

# 老年代步车安全隐患不容忽视

全媒体记者 陈凯

## 民生头条

老年代步车又叫老年电动车,因其操作简单、小巧便利、充电即用等特点,受到老年人的青睐,逐渐成为部分老年人出行代步工具。越来越多穿梭在大街小巷的老年代步车,在为老年人提供出行的便利的同时,其存在的安全隐患也应该得到社会的足够重视。

### 遮风挡雨价格低廉 说走就走不用驾照

记者在中央东路上看到,川流不息的车流中,穿梭着不少老年代步车,有三轮的,也有四轮的,而驾驶这些代步车的大多是50岁以上的老年人。“有个代步车就方便多了,想去哪儿几分钟就到,不仅方便快捷,还能遮风挡雨。”今年65岁的王永贵告诉记者,退休以后他经常去市场买菜,为了方便,便买了一辆四轮电动车,自此以后他经常带着家人外出,满足出行要求,提高了生活质量。

当记者问到为什么要开这种老年代步车时,王永贵向记者细数着老年代步车的种种好处:“我们年纪大了,学驾照费力,这个又不需要驾照,还便宜,才1万多块钱,而且这个车又不需

### 烧汽油,省钱又方便。”

采访中记者发现,不少中老年人对老年代步车很是中意,但对于老年代步车安全问题,却鲜少有老人关注。“买它就是图能遮风挡雨。只要把握好方向盘,想走就走,想停就停。”“虽然说没有考过驾照,但我相信只要平常小心一点,应该不会出什么事。”

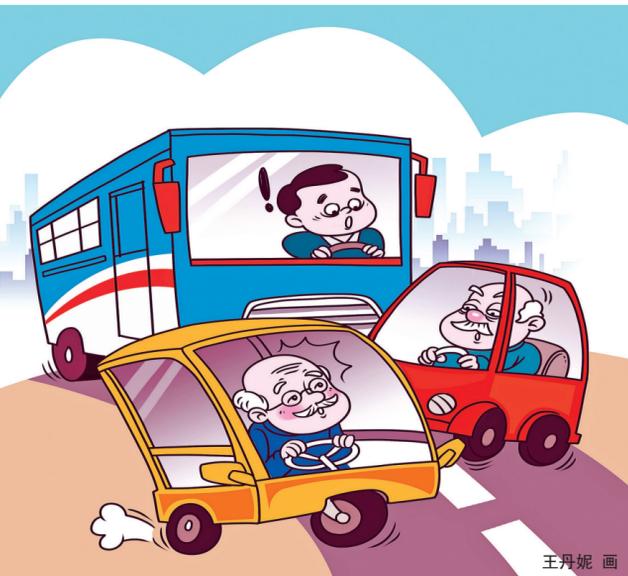
记者在铁东区南一街多家电动车销售店内了解到,所谓老年代步车其实就是低速电动车。而这种低速电动车分为三轮、四轮两种,根据配置不同,价格也在5千元到3万元不等。其中,三轮低速电动车多为手把式,价格不超过1万元,而四轮低速电动车多为脚踏式,价格在1万元以上。

### 安全配置缺少 违规行驶不少

老年代步车虽然满足了老年人的出行需求,上市后颇受老年人欢迎,但其安全隐患却不容小觑。记者在采访中发现,大部分的老年代步车配置比较简单,缺少必要的安全设施,有的代步车内甚至连安全带都没有,更不用说安全气囊等配置,一旦发生交通事故,后果不堪设想。

不仅如此,老年代步车驾驶人均为

中老年人,很多人没有经过驾驶培训,不少驾驶人对基本的交通法律法规以及通行规则不甚了解,导致一些车辆在行驶过程中,无视交通法规,出现横冲直撞、随意掉头、逆向行驶等违规行为。“我每次开车出门的时候,最怕遇到的就是这些老年代步车,有些车在路上左拐右拐,看着就吓人,真为这些老年人的安全担心。”私家车主谷天宇对记



王丹妮 画

者说道,每天在路上东奔西跑,见到过各种各样的车,也遇到过各种各样的司机。在他看来,这两年数量猛增的老年代步车,几乎是马路上最不守交规的车辆了。

采访中不少市民表示,经常遇到老年代步车违规行驶情况。“我在路上看到那种老年代步车一般都是躲着走,因为你不知道它什么时候刹车或者转弯,很怕一不小心被撞

上。”一位驾驶人反映,多数老年代步车的驾驶人交通安全意识淡薄,交通违法行为突出,存在闯红灯、随意变更车道、占用机动车道、违法停放等交通违规行为,再加上大多数老年代步车无法购买商业保险,因此,一旦发生交通事故后的所有赔偿将由车主个人承担,很可能一次交通事故给一个家庭带来难以估量的损失。



