

中国乒协：将推动建立赛场禁入名单制度

中国乒乓球协会7日发布关于抵制极端球迷越界行为的声明，表示坚决维护教练员、运动员合法权益，将推动建立赛场禁入名单制度，加强现场秩序维护。声明全文如下：

近期，中国乒乓球协会关注到，部分极端球迷针对国家队教练员、运动员持续实施辱骂、造谣和人身攻击，此类行为从赛场蔓延至网络，又由网络蔓延至现场。

有运动员在比赛中受到前述不良行为干扰；有教练员在场边遭个别极端球迷竖中指、辱骂；有教练员、运动员持续收到辱骂短信、骚扰电话和社交媒体私信，严重干扰了他们的正常训练、比赛和生活，协会已协助相关运动员、教练员向公安机关报案，以追究有关人员的法律责任。

中国乒乓球协会始终把教练员、

运动员身心健康和长远发展放在重要位置，为教练员、运动员提供保障，坚决维护其合法权益。下一步，协会还将推动建立赛场禁入名单制度，加强现场秩序维护。对于涉及队伍管理、参赛安排、运动员使用、教练组排阵等各类不实信息，协会将配合有关部门依法依规处置。

中国乒乓球队的每一份荣耀，都凝结着一代代运动员、教练员的拼搏与汗水，也离不开广大球迷多年来的关心与支持。赛场内外的每一声加油、每一份关注，都是国球的一部分。我们愿与广大球迷、媒体朋友、赛事组织者及社会各界一道，共同建设理性、文明、包容的乒乓文化，让热爱有温度，让表达有尺度，让赛场有秩序。

据 央视新闻微信公众号

下馆子之后感觉特别渴是味精鸡精造成的吗？

很多人可能都有类似的疑问：我一在外面吃饭就觉得特别渴，是不是味精会让人渴？还有人说：“餐馆的很多菜肴会特别入味、醇厚，家里怎么都做不出来，是不是因为厨师加了‘科技与狠活’，比如鲜味核苷酸。”

但其实，就算是传统熬制的高汤，里面也天然含有这些鲜味核苷酸。

之所以在外面吃完饭会觉得“口渴”，并不是因为味精和鸡精，而是一餐中摄入的钠总量太高了。

餐厅的菜肴在炒制之前，肉类原料已经提前码味，用盐、酱油、鸡精等腌制过了，这意味着大量的钠已经深入菜肴内部。然后，在下锅炒的时候，一道菜里又放了多种增鲜的酱料，还有糖，这菜的味道没法不鲜。而且，因为糖能“调和百味”，和盐会互减味道，所以吃的时候也不会觉得特别咸。

只是，吃完了之后的几小时中，会感觉到很渴，这是因为钠离子发挥“腌肉”作用了。钠属于强烈亲水的物质，钠离子在体内会“绑定”大量水分子，提高血液渗透压，所以会让人感觉口渴。

大量的钠吸水能力极强，而且由于肾脏排钠能力较弱，多余的钠离子短时间内难以从身体中排出，暂时引起体重上升，甚至是浮肿。

总结一下，餐馆的菜往往是超高钠的菜，其中包括来自盐、酱油、蚝油、鸡精、味精等多个来源的钠，而各种高钠配料的叠加效应会让人感觉口渴，绝对不能只归罪于味精，或者核苷酸钠盐。

家中常见调味品含钠量

家中常见调味品的含钠数据，大家可以收藏一下：

◎1克鸡精含钠约200毫克，相当于0.5克盐；

◎“薄盐鸡精”含钠约160毫克，

相当于0.4克盐；

◎15克（1汤匙）蚝油含钠678毫克，约相当于1.7克盐，和低盐酱油基本相当；

◎15克蒸鱼豉油含钠1091毫克，约相当于2.8克盐。

核苷酸二钠作为增鲜剂，在食品里的正常添加量是很小的。正常使用并不会带来口渴，就像你喝一碗不加盐的清鸡汤之后不会感觉很渴一样（鸡汤天然含有较多鲜味核苷酸）。

因为少量的鲜味核苷酸，根本无法像大量盐那样有效提升血液渗透压，绑定大量水分子，从而让你感觉身体缺水。

味精也是一样的道理。如果你在白水里加百分之零点点的核苷酸二钠或味精，喝了是不会渴上好几个小时的，而且根本没有那么浓的鲜味。

在大部分情况下，它们是无辜背锅了，以此掩盖了餐馆菜肴通常高钠含量这个事实。

很多人可能不知道，味精（谷氨酸钠）中的谷氨酸部分，毒性比食盐（氯化钠）还要低呢，甚至谷氨酸对肝脏和肠道的修复都有好的作用。人类喜欢它的味道，绝不是偶然的。

但是，大量谷氨酸，再配上大量的钠和糖，就不是我们的身体所能长期承受的了。

据 新华社微信公众号

车主在后备厢装10箱矿泉水被扣3分、罚款100元？

私家车装多少物品算违规



制图

近日，网络上流传一则消息：有车主因在后备厢放置10箱矿泉水，被记3分、罚款100元。网传说称，交警给出的解释是，这种行为属于“客货混装”，私家车属于非营运车辆，在后备厢装载大量整装商品构成违法。

