



电动自行车很方便 车用锂电池安全吗？

南京“2·23”大火的元凶就是它，多方呼吁出台强制性国标



2月25日，上海松江区荣乐中路80弄某小区居民楼室外电动自行车发生火灾。图据松江消防

2024年2月23日，南京雨花台区明尚西苑6栋发生火灾，致15人遇难，初步分析，火灾为6栋建筑地面架空层电动自行车停放处起火引发。2月25日，北京丰台区和上海松江区分别发生一起电动车起火事故……起火事件频发，引发全国人民对电动自行车车用锂离子电池安全问题的关注。

据央视新闻报道，记者从相关部门了解到，目前包括北京在内的多地都制定了针对电动自行车用锂离子电池安全性的地方性技术标准；另外，我国的强制性国家标准即将出台。

强制性国家标准即将出台

为从源头防范电动自行车质量安全事故的发生，2022年，北京市自行车电动车行业协会制定了团体标准《电动自行车用锂离子动力电池组技术规范》。

北京市市场监督管理局产品质量安全监督管理处处长由涛表示，该规范对单体电池过充电、过放电、电池组温度保护和过充电保护等33项安全技术指标进行了规定。

记者在国家标准化管理委员会官方网站查询到，2022年由工业和信息化部组织起草的强制性国家标准《电动自行车用锂离子蓄电池安全技术规范》已经完成了起草和征求意见阶段，目前正处于审查阶段。

中国电子技术标准化研究院安全技术研究中心副主任何鹏林表示，按照项目计划，这项强制性国家标准将于今年发布。本标准将填补国家层面对电动自行车用锂离子电池安全质量监管的技术依据空白。标准发布以后，按照《中华人民共和国标准化法》的规定，不符合强制性标准的产品、服务，不得生产、销售、进口或者提供。

近日多地先后发生火灾

据央视新闻，2月24日15时许，浙江省宁波市江北区一小区住宅楼13层突发火灾，一对母女被困无法逃生。接到报警后，消防部门立即赶赴现场救援。

消防救援人员抵达现场后，发现该小区8幢1301室浓烟滚滚，火势正在蔓延，有2名被困人员在房屋南面阳台焦急等待救援，情况十分危急。当消防云梯车升至13层阳台处时，消防员先将女子手中的女童抱到云梯车车斗内，最终两人被成功救下转移至地面。经现场医护人员检查，两人身体无大碍。

经过半个多小时的紧急救援，现场火势被控制。起火房间内一片狼藉，过火严重，大火还殃及楼上14层住户。所幸疏散及时，未造成人员伤亡。目前火灾原因还在进一步调查中。

据红星新闻，2月24日傍晚，黑龙江省佳木斯市三江商贸城突然燃起大火。相关视频显示，着火

楼体为一栋高层建筑，楼内从低层至高层多个房间内均有燃烧较为猛烈的明火，现场浓烟滚滚。

佳木斯市向阳区应急局发布的情况通报显示，2月24日18时28分，向阳区桥南街道三江商贸城E区2号楼发生火灾，消防救援力量立即到场处置，于19时50分将明火扑灭，未造成人员伤亡，起火原因正在调查中。

2月25日上午，多位北京网友发视频和图片称，丰台某小区电动车棚着火，伴有持续电池爆炸声，现火灾已被扑灭，系电动车电池自燃。从视频中看，起火点火势较大，浓烟滚滚，现场多部消防车赶到进行扑救。

2月25日晚，@北京丰台消防通报：2月25日10时13分，119指挥中心接到丰台区马家堡街道旭日嘉园小区乙10号楼北侧电动车棚起火的报警，迅速调派附近消防救援力量到场处置。10时26分明火被扑灭。

经核实，现场为户外独立电动车棚内电动自行车起火，过火面积10平方米，未造成人员伤亡。火灾原因初步认定为因电池故障引发火灾。

据北京晚报2月27日报道，北京市消防救援总队通报，今年2月以来，全市共发生电动自行车火灾28起，环比上月减少5起，降幅15%，未发生亡人火灾。起火原因：电池故障26起，充电线电气线路故障1起，纵火1起。

