

织牢“防火网”平安千万家

本报记者 魏 濛

进入盛夏时节，随着气温的不断升高，家庭用气、用电量激增，加之夏季又是烧烤季节，火灾风险也在显著增加。

6月21日，宁夏回族自治区银川市兴庆区民族南街富洋烧烤店操作间液化石油气（液化气罐）泄漏引发爆炸，事故造成38人受伤。一起爆炸事故的发生，打破了端午前的安宁祥和，造成了一场令人痛心的悲剧。安全无小事，每个人都切切，不要抱有侥幸心理，真正做到防患于未然。

筑牢安全“防火墙”

安全无小事，守护百姓生命财产安全责任重于泰山。

入夏以来高温高热天气持续，用气、用电安全成为政府、职能部门和百姓关注的焦点。为了提高社区居民安全用气、用电意识，有效防范辖区各类安全事故，确保居民生命财产安全，6月伊始，我市城区各社区、街道办事处开展了多种形式的居民夏季用电用气安全知识宣传活动。盐湖区东城街道凤凰社区、盐湖区安邑街道黄金水岸等社区举办居家安全生活常识知识讲座，详细讲解家庭火灾发生的原因以及应急处理方法，增强了居民家庭火灾应急处理知识。6月19日，盐湖区姚孟街道五洲观澜社区开展了“安全生产月”消防安全检查活动，对该辖区各网格进行隐患排查，重点检查辖区内消防设施配备情况、放置位置、使用情况以及安全用电、用气等情况。同时对居民进行消防安全知识宣传，当场向居民发放安全用电、用气宣传单，向居民讲解燃气和多种大功率电器在夏季安全使用的相关知识和注意事项，进一步提高大家安全用电、用气的防范意识。该小区居民李锦泉说：“社区开展的安全宣传活动，给我们居民普及了多个安全方面的实用知识，了解了常见火灾事故的应急处理方法，增强了我们的安全防范意识，提高了防火自救能力，受益匪浅。”

安全用气事关“安全”

天然气是绿色清洁能源，是千万个家庭生活中必不可少的好帮手。但是，错误的使用方法会直接危害我们的生命安全。

前段时间，家住河东东街的姚女士焦急地向燃气公司打电话求助，说她家灶具开关冒火，还有刺激性气体的味道飘出。相关工作人员上门检查后，发现是由于用户私自拆卸灶具引起的。原来，姚女士家的灶具前几天一直出现打不着火的现象，老伴觉得不是什么大问题，就自己在家把灶具拆了修理。

谁知他把灶具拆后重装好再打火时，竟然出现了冒火的现象。

市城市管理局市政公用科科长李耀松说：“燃气的广泛使用给我们生活带来方便，同时由于人们安全意识的缺乏也伴随着安全隐患，特别是一旦发生泄漏极易引发爆炸事故，给生命财产造成巨大损失。所以，在日常生活中准确、熟练掌握燃气使用知识，显得尤为重要。”李耀松说，天然气使用“七条”务必牢记。

勤通风。安装管道燃气设施的室内，要经常通风换气，保持良好的空气流通。

常看护。使用燃气时请勿远离并注意观察，以防止火焰被沸水溢息或被风吹灭，要求使用带自动熄火保护装置的“安全型灶具”。

巧自检。经常检查连接灶具的软管、接头；超过使用年限的燃气器具应及时更新；经常用肥皂水、洗涤剂或洗洁精等。检查室内天然气设备接头、开关、软管等部位，看有无漏气，切忌用明火检查。

远避。请勿在安装管道燃气设施的室内休息或睡眠，不要存放易燃易爆物品。

记关闭。晚上睡觉前、外出或不使用燃气时，请检查灶具阀门是否关闭，并关好燃气表前阀门；教育儿童不要玩弄燃气管道上的阀门或燃气设施开关，以免损坏灶具或忘记关闭阀门。

护管路。进行搬迁或装修时，请勿人为破坏燃气管道及燃气设施，装修时请勿将燃气管道、阀门等埋藏在墙体内部，或密封在橱柜内，以免燃气泄漏无法及时发现；严禁自行接装、改装燃气设备。要改管，请拨打燃气公司电话申请上门服务。

