



我们离你最近



## 车检政策迎来新变化 15年以上私家车 不再半年一检!

记者15日从公安部获悉,为优化私家车检验周期,自2022年10月1日起,10年内非营运小微型载客汽车,检验次数由3次调整为2次,每两年向公安交管部门申领检验标志;超过15年的,由每半年检验1次调整为每年检验1次。

这是公安部深化车检制度改革新措施的一项,对非营运小微型载客汽车(9座及9座以下,不含面包车),将原10年内上线检验3次(第6年、第8年、第10年),调整为检验2次(第6年、第10年),并将原15年以后每半年检验1次调整为每年检验1次;对摩托车,将原10年内上线检验5次(第6年至第10年每年检验1次),调整为10年内检验2次(第6年、第10年),10年以后每年检验1次。

广大车主可以在交管“12123”App预约车检地点和时间、申领电子检验标志、查询本人名下机动车的检验有效期;公安交管部门设计了“车检计算器”小程序,车主可按照车辆注册登记时间查询检验周期。货车车主可通过互联网道路运输便民服务体系、“道路运政一网通办”微信小程序,在全国范围内办理道路运输证年审。

此外,车检服务流程进一步优化,推行车检“交钥匙”便捷办服务,由检验机构工作人员一次性负责办结;推进车检服务大厅、服务窗口、检测流程标准化,全面提升车检服务水平。

近年来,相关部门持续推进新6年内免检、跨省异地检验、检验标志电子化、货车“三检合一”等多轮车检制度改革,在保障车辆安全环保性能的同时,不断提升车检服务水平。此次车检改革进一步简程序、降成本、提服务,更好服务经济社会发展。

■新华社



## 今天是中国脑健康日 怎样运动和保健 能促进脑健康?

9月16日是中国脑健康日。运动可以平衡大脑,让我们的大脑处于最佳状态;运动还可以缓解压力,增强人体免疫力。那么如何运动才能更高效地促进大脑健康呢?一起听听专家的建议。

湖南省脑科医院脑血管病神经内一区医生李晓辉介绍,运动爱好者进行中等强度的运动可以加速血流,而长时间进行高强度运动则可能导致供血不足,因此需要根据自身情况选择不同强度的运动方式。运动以适当适量为原则,可以选择有氧运动和复杂运动结合,比如瑜伽、舞蹈、太极拳、网球等复杂的运动方式,能调动更多的大脑神经细胞参与

其中。

李晓辉说,运动不可操之过急,应循序渐进,按照“热身、运动、放松”三步骤进行。成年人可以每周进行3次运动,每次运动时间在45分钟左右。久坐的人群要动起来,让运动融入生活,享受运动带来的变化与快乐,有利于促进脑健康。

李晓辉建议,要促进脑健康,除了运动,还要保持心理健康,坚持良好的生活习惯,要戒烟限酒,保持充足的睡眠,不要长期熬夜。一般来说,睡觉是身体机能修复的最佳时机。如果长期睡眠不足的话,会加快脑细胞老化。

中南大学湘雅医院神经外科教授李

学军建议,中老年人要保持健康的饮食习惯,不要摄入过多高油脂、高糖的食物,合理摄取动物蛋白质和植物蛋白质;中老年人要坚持运动,积极控制体重,做好脑血管疾病的防治工作;有心脑血管疾病的人群应定期体检,做好健康管理,可以适度补充叶酸,这对降低中风的发病率有一定作用。

李学军说,积极的社交活动可以让人心情愉悦,对于老年人而言,可以多参加集体活动;老年人应该选择较为舒缓的运动方式,比如太极拳、扇子舞、养生操等,有利于心脑血管健康。

■新华社