28起电动自行车火灾中，室外27起，室内1起。室内的这起火灾发生在通州区玉桥街道新通国际花园北区一户居民家中。车主刘先生在下楼充电桩为电动车充电时，充电桩持续出现自动断电声，他便将电池带回家中置于客厅充电，孩子发现电池冒出白烟提醒家人。随后，刘先生将电池拿到走廊，仅几秒后，电池发生多次爆炸，所幸没有造成人员伤亡。

北京市消防部门提示广大市民，请勿在公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口等位置停放电动车或进行充电。电动车及电池请勿进楼，车主在发现无法充电、充电时电池发热量过大、有塑料加热或焦糊味道等情况时，应立即停止充电，前往正规维修点检测并更换原车原装型号的电和配件，不可将电池拿到室内充电。

小心“狂暴”的蓄电池

电动自行车给我们的生活带来便利，同时也有潜在的安全隐患。根据国家消防救援局的统计，2023年全国共接报电动自行车火灾2.1万起，相比2022年上升17.4%。

目前我国两轮电动自行车保有量至少已有3.5亿辆，平均每4个人中就有1人拥有电动自行车。

很多人可能不了解，电动自行车的蓄电池热失控后，泼水或使用灭火器、沙土都很难阻止它继续燃烧或爆炸，只有等热失控反应结束后才会熄灭。而电动自行车电池容量大，燃烧过程长，燃烧还会产生大量有毒有害气体，极易造成火灾蔓延、人员伤亡。

近年来的电动自行车火灾事故，80%都是充电时发生的，超过一半的电动自行车火灾发生在夜间充电的过程中。使用电动自行车，请务必正确充电！应自觉把电动车停在建有电动车集中停放充电库的地方充电，注意时间不宜过长。

安全容不得侥幸！养成良好的习惯，规范使用电动车，勿让悲剧重演。

(本报综合央视新闻、国家应急广播网、红星新闻)

美民主党顾问炮制“拜登”AI来电

AI深度伪造技术首次应用于总统竞选，触发多项调查

受雇于美国民主党总统竞选人、国会众议员迪安·菲利普斯的政治顾问史蒂夫·克雷默2月25日承认，自己用低价以人工智能(AI)技术炮制出模拟总统约瑟夫·拜登声音打给新罕布什尔州民主党初选选民的电话。这通电话呼吁选民不要参与初选。这通电话被视作世界已知AI深度伪造技术首次

应用于总统竞选。

新罕布什尔州检方正以涉嫌“抑制选民投票”而对这通电话展开调查，另有多个州检方组建联合调查组追查与这起AI电话事件有关的全部人员。美国联邦通信委员会也有意加紧推动把AI自动语音来电列为“非法”。

但据报道，克雷默本人未表达悔意，强调他的行为实际有益于社会，因为执法部门今后会为AI技术在竞选中的应用施加更严格限制。“自我监督不起作用”，政府有必要采取更多执法举措，以制止像他一样用AI技术误导民众的行为。

(据新华网)

俄罗斯称乌军使用美制化学武器

据俄罗斯卫星社2月27日报道，俄联邦安全局称，俄强力部门人员在扎波罗热州阻止了一起化学武器袭击事件。

俄联邦安全局指出，这些被查获的有毒物质被用于制造大规模杀伤性化学武器且在美国研制。

报道称，声明指出：“俄罗斯联邦安全局挫败了乌克兰情报部门使用北约“毕兹”化学战剂类似物在扎波罗热地区实施恐怖袭击的企图。缴获的是由美国研制的用于制造大规模毁灭性化学武器的制剂。三名乌克兰公民已被拘捕。”

报道还称，根据“发展、生产、储存、获取或销售大规模毁灭性武器”和“恐怖行为”的条款，对被拘留者进行了刑事立案。

(据参考消息)

