

## 【安全提示】

## 骑电动车还能带孩子吗？解读来了！

12月1日，新修订的强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》实施过渡期正式结束，符合新标准的电动自行车正在陆续投放市场。

“超速断电”会否影响交通安全、新标准是否要求安装金属鞍座、新标准实施会导致门店大面积关闭吗……针对上述社会关切，记者采访了该标准主要起草单位中国电子技术标准化研究院的专家。

近期，部分网友认为新标准关于时速25公里“超速断电”的要求会导致高速行驶时出现急刹车、影响交通安全问题。

“这是对标准条款的错误理解。”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介绍，本次实施的新标准维持了2018版标准中有关电动自行车最高设计车速不得超过时速25公里的规定，增加了车速超过时速25公里时电动机应停止提供动力输出的要求，“这不会导致车辆正常行驶时突然刹车”。

何鹏林分析，因为受电动机的功率、转速等参数限制，电动自行车在平直的道路依靠自身动力行驶时速度不会超过时速25公里；即使在连续下坡等特殊场景下车速能够短时超过时速25公里，此时电动机只是不再继续为车辆提供助力，但不会紧急制动，车辆将继续向前滑行，骑行者可通过操作刹车等方式控制车速；当车速下降到低于时速25公里后，电动机再次恢复动力输出。

“这一条款是在前期大量实验数据的基础上科学制定的，能够有效确保行驶的流畅性和骑行人的安全。”何鹏林说。

目前，部分新上市的电动自行车没有设计后座，是否因为新标准禁止电动自行车带小孩？

何鹏林表示，新标准的指标与能否搭载儿童并无直接关联。按照道路交通安全法的相关规定，各省、自治区、直辖市人民政府根据当地实际情况制定非机动车载人的有关要求。目前，我国绝大部分省份均通过地方立法的形式明确了电动自行车不允许搭载成年人，但部分地区允许搭载一名儿童。

何鹏林进一步解释说，为防止电动自行车非法搭载成年人，2018年修订发布的《电动自行车安全技术规范》规定车辆鞍座长度不应大于350毫米，本次实施的新标准并未修改该指标。新标准也充分考虑了搭载儿童的使用场景，有此种需求的消费者可通过在后衣架等位置安装儿童安全座椅的方式解决。

据悉，当前通过3C认证的大部分新标准车型均可以安装儿童安全座椅，此类产品已在各电动自行车门店大量上市销售。有部分车型由于产品定位或目标客户群体需求不同，未预留安装儿童安全座椅的空间。

近日，部分自媒体发布了符合新标准车辆安装金属材质鞍座的视频。新标准是否要求电动自行车安装金属鞍座？

据悉，本次实施的新标准并未要求电动自行车安装金属鞍座。相关条款规定，弹性软垫材料（如座椅内填充发泡材料等）应符合GB38262—2019中表2弹性软垫材料的燃烧特性要求。满足防火阻燃要求的发泡座椅即能够符合标准规定。

何鹏林解释说，制定此条款的目的是减少座椅的着火隐患，降低火灾发生时的危害程度。目前绝大多数通过了3C认证并上市销售的新标准车型均使用发泡材料座椅，能够达到防火阻燃要求，也保证了用户的骑行体验。

“网上流传的采用金属鞍座的电动自行车，只是极个别案例。此种产品不符合消费者使用需求，缺乏实用性，难以被市场接受，甚至不排除是部分自媒体为吸引流量炮制出的不实信息，请网民不要被此类消息误导。”何鹏林说。

新标准是否禁止电动自行车安装后视镜？

何鹏林介绍，本次实施的新标

准提到，鼓励电动自行车安装后视镜。同时明确在测量整车高度和宽度时无需将后视镜及连接杆的尺寸计算在内，为企业设计和安装后视镜留足了空间。有部分车型出于车辆外观等方面考虑未安装后视镜，消费者可根据日常出行需求自行选择相应的车型。

针对新标准实施会导致门店大面积关闭的担忧，据何鹏林观察，全国绝大部分电动自行车销售门店均正常营业，有现车供应，能够有效满足消费者的购车需求。仅有个别地区、少量门店出现暂停营业的现象，可能是经营策略调整导致，不会影响新产品的有序供应。

