充时间过长、电压持续过高时，锂离子电池内部容易出现枝晶短路，导致锂电池温度和压力不断上升，从而发生爆炸起火。

短路 主要发生在锂电池的使用过程中。锂电池在使用时，自身温度会持续上升，同时电池也维持正常的散热。如果因为外

界因素导致电池温度过高，则容易导致电池隔膜损坏，引起短路，从而造成内部热量积累过多，引发链式化学反应，造成电池爆炸燃烧。

此外，不同品牌的电动车混用充电设备，也会给电池造成损伤。

如何预防电动车火灾？

为检验一块旧电池和新电池的充电安全系数差异，检验人员将两块分别拆解过的新电池和使用较长时间的旧电池同时放入实验箱，在固定温度和同等条件下进行充电试验。在实验过程中可以看到，老化后电池的温度明显要比新电池的温度上升要快，平均要高1到2摄氏度。

检验人员又模拟电池日常使用中可能遇到的碰撞，进行压力试验。可以看到受到挤压的电池先是出现明显的内部碎裂声，再突然崩裂，紧接着有烟雾从电池内部窜出，随即爆炸起火。

电动车车主除了养成良好的使用习惯外，在购买电动自行车电池时，一定要选择正规厂家。即使是新电池，在使用半年到两年时间内，也应进行一次检查或

者更换。专家同时指出，不管什么类型的电池，不规范的使用或者违规改装都容易引发电池内部短路，进而为火灾的发生埋下隐患。

消费者应如何安全使用电动自行车的电池呢？专家介绍，首先，从正规渠道购买通过CCC强制认证的电动自行车，使用原装电池，不要自行改装、更换，如需维修、更换，请到正规售后服务站点；其次，应使用原装充电器、正规充电柜对电池进行充电，以避免充电电压不匹配导致过充；第三，在长时间不使用时，电池既不要处于空电状态，也不要处于满电状态；对于使用多年的老旧电池，尤其是已经出现鼓包、漏液、发热的电池要及时进行更换。



【健康红绿灯】

绿灯

草莓“掉色”对人体无害



清洗、泡过草莓的水一般呈现淡红色，这是因为草莓富含水溶性花青素，这种天然色素会使水染色，但对人体无害。另外，洗草莓时不要先将蒂头叶片去除，以免附着在草莓上的杂质在清洗过程中从蒂头处渗入，一定要冲洗干净后再去除蒂头。

常拍臀部很养生



臀部是人体躯干与下肢的交通枢纽，肌肉丰厚，对盆腔的内脏器官有很好的保护作用。传统医学认为，臀部有督脉和膀胱经过，这里有一个很好的养生穴位，就是八髎穴（上髎、次髎、中髎、下髎各一对）。每天坚持拍打臀部5—10分钟，可帮助疏通经络，缓解经络瘀堵引起的妇科问题。

红灯

越吃越胖的蔬菜“刺客”



研究显示，在不同来源的碳水化合物中，精制谷物和淀粉类蔬菜的摄入量每增加100克/天，体重分别增加0.8公斤和2.6公斤，淀粉类蔬菜（豌豆、玉米、土豆等）更胖人。淀粉类蔬菜之所以胖人，是因为碳水化合物含量更高，血糖生成指数高，导致血糖快速飙升，刺激胰岛素大量分泌，进而使不能被及时消耗的糖转化为脂肪贮存在身体中，更易造成肥胖。

两根烤肠吃掉半天盐



除了含肉量，烤肠添加盐的量也应注意。目前市场上烤肠的钠含量普遍在800—1100毫克/100克，《中国居民膳食指南（2022）》建议，每天盐摄入量不超过5克，吃2根烤肠（一根50克），大概就会摄入2.0—2.6克的盐，达到一天推荐摄入量的一半左右。

