



家长,请查收儿童安全乘车提示

儿童安全出行问题是社会和家长们关注的焦点,在汽车智能化、电动化快速普及的今天,儿童乘车安全也有了新的内涵和注意事项。在暑期来临,市场监管总局组织专家编制了儿童安全乘车提示,希望能帮助家长们更好地保护孩子们的出行安全。

正确使用儿童安全座椅

(一)选择合适的儿童安全座椅。乘坐家用汽车时,一旦发生碰撞事故,家长怀抱儿童无法保障儿童乘车安全,应根据儿童年龄段和体重选择不同类型的儿童安全座椅。新生儿到12个月的婴儿,应使用后向式儿童安全座椅(婴儿提篮);1到4岁的幼儿,可以使用前向式儿童安全座椅;4到12岁的儿童,如果身高和体重达到一定标准,可以选择使用增高垫配合成人安全带。另外,在选购儿童

安全座椅时,务必仔细查看3C认证标识。

(二)规范安装儿童安全座椅。安装儿童安全座椅时,要严格按照产品说明书进行操作。儿童安全座椅一般有两种固定方式:安全带固定和ISO-FIX/LATCH固定。使用安全带固定时,要确保安全带绕过儿童安全座椅的固定点,并拉紧,避免出现松动。使用ISO-FIX/LATCH方式固定时,座椅上的固定接口与车辆后排座椅上的锚点对接,听到“咔嗒”声即表示安装到位。无论使用哪种固定方式,安装完成后和使用前都要用力摇晃座椅,检查是否稳固。

合理安排儿童乘车

(一)儿童不要坐在前排。儿童乘车时不要坐在车辆前排,若车辆发生事故,前排的安全气囊弹出时,囊袋冲击力巨大且伴有高温灼热气体,可能

会对儿童造成严重伤害。

(二)避免儿童单独留在车内。无论外部环境如何,都不要将儿童单独留在车内,车内空间封闭,夏季温度容易升高,可能出现儿童中暑、缺氧等危险情况。此外,儿童在车内可能会误操作车辆门锁、驻车等功能,引发安全事故。

注意新能源和辅助驾驶功能的新风险

(一)了解辅助驾驶功能的局限性。辅助驾驶系统不能替代驾驶员,家长们要清楚辅助驾驶功能的局限性。在驾驶过程中要保持高度的注意力,避免因照顾儿童过度依赖辅助驾驶功能。

(二)防止误操作。部分车辆屏幕功能复杂且集成度高,应尽量避免儿童触碰车辆屏幕导致的车辆驾驶模式变化风险。部分车辆装配旋转屏幕和折叠屏幕,在屏幕运动过程中,

应避免儿童触碰屏幕造成夹伤。部分车辆座椅有按摩和电动调节功能,在座椅运动过程中,应避免儿童受到夹伤和挤压。同时,车辆行驶时,家长需开启童锁功能,防止儿童从车内打开车门。

培养儿童良好的乘车习惯

(一)系好安全带。家长应检查确保儿童上车后系好安全带,这是保障乘车安全的基本措施。对于使用儿童安全座椅的孩子,要确保座椅的安全带正确系好,没有扭曲或松弛。对于使用增高垫配合成人安全带的儿童,要教导他们正确佩戴安全带,使其舒适且紧密地贴合身体。

(二)不要将身体部位伸出窗外。家长应提醒儿童不要将头、手、胳膊等身体部位伸出车窗或天窗外,以免被车窗玻璃夹伤,或被其他车辆、树木、道路设施等刮伤。同时,也要教育儿童不要向车窗外乱扔杂物,避免对他人造成伤害。

李晶晶(摘自央视新闻)

别被“儿童食品”误导

据媒体最新调查显示,一些标注“儿童专用”的食用油、饼干、水饺等产品,大多只是包装更萌、分量更小、价格更高,其营养成分与普通食品并无本质差异。不少人质疑:所谓的“儿童食品”,究竟是满足特殊营养需求的必需品,还是商家精心设计的消费陷阱?

当前,“儿童食品”发展面临标准缺失的尴尬现实。我国现行的食品安全标准体系中,仅对0到3岁婴幼儿食品有专门规定,3岁以上儿童的食品则处于监管空白。一些企业趁机钻空子,将普通食品贴上“儿童食品”标签,通过卡通包装、“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得声称适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施“儿童食品”专用标识认证制度,加快建立适合不同年龄段儿童的营养评价体系,让“儿童专用”四字真正体现科学配比。

“儿童食品”不能沦为消费陷阱。促进市场规范发展,行业走向成熟,需要企业回归产品本质,若确有针对儿童的特殊工艺或营养设计,应当通过第三方检测数据公开佐证,而非仅靠包装设计制造差异。对家长而言,与其盲目追捧高价儿童食品,不如提高科学育儿素养,增强防范意识,认真阅读配料表,不要被商家的宣传误导。

宣城客(摘自《北京青年报》)