法官凭借这张照片 驳回65万英镑车祸索赔



女子参加扔树比赛的照片。

据英国《卫报》25日报道，爱尔兰一名女子车祸受伤索赔65万英镑，却因参加圣诞树投掷比赛并夺冠而“露馅”。

报道称，该名名叫卡米拉·格拉布斯卡的女子现年36岁。2017年，格拉布斯卡曾遭遇严重车祸，背部和颈部受伤。为此，她起诉保险公司，声称车祸导致自己残疾，5年内无法正常工作和娱乐，并要求65万英镑的赔偿。然而，当地法院的法官却意外在报纸上发现，2018年1月格拉布斯卡曾在场慈善比赛中将一棵1.5米高的云杉丢了出去。法官称：“这是一棵相当大的树，却被她以相当敏捷的动作扔出……我认为她的伤情被夸大了，建议驳回其索赔主张。”格拉布斯卡则辩称自己当时伤还没好，看起来很高兴，但实际仍在承受痛苦。

而除了“扔树比赛”的照片，法官还看到了她在公园里驯犬一个多小时的视频，这与她受伤的说辞“完全不一致”，因此只能驳回索赔要求。

(据环球时报)

警惕湿邪肝郁

雨水时节三种食物少吃

雨水节气已经到来，不仅宣告了气候会愈加温暖，还带来了湿邪的挑战和肝郁的考验。春天来了，若不想“病从口入”，是时候调整饮食了。

三类食物要少吃

热性食物。春季容易上火，有阴虚内热问题的人，最好少吃热性食物，以免出现上火。这类人群比较适合吃性偏凉的鸭肉、比较平和的猪肉，有滋阴润燥之性。阴虚内热的表现包括手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

酸味食物。春天是生发的季节，肝木之气旺盛，虽然酸味入肝，但仍需少吃。因为酸味主收敛，如果吃得太多，会不利于阳气的生发和肝气的疏泄，还可能会使本身就旺的肝气更旺，从而导致脾胃虚弱。春季养肝，不一定要补肝，而是需要以疏泄为主，可以多吃点当季的绿色蔬菜、芽菜，以疏通气机、平肝火。

生湿食物。雨水过后，自然界湿气加重，如果再吃一些助湿的食物，更容易加重脾胃负担。一般来说，要少吃含糖量高、含淀粉类多食物；生冷食物，如水果、凉拌菜等；油炸、烧烤等比较油腻的食物。

人工牛黄甲硝唑 6类人不建议服用

甲硝唑是治疗牙痛的常用药，很多人出现牙痛会去药店购买人工牛黄甲硝唑。那么，甲硝唑和人工牛黄甲硝唑有什么区别？人工牛黄甲硝唑对牙痛是否有效呢？

人工牛黄甲硝唑别名“牙痛安”，为处方药，每粒含甲硝唑200毫克，人工牛黄5毫克，是临床治疗智齿冠周炎、局部牙槽脓肿、牙髓炎、根尖周炎等口腔疾病的常用药。

牛黄是牛科动物胆囊里的胆结石，有清热、解毒、定惊的功效，由于天然牛黄价格较高，大部分药品中使用的都是人工牛黄。甲硝唑是一种抗菌药，具有抗厌氧原虫和厌氧菌的作用，主要用于治疗或预防厌氧菌引起的感染或某些寄生虫引发的疾病。

(据《卫生报》)

吃冷米饭或可降血脂控血糖

肠胃不佳者不建议长期食用

网上有说法称，把做好的米饭放凉后再吃，血脂降了，血糖低了，连脂肪肝都缓解了。这种说法是真的吗？专家表示，确有一定效果。

原因在于“老化回生”

当米饭放凉之后，一部分已经糊化的淀粉回到生淀粉的状态，这被称为“老化回生”，在这个过程中会产生一些抗性淀粉。

抗性淀粉的本质是抗淀粉酶水解，链状的淀粉分子会形成局部的结晶状态，导致淀粉酶不能水解葡萄糖之间的糖苷键，因此无法充分将其分解成身体需要的葡萄糖，它在胃肠道消化速度慢，几乎不能被消化吸收，具有类似膳食纤维的作用，可以在大肠被微生物利用。

经常食用富含抗性淀粉的食物，有助于改善糖脂代谢，改善餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪肝、减肥。