近日,市公安局交管部门组织技术人员检修交通监控设备。这是技术人员在铁东区万达广场附近检修设备。

全媒体记者 张宪双 摄

## 健康知识普及行动

### 健康知识科普教育

合理膳食是保证健康的基础。近年来,我国居民营养健康状况明显改善,但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。目前我国人均每日添加糖(主要为蔗糖即“白糖”“红糖”)摄入量约30g,其中儿童、青少年摄入量问题值得高度关注。高盐、高糖、高脂等不健康饮食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。

1.对于一般人群。建议学习中国

居民膳食科学知识,使用中国居民平衡膳食宝塔、平衡膳食餐盘等支持性工具,根据个人特点合理搭配食物。每天的膳食包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。不能生吃的食材要煮熟后食用;生吃蔬菜水果等食品要洗净。生、熟食要分开存放和加工。日常用餐时宜细嚼慢咽,保持心情平和,食不过量,但也要注意避免因过度节俭影响必要营养素摄入。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品,少吃高盐和油炸食品,控制添加糖的摄入量。足量饮水,成年人一般每天7~8杯(1500~1700ml),提倡饮用白开水或茶水,少喝含糖饮料;儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。

2.对于超重的成年人群。减少能量摄入,增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重,适当选择一些富含优质蛋白质(如瘦肉、鱼、蛋白和豆类)的食物。避免吃油腻食物和油炸食品,少吃零食和甜食,不喝或少喝含糖饮料。进食有规律,不要漏餐,不暴饮暴食,七八分饱即可。

3.对于贫血、消瘦等营养不良人群。建议要在合理膳食的基础上,适当增加瘦肉类、奶蛋类、大豆和豆制品的摄入,保持膳食的多样性,满足身体对蛋白质、钙、铁、维生素A、维生素D、维生素B12、叶酸等营养素的需求;增加含铁食物的摄入或在医生指导下补充铁剂来纠正贫血。

4.对于孕产妇和有婴幼儿的人群。建议学习了解孕产妇膳食、哺

乳期妇女膳食和婴幼儿喂养等相关知识,特别关注生命早期1000天(从怀孕开始到婴儿出生后的2周岁)的营养。孕妇产多吃含铁丰富的食物,增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物和海产品,选用碘盐,确保怀孕期间铁、碘、叶酸的足量摄入。尽量纯母乳喂养6个月,为6~24个月的婴幼儿合理添加辅食。

5.对于家庭。提倡按需购买食物,合理储存;选择新鲜、卫生、当季的食物,采取适宜的烹调方式;按需备餐,小分量食物;学会选购食品看标签;在外就餐根据人数确定数量,集体用餐时采取分餐、简餐、份饭;倡导在家吃饭,与家人一起分享食物和享受亲情,传承和发扬我国优良饮食文化。

## 社区那些事

### 低保人员就医有困难 社区干部悉心帮助获点赞

本报讯(全媒体记者 刘莉 通讯员 郝悦彤)“为了让我能顺利到医院看病,你们尽心尽力,就像我的亲人一样,谢谢你们,你们辛苦了。”日前,铁西区英雄街丰茂社区低保户张洪林看着忙得满头是汗的社区工作人员不停道谢,眼中满含热泪,一句朴实的话道出了他对社区工作人员的感激之情。

张洪林身体一直不太好,没有劳动能力,是社区的低保户。近期觉得身体状况很差,想去医院看病,但自己无法去医院看病,所以他便打电话向社区求助。社区书

记刘姝含得知情况后,先是立即联系街道和医院,帮其解决就医问题。随后,派出社区副主任和主管低保的工作人员到张洪林家,陪他一同到医院就医。两名工作人员一路上对张洪林嘘寒问暖,照顾得无微不至,并不断安慰他,社区一定会帮助他顺利就医,有什么困难,大家一起想办法解决。

