

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

春夏季节,通常是降水比较集中的季节。现在路面上新能源汽车越来越多,和燃油车相比,遇到下暴雨或积水时,新能源汽车有什么需要注意的事项呢?

新能源汽车遇到暴雨和积水怎么办?

近日,网络上有网友争论:“新能源车和燃油车哪个涉水能力更强”。支持燃油车的网友认为新能源车不能泡水,会漏电,到时候不仅车坏了,还有可能伤人;支持新能源车的网友观点是新能源车电池的防水等级很高,普遍能够达到IP67的水平,区区积水算个啥,燃油车只要排气管一进水就得“趴窝”。那么到底谁说的对呢?

首先说结论,新能源车也是汽车,不是潜艇,要尽量避免在暴雨天外出行和涉水。

传统燃油汽车,由于发动机分为进气、压缩、做功、排气四个冲程,所以一旦发动机进气口进水,水就有可能灌入发动机导致熄火。

一般轿车车型的涉水深度大多在200~300毫米,SUV车型比轿车高一些,一些车型的涉水深度能够达到300~400毫米,还有一些专业越野车(未经过专业涉水改装)的涉水深度可以达到400毫米以上。

相比之下,因为在“三电系统”

(电池、电机、电控)的设计上更加注重密封性能,系统发生浸水的概率很低,所以很多新能源汽车的涉水深度要高于传统燃油车。比如某国产品牌新能源车主流车型,官方给出的涉水深度达到了400~450毫米。

前文提到的“新能源车电池防水等级IP67”是什么概念呢?

IP是Ingress Protection Rating的缩写,这是一个界面对固态颗粒和液体的防护能力。其中第一个数字代表对固态颗粒的防护等级,可以理解为防尘,范围从0~6,数字越大防尘等级越高,也就是能防更细微的灰尘;第二个数字代表对液体的防护等级,也就是常说的防水,范围是0~8,数字越大防水等级越高,代表着对从垂直水滴到水底压力的防护情况。

可以看出,IP67的防护水平还是挺高的,基本能完全防止外物及灰尘侵入,并且在短时间浸水的情况下保证完好。

这时候可能有朋友就会觉得:“你看我这个车的防水等级都这么高了,那我不就能当‘浪里白条’了

吗?”想法很丰满,但现实很骨感。暴雨时行车,驶过的积水路面以及平时车辆磨损等都会让情况变得非常复杂。积水区域路况不明,贸然涉水可能会误入深水区,从而导致更严重的事故甚至出现人员伤亡。

此外,还可能遇到:积水影响视线,造成底盘、电池损伤;高科技电子配件受损;车内部出现“积水区”,导致生锈等。因此,即便你开新能源汽车,也不要轻易进入积水路段。

新能源汽车遇到暴雨或积水路段应该怎么办?

再次强调,首先要避免在恶劣天气下驾驶。如果是在行驶过程中突遇恶劣天气,有几个小建议:

1.寻找地势高、有遮挡的位置停车。

可以寻找地势高、有遮挡的位置将车停好,驾驶员离开车辆后,前往附近大型坚固的建筑(如商场、酒店等场所)避雨,待天气好转后再继续行驶。

2.进入积水路段前,充分观察。车辆进入积水路段前,一定要进行充分观察,注意积水深度、路面是否坚实以及行驶路线中是否有异物及障碍等。

3.提前了解家用车涉水深度。关于家用车涉水深度的问题,因为不同车辆底盘高度不同,这并不是一个固定的数值,一般情况水深不能超过轮胎的半径,也就是水不要没过车轮中间的车标,一般是不会有危险的。反过来讲,如果水没过车轮中间的车标了,最好就不要冒险涉水了。

4.驶入积水路段时尽量保持低速行驶。驶入积水路段时尽量保持低速行驶,速度不要过快,时速保持在

30千米/小时以下匀速行驶。同时要根据驶入前的观察,保持直线前进,切勿在涉水过程中停车、换挡或急打方向盘。(钟科)

我的健康我做主

三伏天来临,不少地方出现高温天气,最高气温达到40℃以上。炎炎夏日,应该如何科学运动?