这一案例是否属实？处罚逻辑又是否符合法律规定？私家车车主在后备厢装物品，装到哪种程度算违法违规？

后备厢装东西从未被禁止但装载高度、总重需合规

针对国庆等假期车流激增的情况，一位一线执勤交警表示，如果逐车拦停检查后备厢会进一步加剧道路拥堵，通常不会采取这种执法方式。加之车辆后备厢大多存在遮挡，难以直接观察内部情况，经验判断也就成为现场执法的参考依据之一。

交警表示，若发现车辆后备厢压轮胎压得特别低，疑似装了重物或有超载情况，就会让车主停车接受检查。处罚不是最终的目的，是为了把隐患消除在萌芽状态。

实际上，从法律层面来讲，私家车后备厢装东西从未被禁止。根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》，载客汽车除车身外部的行李架和内置的行李箱外，不得载货。

北京交通大学北京综合交通发展研究院教授郑翔解释，内置行李箱（后备厢）是法律唯一认可的车内载货区域，乘员舱（含前后排座椅、车内地板）不属于合法载货空间。综合条例中的多项规定，私家车后备箱装物品要遵循以下原则：

◎所有物品完全放置在后备箱封闭空间内，不占用乘员舱区域（包括放倒/拆除后排座椅腾出的空间）；

◎装载物品后，后备厢门可以完全正常关闭，货物的高度不遮挡车内后视镜的视线；

◎货物总重量不超过车辆行驶证上标注的“最大允许总质量”减去车辆整备质量后的核定载重值；

◎装载的物品属于个人生活自用范畴，不以营利为目的从事经营性货运活动。

《中华人民共和国道路交通安全法》第四十九条明确，“客运机动车不得违反规定载货”。郑翔表示，对“客货混装”的认定通常包括：

◎将货物放置在后排座椅、副驾驶位或乘员舱地板上，哪怕后排无人员乘坐；

◎为装货擅自拆除后排座椅，或放倒后排座椅将货物堆放在乘员舱连通的区域；

◎后备厢货物堆放过高，完全遮挡车内后视镜视线；

◎装载的货物长度或宽度超出车厢范围，导致后备厢门无法正常闭合；

◎以营利为目的，使用无货运资质的私家车从事快递、货运等经营性运输活动。

后备厢合规载物不会被罚装载过量存在诸多风险

针对网传“车主因后备厢装载10箱矿泉水被记3分、罚款100元”一事，记者检索后暂未查到该事件的官方通告，也未见权威媒体对此案进行报道。

多位公安交管部门人士证实，如果私家车后备厢里放10箱自家喝的矿泉水，只要不超重、不超尺寸、不挡视线、门关得上，按现行法规很难找到处罚依据，网传案例的描述可能缺失了很多细节，现实中车主还要同时满足其他违法情形才会受到此类处罚。

郑翔提醒，后备厢装载过量会带来诸多风险：

◎行驶中的震动会使货物不断挤压车门，可能导致车门意外开启，货物散落路面，危及其他车辆的正常通行；

◎若货物堆放过高，会遮挡后视镜视野，使驾驶员无法及时掌握后方路况，难以作出有效避让；

◎与货车不同，小型汽车未在货舱与驾驶室之间设置隔板，紧急制动或急转弯时，车内货物会引发重心偏移，削弱制动效果与行驶稳定性；

◎紧急制动时，货物容易向前倾倒，轻则干扰驾驶操作，重则对前排人员造成伤害。

郑翔表示，根据不同的违法情形，相关处罚也存在明确区别：

单纯违规在乘员舱载货、未影响安全的，一般依据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十条，机动车驾驶人违反道路交通安全法律、法规关于道路通行规定的，处警告或者二十元以上二百元以下罚款；本法另有规定的，依照规定处罚。涉及无资质从事经营性货运的，行政处罚罚款的额度会更高。若违规载货导致车辆总质量超出核定载质量，还会按超载相关条款追加处罚。

交警提醒，车主放置后备厢物品可遵循“大下小上、重前轻后”的原则，避免急刹车时重物挤压损毁其他物品。若后备箱物品较少，可使用弹力网固定易碎品、小件物品，防止其晃动受损。同时不要在后备厢行李箱隔板上方堆放物品，以免遮挡驾驶员后方视野，也能避免制动时物品冲入乘员舱。

据 中央广电总台中国之声