哪些食物富含抗性淀粉？生玉米、生土豆、全谷物、玉米渣等食物的抗性淀粉含量都比较高。需要注意的是，如果把这些食物加热，其抗性淀粉含量下降速度会非常快。

有些植物的抗性淀粉含量也比较高，比如香蕉，通过进食香蕉来补充抗性淀粉是个很好的途径。

春季吃啥有讲究

青菜豆腐。过食荤腥油腻会助湿生痰，更容易出现上火、便秘、过敏等身体不适症状。新鲜蔬菜营养丰富，豆腐味甘、性凉，具有益气和中、生津解暑的作用。春季应减少肉食，多选择应季的新鲜蔬菜和豆制品。

多茶少酒。茶叶具有提神清心、清热解暑、消食化痰、解酒醒酒、生津止渴、降火明目等作用，平里可不妨以茶代饮，以茶代酒，更有益健康。

饮食习惯很重要

进食坚持七分饱。若饮食不节制，吃得太饱会损伤脾胃功能。有研究发现，健康长寿的饮食方式是坚持进食量减1/3。因此，在享受美食的同时要注意总量的控制，以七分饱为宜。

清淡减盐要牢记。重盐、重油、重口味的饮食习惯是影响健康的重要因素，盐分和油脂摄取过多会提高罹患心脑血管疾病的风险。烹饪时应尽量少油少盐，菜肴以水焯、清蒸为主，多采用蒸、煮、汆及凉拌的方式。

(据《中国中医药报》、养生中国等)

厨房“边角料”别扔

芹菜叶。富含不溶性膳食纤维及维生素C，一些矿物质含量甚至比芹菜茎还要高。把芹菜叶洗净、焯水，挤干水分放入碗中，加入蒜末、生抽、醋、香油、熟芝麻、熟花生搅拌均匀，一道凉拌芹菜叶就做好了。

莴笋叶。胡萝卜素含量大约是茎的5.9倍，维生素C大约是茎的3.3倍，不溶性膳食纤维含量也是莴笋叶更胜一筹。将莴笋叶清洗沥干备用，用芝麻酱加盐和温开水调匀，浇到莴笋叶上，淋少许芝麻油，一道凉拌莴笋叶完成。

玉米须。性平味甘，归肝肾经，有利尿消肿、利湿退黄作用，可用于水肿尿少，湿热黄疸和头晕目昏。而且它还是祛湿“高手”，可以用玉米须煮水做茶饮。

(据CCTV生活圈)

脱脂牛奶并非更健康

有说法称，脱脂牛奶比全脂牛奶更健康。尤其是有减肥减脂需求的人，更是对全脂牛奶避之不及。

专家表示，奶及奶制品营养丰富，易被消化吸收，可为人体提供优质蛋白质、维生素A、维生素B和钙等。2022版《中国居民膳食指南》推荐，成年人每日摄入奶及奶制品300—500克。

全脂、低脂、脱脂牛奶蛋白质、碳水化合物含量相近，差别主要在脂肪含量上。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

要注意的是，在脱脂过程中，除降低脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等含量也有所减少。因此，超重者或肥胖者可选择低脂牛奶或脱脂牛奶。没有乳糖不耐受症，体重也不超标者，建议选全脂牛奶。

脱脂牛奶并不比全脂牛奶更健康，选择因人而异。

(据健康中国)

鸡蛋上最脏的东西是它

沙门氏菌常见于蛋类、肉类和生牛奶中。其可能在蛋壳形成之前，由受感染的母鸡生殖组织污染鸡蛋。沙门氏菌特别好养活，耐盐、耐低温，可在干燥环境中存活数周，在水中存活3周。

虽然鸡蛋中的沙门氏菌很危险，但并不难对付，做到以下3点有助避开它的伤害。

购买时，选择清洁和蛋壳完整的鸡蛋。鸡蛋壳上污染物较多的鸡蛋，最好别买。

可放在阴凉干燥处保存，最好放在冰箱冷藏。一般情况下，鸡蛋不需要清洗，外壳表面有层保护膜，能减少微生物进入内部，清洗过度会破坏保护膜。注意不要把冷藏的鸡蛋转移到室温下保存，温差作用会在蛋壳上形成水珠，可能有利于微生物进入蛋内。

尽量不吃溏心蛋。溏心蛋蛋黄中心温度可能没有达到60℃以上，很难杀死沙门氏菌。如果喜欢在爱吃，选正规厂家生产的可生食鸡蛋，并按说明保存、食用。

(据科普中国)