夏日科学运动指南

高温天气适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管患者等人群需特别注意,请尽量避免长时间户外运动,以免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍,体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康,高温会使血管扩张,血流量增加,可以使心脏的供血更加充分,以适应夏季心肌高耗氧的需求。此外,夏季运动还可提升呼吸频率,使肺内气体交换充分,从而提高血液中的氧含量,增加重要脏器的氧气供应量,有利于身体健康。

但李非提醒,夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动,不要长时间进行户外运动,避免因出汗过多导致体温调节功能失调,引发发热、无力、头晕等中暑症状,情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

中南大学湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒,热痉挛是体育爱好者在夏季户外运动后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后,机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹部和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。

李非指出,心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗,容易脱水,使全身血容量骤降,加上血

管扩张、回心血量减少,有可能导致血压降低过快,部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后,如果不及及时补充水分,会使血液变得黏稠,从而导致血栓形成,增加心肌梗死、中风等发生的风险。

中南大学湘雅医院院长雷光华教授说,中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,以免出汗过多,体温过高,引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式,可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等,量力而行,以不过度劳累为准则。

雷光华提醒,有心血管疾病的人群,运动时要密切关注自己的身体状态,如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状,应立即停止运动并观察,必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕、面瘫等症状。(帅才)



近年来,有一种现象令不少父母感到头疼:孩子学习没有动力,生活没有追求,也没有任何感兴趣的事情,甚至与他人的交流和接触也越来越少,父母和老师穷尽各种办法也无法激发孩子的积极性和参与感。这种症状往往被称为“空心病”。

心理话

日益低龄化的“空心病”

有研究表明,“空心病”往往源自人们内在价值感的缺失。价值感缺失,具体表现为自我认知与自我定位的模糊不清,产生自我怀疑与

自我否定,导致行动力弱,既选择自我逃避与封闭又高度依赖他人。

一直以来,“空心病”的现象多发生在大学生群体和中青年阶段,

但是当前却日益呈现出低龄化倾向。结合大量案例分析,这种现象的产生原因与价值观教育缺失、学业压力与教育焦虑、孩子心理需求得不到满足等家庭教育相关的问题有着千丝万缕的联系。

一是价值引导与激发不足。有些父母忽略对孩子价值观的塑造与培养,认为这是学校的责任,但家庭恰恰是孩子价值观教育最基础和最重要的场所。家庭教育中价值观教育的缺失,导致孩子在价值观念形成的黄金期,成长方向感不明,看待事物的底层逻辑错位,由此也阻碍是非观和责任感、使命感的有效形成。

二是教育焦虑带来较大心理压力。有研究表明,在青少年心理问题中,由学业压力带来的心理问题位居前列,主要表现为厌学、考试焦虑等。教育焦虑一方面来自对不确定性因素的担忧与无助,另一方面来自父母的焦虑和高期望。有的父母

在“剧场效应”影响下,容易盲目攀比或被内卷裹挟,使孩子的努力和进步被忽略,久而久之孩子会失去内在的动力,或在多重压力下耗尽自己的心灵力量。

三是心理需求长期被忽视,“习得性无助”心理根深蒂固。青少年时期是孩子身心成长最快也是情绪变化最大的阶段,一些父母却忽视孩子内心的真实感受和需要,不仅不关注孩子内在动力的激发,还容易用成人思维来要求和控制孩子,或者将自己的焦虑转嫁给孩子。孩子在心里可能已经发出了无数次呐喊,行动上付出了无数次努力,但发现父母没有觉察,生活没有改变,学业压力没有减少,孩子慢慢体验到强烈的“习得性无助”感,看不到未来的希望和光亮,于是选择逃避现实或放弃心灵对话,也放弃与外界的交流,逐渐变成“空心病”患者。(左红梅 李上卿)



小心! 不要把直肠癌误认为是痔疮

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG
四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

放屁是肠道正常蠕动的表现,但持续不断的“屁”则可能是你身体的“报警器”,在警告你身体可能出现问题了。

1.乳糖不耐受。乳糖不耐受的人在吃完乳制品后的半个小时到两个小时里,会出现腹胀、腹泻、腹部疼痛、胀气等症状。这类人群应避免食用乳制品,如要食用可搭配一些固体谷物食用,减少对肠胃的刺激。

