



今年5月以来,全市共发生电动自行车火灾49起,其中近九成因电池故障起火。近日,北京市市场监管局发布消费提示,提醒广大消费者须关注电动自行车蓄电池使用安全。

# 电动自行车防患于未燃

## 关注蓄电池使用安全

□本报记者 周美玉

### 电动自行车起火有多危险?

用四个字来形容电动自行车火灾危险性的话,那就是:快、热、毒、炸。所谓“快”指的是燃烧速度很快;“热”是指燃烧时所产生的温度高;“毒”是容易在燃烧过程中产生大量有毒气体;“炸”指的是电动自行车的电池在燃烧、遇热后会爆炸现象。

电动自行车燃烧后危险性成倍增加,因电动自行车车身、围挡、坐垫普遍采用高分子可燃材料。如果是楼道内的电动车火灾,起火后90秒一楼温度可达200℃,120秒后电动车开始爆炸,浓烟将会笼罩整个楼道,会释放大量有毒烟气,并迅速蔓延,短时间内就会致人中毒窒息死亡。

另外,还有可能引燃楼道内堆放的杂物或是电表箱等,实际火焰的温度和烟气浓度要比实验高得多。电动自行车火灾还会产

生大量硫化氢、一氧化碳等有毒气体,会导致人产生恶心、昏睡、神志不清等情况,如果此时人从楼道里疏散,危险程度可想而知。

### 电动自行车火灾频发的原因?

**安全意识淡薄** 部分车主的安全意识不高,存在侥幸心理。在有充电条件的情况下也不在充电桩充电,认为家里充电更省钱,且车辆存放在室外容易被盗。

**充电无人管理** 很多电动自行车充电都在夜间,如果在室内充电,意外发生后没有人第一时间知晓,延误救火的最佳时机。

**飞线充电** 部分车主为了充电方便私拉乱接电源线,极易引发线路故障,从而引发大火。

**充电时间过长** 电动自行车长时间充电,一般下班充上电到第二日早上上班才拔下电源,电动自行车连续充电超过8个小时,极易造成电池损坏,引发电池起火或爆炸。

### 电动自行车安全充电须注意

**选择正规渠道购买或更换原装电动自行车用蓄电池** 电动自行车属于CCC强制认证产品,产品合格证中明示了蓄电池的生产企业、品牌、规格型号。消费者选购和更换蓄电池时应从正规渠道购买与电动自行车产品合格证中信息一致的蓄电池。不要贪图价格便宜,通过非正规渠道购买质量得不到保障的次品电池或拼改装电池,避免火灾事故的发生。

**选择与蓄电池匹配的充电器** 电动自行车充电时请使用原装充电器,以免充电电压不匹配导致过充电。通常铅酸电池充电器的电压是59.2V,锂电池的充电电压是54.6V。错误使用充电器可能造成锂电池过充电进而引发火灾事故。维修、更换充电器时,请到正规售后服务网点,同时重点关注充电器与蓄电池的匹配性。

**切勿拼改装电动自行车动力装置** 根据《北京市非机动车管

理条例》要求,加装、改装电动机和蓄电池等动力装置,或者更换不符合国家标准的电动机和蓄电池等动力装置属于违法行为,且拼改装蓄电池、控制器、电动机机会影响整车的电气安全性能,存在安全风险。

**养成良好的充电习惯** 避免冬季在极端低温条件下对电动自行车充电,导致蓄电池加速老化;避免夏季在阳光暴晒、高温情况下对电动自行车充电,导致蓄电池高温热失控;避免长时间为电动自行车充电,尤其是整夜充电导致蓄电池过充电;长时间不使用的蓄电池要定期充电,避免蓄电池欠压,加速老化。

**定期检查电动自行车用蓄电池** 随着蓄电池使用年限的增加,其内部老化后安全风险升高,电动自行车用户要定期检查蓄电池,当蓄电池出现鼓包、漏液、发热等异常情况时及时前往正规售后服务网点维修或更换蓄电池,避免蓄电池带病运行引发火灾事故。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 晚上没吃东西早起也要刷牙