球拍:被低估的延寿项目

言更为重要。

2.球拍运动对肌肉骨骼系统的提升

球拍运动是需要在保证核心稳定的基础上,进行上肢和下肢共同参与的运动,整个过程中包含大多数肌群的参与,不仅需要稳定肌群的控制能力,还需要大肌群爆发性力量和小关节周围肌肉技巧性发力(如“抖腕”等)。

因此,进行球拍运动可以“均匀”提升全身肌肉力量、关节稳定性以及骨密度等。此外,如类似羽毛球等球拍运动需不断进行抬头伸展动作,对于长时间低头玩手机或伏案工作人群,可以一定程度上缓解肩颈部肌肉紧张和疲劳,预防或改善颈椎病情况。

3.球拍运动对心肺功能的提升

目前关于运动对延寿的影响主要以预防心血管疾病为主,而球拍运动对于降低心血管疾病的研究皆被认为存在显著性效果。

球拍运动结合了有氧和无氧运动,且包含了上下肢大多数肌群的参与,可以最大程度改善整体躯体血管状况,提升心脏储备能力及血液循环。

通过对比是否进行球拍运动的人群心血管疾病发病率,有研究提出,球拍运动可以降低心血管疾病发病率约47%。

球拍运动对“心”的影响

首先,球拍运动中“小球”速度通常较快、来回频次时间也很短,因此需要参与运动者

保持较高专注力,该类有一定趣味的运动方式可以一定程度上帮助提高专注力和自控能力。

同时,球拍运动属于无身体对抗的“对抗性项目”,击打瞬间的“爆发”可以一定程度上帮助缓解焦虑,给参与运动者较强活力感。此外,与所有运动项目一样,持续的运动和锻炼可以不断分泌多巴胺,可以一定程度上提升自信心、情绪控制能力,进而预防或改善心理亚健康情况。

球拍运动对于社会功能的影响

运动是社交活动的方式之一,而球拍运动和大多数运动一样可以增加参与运动者的社会参与程度。而双打等项目还可一定程度上增加团队配合感,研究表明团队运动亦是延寿、降低心血管疾病死亡率的最佳选择之一。

进行球拍运动需要注意什么

球拍运动量选择

合适的运动量可以最大程度帮助运动者提高健康收益,同时避免由于过度运动导致损伤或疾病发生。其中,合适的运动量包含运动频次、运动时间以及运动强度。

①运动频次:3次/周是最佳的频次选择;对于运动能力较强者可增加至4~5次;

②运动时间:每次运动时间需超过30分钟,不超过90分钟;

③运动强度:可以通过观察运动中心率和呼吸来把控运动强度,建议进行中等强度

世界卫生组织定义“健康”为:一种在身体上、精神上以及社会功能三方面的完满状态,以及良好的适应能力,而非仅仅没有疾病或虚弱的状态。

欧洲衰老生物学研究所的研究人员发表了一篇最新研究。这项研究涉及95210人群样本,收集了来自44个运动项目、183个国家的运动员的数据,显示球拍运动与男性寿命延长5.7年有关,与女性寿命延长2.8年有关。也就是说,球拍运动是延长寿命的最佳运动之一,且对于男性和女性皆有益。

那球拍运动到底是怎么影响我们的?我们又该如何选择正确的球拍运动呢?

多挥挥球拍有什么好处

说起球拍运动,很多人可能会疑惑哪些是球拍运动呢?其实,羽毛球、乒乓球、网球……这些单手或双手拿球拍,靠挥动击球的对抗性运动都属于球拍运动。

球拍运动对“身”的影响

1.球拍运动对手眼/身体协调能力的提升

球拍运动中通常需要眼睛快速追踪“小球”的轨迹,同时判断球的旋转等等来进行回击,其需要眼睛与大脑进而与上下肢进行充分的协调配合。

此外,“小球”移动速度较快,对于大脑-躯干反应能力也有较高的要求。因此,进行球拍运动对于视觉灵敏度、手眼及躯干整体的协调以及反应灵敏能力可有一定的提升,尤其对于需发展该技能的孩童和预防由于疾病导致独立生活能力下降的中老年人而

给手机、智能手表、电脑等电子产品充电,不少人习惯把数据线一直插在电源上,殊不知,这样的不当使用习惯容易引发短路,甚至有发生火灾的风险。

中国地质大学(北京)数理学院副教授孟德忠:充电

充电线使用不当有火灾风险

器只要接到线路上,即使没有负载,也会产生一定的电流,会一直处在工作状态,如果长期不拔,它会持续发热,从而加速内部电子元件老化,

使用寿命会缩短,也容易产生短路或者高压击穿,埋下火灾隐患。

消防部门提醒,在使用手机充电器时,应首先选择购买

原装的合格产品,同时养成良好的使用习惯,做到充完电后关掉插座电源或拔下充电头,不要将插上电源的充电线随意放置在床上;充电时间也不宜过长,警惕整夜或长时间充电等行为导致手机电池发热,引发危险。(摘自央视网)