2.肠易激综合征。肠易激综合征是一种功能性的胃肠疾病,中青年发病率较高,常常会出现腹痛、大便改变和频繁放屁。

3. 肠癌信号。在某些情况下,肠癌患者的一个特征就是频繁放屁,除此之外,还可能伴有结直肠相关症状。如:大便规律发生改变(少于1次/3天或多于3次/天);大便性状改变(大便稀薄、便血、大便带血或黑便等);大便形状改变(软便上可见明显沟槽、大便明显变细等)。

如果只是单纯放屁,没有出现其他异常症状,大概率不是肠癌。那如何判断到底得没得肠癌?目前,粪便隐血试验(FOBT检测)是筛查肠癌最为便捷的手段,具有费用低廉、敏感性较高等优点。而肠镜及活检是诊断肠癌的金标准。

肠癌高危人群建议按照医生推荐的频率进行粪便隐血试验或肠镜检查。那肠癌的高危人群有哪些呢?

1. 年龄大于45岁的所有无症

状人群。

2. 年龄大于40岁,且有持续2周以上的结直肠相关症状的人群。

3. 长期患有炎症性肠病(如溃疡性结肠炎)的人群。

4. 长期服用含蒽醌类泻剂(如大黄、芦荟及番泻叶等)的人群。

5. 结直肠癌术后的人群。

6. 结直肠腺瘤或多发息肉内镜切除术后的人群。

7. 直系亲属中患有结直肠癌的人群。

8. 直系亲属诊断为“遗传性结直肠癌”且年龄大于20岁的人群。

很多直肠癌曾被误认为是痔疮,是因为痔疮与直肠癌发病部位接近,症状相似,所以很多人在直肠癌初期,会把它误当做痔疮处理。这里提醒大家,如果检查结果是痔疮,并按照痔疮进行治疗,效果却不好,

建议进一步检查是否有合并直肠癌的可能性。

那如何预防肠癌呢?

1. 适量运动,坚持锻炼,控制体脂率,避免肥胖。

2. 合理膳食,增加粗纤维、新鲜果蔬等摄入,减少加工肉类摄入,同时避免高脂、高糖饮食。

3. 戒烟、限酒,避免致癌物对结直肠黏膜的慢性毒性及炎性刺激。(四川省肿瘤医院宣传统战部供稿)

公告

公安机关在办理李树梅被诈骗案中需从银行卡6232086500001577294 返还被诈骗资金30000元到银行卡6230943800000679605。公示期30日,如有异议,请在本公告见报30日内提出。
联系人:周阳警官
联系电话:17380122841
成都市公安局温江区分局柳城派出所
2023年7月26日

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

青羊区多形式开展反邪教宣传活动

本报讯 为让群众进一步认识防范邪教的必要性,近日,成都市青羊区反邪教协会积极开展反邪教宣传教育活动。

活动通过设立反邪宣传点、悬挂横幅等方式开展反邪教宣传。现场,工作人员给群众分析了邪教案例、普及法律法规,揭露了邪教组织反人类、反科学、反社会、反政府的邪恶本质,提醒群众要提高防范邪教的警惕性和抵御力;工作人员还以“对话模拟”的形式,向群众科普了可能遇到邪教组织的几种场景,如打电话、发短信、发放反宣品、拉人入教等,让群众学会识别邪

教、拒绝邪教,如果遇到可疑情况应立即向所在街道、社区进行反馈,将可能发生的邪教危害阻止在萌芽阶段。

据统计,此次活动发放反邪教宣传资料150余份,反邪教宣传袋、围裙等120余份。

(省反邪教协会供稿)

公告

公安机关在办理许军被诈骗案中需从银行卡1605006109200084162 返还被诈骗资金20000元到银行卡6217003810034643687。公示期30日,如有异议,请在本公告见报30日内提出。
联系人:周阳警官
联系电话:17380122841
成都市公安局温江区分局柳城派出所
2023年7月26日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。