

关注 @周口晚报

电动自行车时速不得超过25公里

新标准明年4月实施

电动自行车的“安全指标”有了新的强制规定。国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会近日批准发布了390项国家标准，涉及公共安全、社会民生、提升产品质量等多个方面。其中，新修订的《电动自行车安全技术规范》强制性国家标准，调整完善了最高车速、整车质量、脚踏骑行能力等技术要求，最高车速由每小时20公里调整为25公里。

“新标准坚持了电动自行车的非机动车属性，增加了防篡改、防火性能、阻燃性能、充电器保护等技术要

求”，国标委相关负责人介绍说，其中规定电动自行车须具有脚踏骑行能力、最高设计车速不超过每小时25公里、整车重量(含电池)不超过55公斤、电机功率不超过400W、蓄电池标称电压不超过48V。而此前的电动自行车标准是最高车速20公里/小时、整车重量(含电池)40公斤、电机功率240W。

近年来，电动自行车在便利生活的同时，逐渐变得越来越大、越来越重、越来越快，部分指标严重“超标”。例如，目前实际使用中部分电动自行

车最高车速超过40公里/小时；整车重量超过70公斤。这些产品性能上接近或达到电动轻便摩托车，引发的交通安全事故时有发生，造成了大量的人员伤亡。

专家表示，新的《技术规范》合理设定了最高车速、整车质量、外形尺寸等关键技术指标，实施后既能有效满足出行需求，又能减少对其他车辆和行人出行的干扰。

此外，《技术规范》还补充和完善了电动自行车的防火、阻燃、充电器保护等方面的要求，实施后不仅能够

有效降低电动自行车发生火灾事故的风险，一旦起火后还能够延缓车辆燃烧蔓延速度，为人员逃生和外部施救争取更多的宝贵时间，尽可能减少人身伤亡和财产损失。

国标委表示，《技术规范》将于2019年4月15日起正式实施。2018年5月15日至2019年4月14日为过渡期。《技术规范》正式实施后，不符合《技术规范》的产品，不得生产、销售、进口。

热搜指数：★★★★★

动情火：老年代步车经常走机动车道，存在较大安全隐患。

岁月如梦：这个规定好！

贾漫画：早就该治理治理了。坚决支持！

mia san mia：我的电动自行车肯定坚持不到明年4月份了。以后就用自行车代步了，锻炼身体又低碳环保。

左右左：好多人的电动自行车上都加装有遮阳伞，这样会遮挡骑车人视线，容易造成交通事故。

我心飞翔不事张扬：电动自行车新国标再有11个月就要实施啦！利好消息！

腾飞中国：大力发展公共交通！刻不容缓！

玲子：非常赞同。

海蛇：严加管理电动自行车，好得很。

我在听你说：电动自行车最高时速不得超过25公里，这个规定好！

匠心：支持！

安然：电动自行车不遵守交通规则的情况较为突出，易引发严重交通事故。得好好治理！

长江：电动自行车就应该走慢车道。

飞长虹：电动自行车的“安全指标”有了新的强制规定！给力！

照一照：新修订的《电动自行车安全技术规范》明年4月15日起正式实施。非常期待。

LY：电动自行车被封为“国民代步神器”，一点也不为过呀！

营长的兵：好消息！坚决支持！必须支持！

精选
留言



服务 @周口晚报

紧握拳头30秒 测测身体好不好

举起你的左手或右手放于胸前，攥紧成拳头坚持30秒后，打开手掌。打开后，手掌白白的颜色是马上消失呢，还是会短暂停留？当紧紧握拳时，会压迫到手掌的血管，而这样的挤压动作会阻断血液系统流通，因此手掌会变成白色。变成白色的手掌，若能马上恢复原来的肤色，就表示血管健康。但是，如果需要10秒以上才能恢复的话，就说明血管很可能出现了问题，要小心动脉硬化和“三高”问题。

抓住加速血管老化的“凶手”

“四高”饮食堵血管 高糖、高油、高脂、高盐这“四高”饮食，可以说是血管的头号天敌，它们增大高血压风险，也容易导致胆固醇、血脂等附着于血管壁上，造成动脉硬化，导致血管不畅通。

吸烟、吸二手烟，血管易变硬 有研究表明，吸烟人群动脉硬化发病率明显高于非吸烟者，且前者动脉硬化程度明显加重。澳大利亚的一项流行病学调查显示，吸二手烟对血管内皮的损伤，比自己抽烟还要严重。

所以，吸烟不仅是自己的事。自己吸烟还会害了家人，尤其是孩子。

运动少，血管“垃圾”多 久坐影响血液循环，可能引起肥胖等问题，间接诱发高血压，加重冠心病。长期不运动，血管内的“垃圾”逐渐积累，易形成粥样硬化斑块。适当运动有助增强血管弹性，帮助清理血管“垃圾”。

老熬夜，累坏血管 长期熬夜增加心血管压力，易造成血压升高、心率加快。如果连续休息不好，加上情绪焦虑，血压波动大，可能诱发脑卒

中(中风)甚至猝死。

血管喜欢4个好习惯

想让血管年轻，除了避开以上几个因素，还应养成几个好习惯。

吃点血管“清道夫” 除了坚持均衡饮食，多吃新鲜蔬果，警惕“四高”食物，还可适当多吃燕麦、荞麦、新鲜紫色果蔬(如紫甘蓝、蓝莓、葡萄、紫薯、茄子)、深海鱼(如三文鱼、金枪鱼)、大蒜、洋葱等食物，有助疏通血管，并保持血管壁的弹性。

醋也有助软化血管、降低血脂，可以适当多吃。

持续运动不偷懒 英国研究发现，长期、持续的运动，能明显改善心血管疾病的血管功能，甚至还能预防心梗复发。

很多心脑血管专家都是坚持锻

炼的高手，例如著名心血管专家胡大一教授坚持“日行万步”十余年，在西藏阿里高原地区时也不间断。慢跑、快走等缓和的锻炼，适合多数人。

定期洗牙护血管 美国哥伦比亚大学研究发现，口腔细菌可诱发动脉硬化，增加患心脏病风险。牙周病患者发生心梗的几率是常人的2.7倍。

因此，大家一定要关注口腔卫生，每天早晚刷牙，每次3分钟，饭后别忘漱口，成年人每年都要洗牙。

适当喝茶少喝酒 喝绿茶有助增强血管柔韧性、弹性，预防血管硬化。不提倡饮酒护血管，大量饮酒易升高血压，导致心房颤动、脂肪肝、肝硬化，严重时甚至可引发猝死。

热搜指数：★★★★★