到医院后,两名工作人员一直陪伴张洪林,帮他办好就医所需要的手续,做完相应检查,直到办理完住院后,又安排好他在医院的一切事宜后才离开。

### 登门宣传安全知识 入户排查安全隐患

#### 铁西区文苑社区关注独居老人消防安全

本报讯(全媒体记者 门佳秀 通讯员 张雅楠)日前,铁西区英雄街文苑社区以入户走访排查方式,了解独居老人及空巢老人、高龄老人居家消防安全情况,送消防安全知识。

春季属于火灾高发期,独居老人行动不便,遇事反应相对较慢,防火安全意识相对薄弱,极易因自身不安全行为引发火灾。

为切实提高辖区独居老人居家消防安全,英雄街文苑社区工作人员深入辖区,以独居老人及空巢老人、高龄老人为重点服务对象,开展消防安全宣传活动。

走访排查中,工作人员通过“唠

家常”的方式,了解老人们在日常生活中用电、用燃气方面消防安全日常习惯,结合老人行动不便、消防安全意识薄弱等特点,讲解了日常容易忽视的生活细节引发的火灾、发生火灾后如何正确报警、火场逃生方法等消防安全知识,引导老人提高消防安全意识,改正错误生活习惯,消除安全隐患,提高自救能力。

走访中,工作人员再三叮嘱老人们养成良好的生活习惯,不私拉乱接电线,不存放易燃物,不躺在床上吸烟,及时拔掉用完的充电器及取暖设施,时刻注意防火安全。

## 缅怀革命先烈 坚定理想信念

### 铁西区英雄社区联合包保部门开展主题党日活动

本报讯(全媒体记者 孙莹 通讯员 丁楠)为缅怀革命先烈,弘扬革命精神,近日,铁西区英雄社区联合市审计局和铁西区委办公室在四平烈士陵园开展主题党日活动。

活动现场庄严肃穆,在革命烈士纪念碑前,全体党员整齐列队,怀着无比崇敬的心情瞻仰革命烈士纪念碑,默哀致敬。随后,党员们在党旗前举起右手,重温入党誓词,再次对党庄严承诺,用铿锵有力的誓言表达向先烈学习、弘扬革命精神的决心,传承先烈遗志,赓续红色血

脉,始终做到信仰不变、忠诚不变、守纪不变、本色不变。

英雄社区负责人表示,通过此次主题党日活动,大家接受了一次深刻的心灵洗礼和革命传统教育,坚定理想信念,强化宗旨意识,精神上得到洗礼,心灵上得到净化。大家纷纷表示,将不断加强学习,践行初心使命,提升党性修养和修养,继承先烈遗志,传承革命精神,勇于担当、勇于作为,把对革命先烈的深切怀念转化为全心全意为居民服务的强大动力。

## 科普之翼

四平市科协 四平日报社

## 流言与真相

### 流言1:不吃早餐有助于减肥

流言内容:早餐少吃或不吃,可以减少热量,对减肥很有帮助。

真相解读:恰恰相反。不吃早餐,会让人饥饿,更渴望高碳水、高脂肪、高能量的食物,导致午餐和晚餐以及零食的摄入量较多。因此不吃早餐者往往比吃早餐者摄入更多的热量,体重反而会增加。有研究发现,每天坚持吃早餐,更有利于控制体重。而且相对于不吃早餐的人,坚持吃早餐对保持健康体重是一个保护因素,不吃早餐者10年内体重增长5kg的风险比吃早餐者高23%。因此,坚持每天吃适量营养均衡的早餐,才是健康的做法。

### 流言2:维生素C补充得越多越好

流言内容:维生素C能够提升免疫力,吃得越多越好。

真相解读:维生素C摄入会过犹不及,

目前没有可靠医学证据证明维生素C能够提高免疫力。而且长期过量服用维生素C,还可能使肾脏出现尿酸结晶,导致肾功能出现问题。中国居民膳食指南指出,健康成人每天摄入100毫克以上的维生素C就可以了,所以维生素不是吃得越多越好。只要平时注意摄入足够瓜果蔬菜,无需购买维生素C补充剂服用。

### 流言3:橘子和牛奶不能一起吃

流言内容:橘子和牛奶不能一起吃,因为二者食物相克,一起吃会出现沉淀引起腹泻。

真相解读:橘子和牛奶完全可以一起吃。二者相遇可能出现轻微絮凝现象,是牛奶中的蛋白质遇到橘子中的有机酸之后变性凝固,是正常现象,在胃中很容易被消化掉。如果二者一起吃出现了腹泻,则需考虑乳糖不耐受,或者食物变质等因素,而不是食物相克。

(来源:科学辟谣)