丰台区市场监管局

召开校园食品安全工作视频会

为切实做好校园食品安全工作，根据丰台区校园食品安全排查整治专项行动计划安排，近日，丰台区市场监管局联合教育、卫生、公安等部门召开校园食品安全工作视频会。会议部署了全区范围内的学校食品安全专项整治工作，要求各学校全面落实主体责任，保障校园食品安全。

提高认识，强化责任落实 要求各学校要从去年曝光的多起校园食品安全事件中吸取教训，高度重视，做到防微杜渐、警钟长鸣。各学校校长作为本单位食品安全第一责任人，要进一步增强紧迫感和责任感，真正督促落实好本单位的食品安全责任，配合监督管理部门采取更加切实有效的措施，完善内部各项管理制度，加强内部食堂食品安全管理，切实提高安全防范能力。

筑牢防线，保障食品安全 要求各学校对后厨食品安全设施设备进行全面排查，对排查出的问题进行集中整改。设备设施损坏的要彻底更换，场所陈旧、餐厨比不

合理的要扩大操作空间，提升布局流程合理性。同时对排水沟、天花板、墙壁、地面等鼠类能够通过的建筑孔隙进行堵塞，配齐防鼠、防蝇、防虫设施设备，巩固前期创卫成果。

综合施策，建立长效机制 要求各单位要坚决贯彻落实食品安全“四个最严”要求，进一步压紧压实各方责任，聚焦突出问题，采取有力有效措施消除学校食品安全风险隐患，切实保障在校师生饮食安全。各部门要以此次专项行动为契机，打好组合拳，多途径、多方式综合发力，推动学校食堂完善机制建设，健全常态化治理体系。

该区370多所学校共700余名学校食堂食品安全负责人参加会议。各学校相关负责人表示，将严格落实各项食品安全管理制度，以坚决的态度、严实的举措、迅速的行动，把排查整治专项行动抓实抓细、抓出成效，切实保障广大师生“舌尖上的安全”。

（景思雪）



春季晒太阳能补钙健脾胃

春日暖暖，微风徐徐。阳光明媚的春天，多晒晒太阳不仅让人身心舒畅，还有很好的保健作用。

晒后背驱除脾胃寒气 “前为阴，后为阳”，晒后背能起到补阳气的作用。阳气虚弱会让人手脚冰凉，还常伴有脾胃不适，如肚子怕凉或吃了凉的东西易腹泻等。春天晒晒后背，能驱除脾胃寒气，有助改善消化功能。此外，晒后背还能疏通背部经络，对心肺大有裨益。

晒双腿缓解小腿抽筋 晒双腿能很好地驱除腿部寒气，有效缓解小腿抽筋，而且能加速腿部钙质吸收，让双腿骨骼更健壮，很好地预防骨质疏松。尤其是有风湿性关节炎的人，春天晒太阳能活化血脉，缓解病情，起到辅助治疗作用。另外，腿上还有很多穴位，通过阳光的刺激，能让人感到腿脚轻便，消除疲劳感。

晒头顶可以补钙生发 太阳

晒过头顶，能充分促进钙质的吸收。许多人晒太阳时常喜欢戴着帽子，其实，春天的紫外线相对没那么强烈，穿着厚衣服又戴上遮阳帽发挥不出晒太阳的作用。尤其是家长怕阳光伤害孩子娇嫩的皮肤，总是给他们戴帽子，其实只要控制好时间，晒晒头顶有助于儿童大脑发育和头部骨骼成长，也有益于头发的生长。

温馨提示：在春天，上午10点到11点晒太阳最好。因为这一时段阳光中的紫外线偏低，能使人感到温暖柔和。此外，不同年龄段的人对日光的承受能力不同，晒太阳时间长短各异，婴幼儿每次15—30分钟左右，中青年每次1—2小时，老年人每次20—30分钟。

不要隔着玻璃晒太阳，这样起不到应有的作用。如果怕晒黑的话，可以适当做些防晒措施，例如用防晒霜、戴太阳镜等。

（于芳）