据了解，本次修订的新标准已于9月1日正式实施。9月1日以来，全国电动自行车生产企业均已不再生产旧标准车辆，正全力开展新标准车辆设计生产。截至目前，全国已有30多个主流品牌企业的近600款车型通过了3C认证，产能逐步提升。（新华社）

## 【生活相关】

## 外卖服务国家标准正式发布

针对近年来外卖行业存在的“幽灵外卖”、非理性竞争以及外卖配送员权益保障不足等问题，近日，市场监管总局发布实施推荐性国家标准《外卖平台服务管理基本要求》，要点如下。

## ▶ 商户管理

针对“幽灵外卖”问题。入驻条件：商户应提供带有门店定位的“一镜到底”视频，平台应根据视频核验定位信息与商户证照的一致性。信息审核：准入审核与动态审核；监测到潜在风险时，触发动态审核机制。运营管理：配送员地址校验、标识“堂食”标签等。

针对“爆单”问题。鼓励平台为

商户提供“爆单”预警，并同步提示消费者“商户繁忙”状态，引导消费者理性下单。

## ▶ 价格行为

针对“平台多收费、乱收费”问题。收费项目：收费项目为技术服务费、配送服务费和推广服务费三类。收费信息披露：向商户提供真实、完整的结算明细，列明各项费用组成、费率比例及实际到账金额。

针对“非理性竞争”问题。平台价格促销：成本由平台自行承担，平台不得向商户转嫁成本，也不得为商户参与平台促销活动设置不合理前置条件。商户价格促销：保障商户自主权，平台不得强制或者变相

强制商户参与促销活动，使得商品实际成交价格低于商品成本，也不得干预其促销力度。

## ▶ 配送员权益保障

针对“配送员权益保障不足”问题。劳动时间控制：平台应合理限定配送员接单时长，建立连续接单后的疲劳提示与强制休息机制，强调平台不得通过算法、冲单奖励方式等强制或者变相强制配送员超时劳动。调度算法优化：调度算法应综合考虑路况、天气等因素，科学规划路径；计算配送时间时，电动自行车的平均时速不应超过15公里/小时。配送员权益保障：在要求平台落实相关责任的同时，明确用工合作企业的责任，与

平台保持一致。应落实合规用工、社会保障、劳动报酬、职业发展与关怀等方面的相应责任。

## ▶ 消费者权益保护

针对“大数据杀熟”问题。消费者权益保护体系：平台应针对全流程服务构建消费者权益保护体系，确保响应及时，保障消费者知情权、选择权、人身财产安全等。公平交易：价格促销应确保对交易条件相同的消费者平等适用，不得对消费者实行不合理的差别待遇。自动展期、自动续费，应提前以显著方式提示消费者。

针对“个人信息泄露”问题。平台收集消费者个人信息应当合理、

适度，确保消费者知情同意；未经同意，平台不得向消费者发送商业性信息或者拨打商业性电话。

## ▶ 投诉、申诉及处置

针对“商户申诉难”问题。平台需明确违规认定与处理程序，商户申诉应在3小时内响应，4日内完成复核。

针对“配送员申诉难”问题。平台应明确配送员申诉渠道、程序及时限，同时简化流程材料。

针对“消费者投诉难”问题。平台应建立消费者投诉分级分类响应机制，涉人身及重大财产安全投诉第一时间人工响应，同时参与在线消费纠纷解决机制。（上海发布）

## 【食安坊】

## 秋冬养生，这些药膳吃起来

秋冬时节，气候干燥寒冷，人体易出现阴虚燥热、脾肾阳虚等失衡状态，上海市光华中西医结合医院“本草光华”团队提醒：此时节药膳养生可顺应自然规律，通过山药、桂圆、黑芝麻等食物与药材的配伍达到滋阴润燥、温阳补肾、健脾益气的目的。

## \* 山药

山药是药食同源的典范，在中医理论和日常饮食中都占有重要地位。它性味甘平，主要归脾、肺、肾经，具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。在中医看来，山药的核心功效是“平补三焦”，即对上、中、下三焦（大致对应肺、脾、肾系统）都有温和的补益作用。《神农本草经》是最早记载山药能调理身体虚弱、消除寒热邪气，帮助恢复体力和肌肉力量，长期服用还能改善视力听力。