即便睡前刷牙了,经过一晚的睡眠,口腔中仍会滋生大量细菌。夜间进入熟睡状态,身体各项机能都在休息,口腔内分泌的唾液量也会降低,唾液冲刷和唾液的抑菌作用都会降低,滋生出来的细菌则快速繁殖。早上刷牙的目的就是要在进食前尽量清除细菌。

#### 经常吃鱼情绪更稳定



研究表明,大脑中存在攻击性和暴力行为的情绪,与营养不良有一定关系。欧米伽3脂肪酸对稳定情绪有正向影响,每周吃一两次鱼可以摄入更多的欧米伽3脂肪酸,既有助保护心脑血管,又能让人的情绪相对更稳定,更少出现冲动和攻击行为。

### 红灯

#### 口渴时身体已经脱水2%



正常人每天水的来源和排出,处于动态平衡状态,在2500毫升左右。当失水达到体重的2%时,会感到口渴,这时身体已经明显缺水。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日推荐饮水量为1500-1700毫升。夏季出汗多,可根据情况适当增加水的摄入量。

#### 总掉头发可能缺这4类营养素



容易掉头发,可能和以下4种营养素缺乏有关:蛋白质,导致头发合成缓慢,甚至使头发提前进入休止期,不仅易脱落,发质还会变差;铁,影响胶原蛋白合成,造成掉发;维生素B族,维生素参与蛋白质、氨基酸代谢,间接保护头发,缺乏B族维生素会造成持续性脱发;锌,造成大量掉头发。

## 夏季饮食要诀:莫贪凉、善补水、讲卫生

随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉饮冷,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导

致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?刘清泉说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑,还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化湿,帮助调整脏腑功能,“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安

全评估中心副主任刘兆平说,大量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走一些盐分。因此,在运动前、中、后都应当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外,日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进

一步引起运动后脱水的风险,而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全?刘兆平说,预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和原材料。

(新华)

### 丰台区市场监管局

## 积极探索食品市场领域监管有效方式

近日,丰台区市场监管局制发食品安全法律法规线上培训课件及题库,组织辖区5家批发市场、26家零售市场企业负责人、食品安全总监、食品安全管理员进行食品安全法规在线培训,并进行首次食品安全管理人员能力测试。各市场食品安全管理人员在线完成能力测试,考试合格率达96%。丰台区市场监管局通过此次在线考核落实非现场监管工作要求,客观公正评估各市场食品安全管理人员业务能力,有

力推动市场落实食品安全主体责任,提升市场食品安全管理水平。

**提升市场管理能效,应用在线管理小程序** 为积极探索电子监管新渠道,丰台区市场监管局梳理了食品市场环节23条检查事项,监管人员可以通过应用小程序开展日常对照检查,并在后台生成检查记录和数据统计表。同时,市场主办方管理人员也能利用该小程序生成《每日食品安全检查记录》,完成“日管控”工

作。

**服务企业助发展,建立进场预约新流程** 丰台区市场监管局指导新发地市场建立了进场预约系统,农产品进场前须在线上提交产品信息、货主信息、承诺达标合格证等信息,各交易区负责人审核合格后方可进场交易,从而确保了进场农产品来源可溯、票据齐全。目前,新发地市场内15个交易区已全面实行进场预约制。

丰台区市场监管局将进一步

挖掘食品市场监管领域非现场监管项目,不断提升监管水平,争取以高效的市场监管服务辖区经济社会高质量发展。

(王昆)

### 遗失作废公告

北京市昌平职工服务社,注册号:1102211539757;北京大世界音像制品经营部,注册号:1102211542907,2家公司营业执照因不慎遗失,于公告之日起声明作废。

北京市昌平区总工会  
2024年6月26日

·广告·