

# 手机安全充电 记住这7招

你平时都是怎么给手机充电的呢？一次性把电池电量充到100%？直接充一夜？还是等到电池电量耗尽之后再充电？

实际上，你给手机充电的方式可能是错误的，你的充电习惯可能一直在加快电池报废的速度。今天小编就和大家说说智能手机充电时应该注意的7个事项，赶紧来看看吧！

1、给手机充电的最好方式是一有机会就充电，每次充一点电。哪怕只是几分钟也行，零星时间充电不会损害电池。

2、不要等电池电量完全耗尽后再给手机充电。所谓的“深度放电”，即等电池电量几乎耗尽时，再给它充电对电池损耗极大。

3、尽量把电池电量比例保持在65%到75%之

间。如果始终能够让智能手机里面的锂电池的电量比例保持在65%到75%之间，电池的使用寿命是最长的。然让电池电量始终保持在这个范围内显然不太现实，但至少你知道最理想的状态是什么样的。

4、如果你做不到第3点，那就尽量做到让电池电量比例保持在45%到75%之间。智能手机电池的次优电量范围是45%到75%。对于大多数人来说，这在日常生活中更加现实一些。事实上，你可以养成一个日常习惯，在特定的时间给手机充电，以便让电池电量保持在这个范围内。

5、不要一次性将电池电量从很低的比例充满。将手机电池从25%的低电量充到100%会降低电池容量和缩短电池

使用寿命。研究显示，电池与人一样不想受到压力，不要总期望它充得太满。实际上，从任何电量水平充到100%电量都不是个好主意。锂电池“不需要完全充满电，没必要这么做。”因此，建议在电池充满前（98%、99%）时，或者一看到电池充满就立即拔下充电器。

6、最好不要让手机充一夜的电。虽然现在的智能手机使用的都是锂离子电池，当电量在充满后就会自动断电，不会继续过量充电。但是之前也说了给手机充满电

并非最好的做法，所以没必要给手机充一夜的电。

7、需要注意的是，使用的手机充电器一定要是正规充电器，最好是原装充电器。一些山寨或型号不匹配的充电器，最好不要用来夜间给手机充电，防止充电器质量差，导致充电器烧毁，伤害手机。

即使你想给手机充满电，也要注意一点：一旦手机电池电量达到100%，你就应该马上停止充电，并在充满电后拔掉电源。

整理/马丹

草莓虽好吃，却可能暗藏危机

## 科学洗草莓 病菌远离你

超过15次，身体极度疲惫。

经医院诊断和化验，原来刘女士是吃了没洗净的草莓导致急性胃肠炎。“草莓园老板说的不打农药，可以免费试吃，所以孩子们边摘边吃我们也没拦着。”刘女士介绍。消化科专家告诉刘女士，罪魁祸首是诺如病毒。

### 小心染上诺如病毒

诺如病毒又称诺瓦克病毒，具有发病急、传播快、范围广等特点，寒冷季节高发，尤其是每年的11月到次年4月。诺如病毒可通过被污染的食物、水、物品等传播，常在幼儿园、学校、医院、社区等人群集中的场所引起聚集性发病。

诺如病毒感染性腹泻的主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻。儿童患者普遍症状主要变现为呕吐，成人患者腹泻居多。诺如病毒致病力很强，十几个病毒颗粒就能

够引起感染，食用被“诺如病毒”污染的食物或饮用被污染的水，触摸被“诺如病毒”污染的物体后未洗净双手用餐是诺如病毒两种主要的传播途径。

食用草莓感染诺如病毒的原因是由于含有病毒的污染物，比如被感染的生物或含病毒的污水等，附着在草莓上，如果没洗干净直接吃了的话就可能感染上诺如病毒。但是这并不是草莓本身含有诺如病毒。其实，不只是草莓，其他生长在地上的蔬菜水果都更容易附着带病毒的污染物。因此，科学清洗瓜果蔬菜是非常那个有必要的。

### 草莓清洗小贴士

① 清水清洗：先用流动的清水冲洗草莓，用手轻微揉搓，带走表面大部分的农药；

② 剪去叶子：剪去草莓的叶子但不要摘取草莓蒂，因为去蒂的草莓若放在水中

浸泡，残留的农药可能随水进入果实内部，造成更严重的污染；

③ 盐水浸泡：准备一碗清水，倒入一勺盐，浸泡3~5分钟，可杀灭草莓残余的有害微生物，让附着在表面的昆虫、虫卵浮起，便于被水冲掉，且有一定的消毒作用；

④ 泡淘米水：加入淘米水，再浸泡2分钟，碱性的淘米水能中和一些酸性农药，起到分解农药的作用；

⑤ 二次冲洗：沥掉泡过的水，进行二次冲洗。

**小编特别提醒：**草莓虽然糖分不高，维生素C丰富，孕妇吃草莓益处多多，但草莓性凉，准妈妈不宜一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的孕妇，更应适可而止。

整理/马丹



眼下正值草莓大量上市的季节，虽然这个天气出去玩有点冷了，但丝毫不能削减大家去果园现摘草莓的热情。而且孩子们尤其喜欢吃草莓，不过，好吃归好吃，它却可能暗藏危险。

### 几颗草莓把肚子闹翻天

近日，刘女士采摘草莓

时，禁不住鲜红欲滴的草莓诱惑，用随身带的矿泉水将几粒感觉很干净的草莓冲洗一下当场吃了，兴奋地说吃到了最新鲜的草莓。可半个小时后，她就开始不舒服，回到家里就闹起了肚子。服下几粒止泻药后还是不断跑厕所。从晚上8点多到第二天早上6点，拉了