## \* 山药粥

食材：新鲜山药100克（或干品淮山片50克），粳米100克，红枣、枸杞、莲子少许。

做法：1、将新鲜的山药去皮切块，备用。2、锅中加入粳米一同煮

成粥。3、最后加入红枣、枸杞、莲子同煮，即可。

功效：特别适合病后体虚、消化不良、脾虚腹泻的老人和儿童。

## \* 山药排骨汤

食材：排骨500克，山药300克，姜片15克，料酒10克，食盐适量，葱段少许，枸杞少许。

做法：1、锅中放入冷水和排骨，倒入料酒，焯至发白，过温水洗净备用。2、山药洗净去皮滚刀块，切葱段和姜片，枸杞用清水泡开。3、锅中添适量热水，放入排骨、葱段和姜片大火煮开后，改中小火炖煮1小时左右。4、把姜片和葱段捞出丢弃，放入山药继续炖煮15分钟左右至山药熟烂。5、调入适量的食盐，再放入枸杞即可。

功效：滋补脾胃，强健筋骨，适合全家老少秋冬进补。

## \* 荷塘月色

食材：山药200克，荷兰豆100克（去筋），胡萝卜半根，干木耳10克（泡发）。

做法：1、锅中水烧开，加少许盐和油，依次放入胡萝卜、山药煮1分钟，再加入荷兰豆和木耳煮30

秒，捞出过凉水沥干。2、热锅凉油，爆香蒜末或姜片。3、倒入所有食材大火翻炒1分钟，加盐、鸡精、白糖调味。4、淋入水淀粉勾薄芡，翻炒均匀即可出锅。

注意：追求脆爽口感的，切片后需立即泡入醋水中防止氧化。

## \* 桂圆

桂圆作为中药，桂圆性温，味甘，归心、脾二经。这一归经特性，揭示了其作用的核心：直指主宰血脉与神志的“心”，以及后天之本、气血生化之源的“脾”，补益心脾，养血安神，所以龙眼肉另有“益智”之名。除此之外，桂圆的核也是一味中药，具有止血、定痛、理气的食益，再放入枸杞即可。

## \* 桂圆竹荪炒虾仁

食材：桂圆肉10克，竹荪30克，鲜虾仁300克，料酒、姜、葱、盐、植物油各适量。

做法：1、竹荪用水发半小时，捞起沥干水分，切段；鲜虾仁洗净；姜切片，葱切段。2、将炒锅置火

上烧热，倒入植物油，烧至六成热时，下姜、葱爆香，再下入虾仁、料酒，最后加入竹荪、桂圆肉、盐炒熟即成。佐餐食用。

功效：温补肾，益智慧。适用于失眠、心悸、脑力衰退等症。正常人食用，可益智养心。美味可口，老少皆宜。

## \* 西洋参炖桂圆肉

食材：西洋参3克，桂圆肉25克，冰糖15克。

做法：1、西洋参润透切片，桂圆肉去杂质，冰糖碾碎成屑。2、桂圆肉、西洋参放入锅中，加水500毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮30分钟，加入冰糖屑即成。

功效：补气血，益心脾。适用于失眠、心悸、更年期综合征、精神不振等症。

## \* 黑芝麻

黑芝麻的营养成分要高于其他各种颜色的芝麻，富含优质脂肪、蛋白质、矿物质和维生素，尤其以钙、铁、镁、锌和维生素E著称。其抗氧化成分和膳食纤维对健康有多重益

处，常用于护发、补钙及调节代谢。其药用价值在于补肝肾，益精血，润肠燥。用于精血亏虚、头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘等症。

## \* 黑芝麻桑椹糊

食材：黑芝麻200克，桑椹（干品亦可）200克，蜂蜜适量。

做法：1、黑芝麻、桑椹（干品亦可）各等份，磨成粉。2、每次取适量，用温水或蜂蜜水调服。

功效：桑椹同样补肝肾，两者强强联合，具有补益精血、润燥滑肠、滋补肝肾、明目、改善血虚等功效。

## \* 核桃芝麻糊

食材：黑芝麻300克，核桃仁300克。

做法：1、黑芝麻、核桃仁各取等份。2、炒熟后捣碎，用开水冲成糊状，可加少量糖或盐调味。

功效：核桃能温肺定喘、润肠，与芝麻相辅相成。

## \* 黑芝麻酒酿圆子

做法：在酒酿鸡蛋圆子中撒上黑芝麻粉，即可。

功效：滋补气血，温通经络。（上海长宁）