莫惊慌。若发现室内燃气泄漏，应立即关闭燃气总阀，打开门窗通风，跑到室外安全地带拨打燃气公司抢修电话进行报修。

日常生活中，人们要怎样判断燃气是否泄漏呢？李耀松介绍，可以从以下几方面来进行判断。

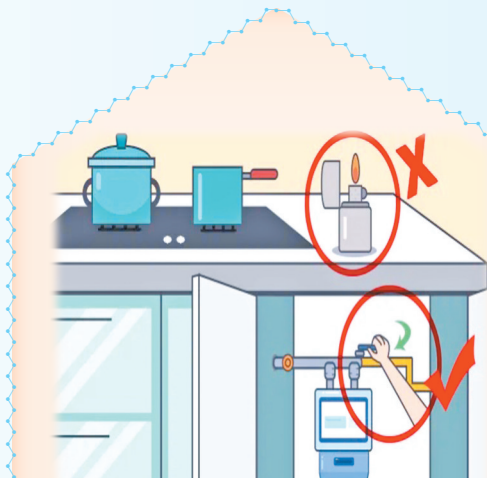
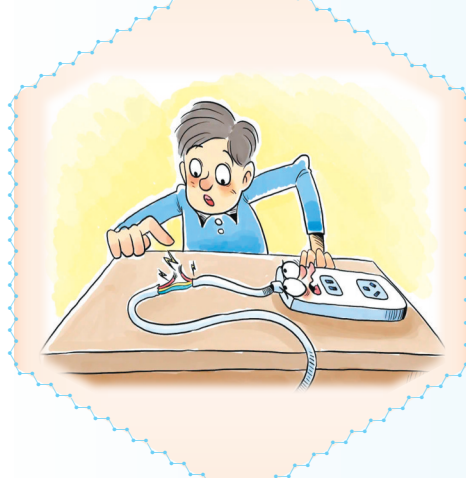
用鼻子闻。一般民用供气，都对燃气进行加臭（乙硫醇）处理，使燃气带有类似臭鸡蛋的气味，这样易于发现泄漏。所以一旦察觉到家中有味道的异味，就有可能有燃气泄漏。

看燃气表。在完全不用气的情况下，查看气表的末位红框内数字是否走动，如走动可判断为气表阀门后有泄漏（如灶具和热水器连接气表之间的胶管、接口等地方）。

喷涂肥皂水。肥皂或洗衣粉用水调成皂液，依次涂抹在燃气管、燃气表胶管、旋塞开关等处容易漏气的地方，以检查燃气是否发生泄漏。如遇燃气泄漏，皂液就会被吹出泡沫。当看到泡沫产生，并不断增多，则表明该部分发生了漏气。对于极微小漏点可能无法观察到，要以专业检测工具检测结果为准。

李耀松说，一旦发现有燃气泄漏，要立即通风、不要开任何电器、不要使用电话，要立即离开现场之后才能打电话求助。

立即通风。关闭阀门，向有关部门报告，以便查明原因；对泄漏处进行及时维修，避免发生



恶性事故。特别需要注意的是，不要情急之下打开排气扇进行通风，而忽略了排气扇也是通电的。应立即打开窗户通风。

不要开任何电器。各种电器开关、插头与插座的插接都会产生火花，室内泄漏的可燃气体达到一定浓度后会引发爆炸，因此应立即到室外电闸处切断电源。

不要在室内穿脱衣服。穿脱衣服会产生静电，特别是混纺、尼龙织物，静电也会引燃空气中一定浓度的可燃气体。

不要使用电话、手机。通电时电话、手机内部有可能产生微小火花，也会引起爆炸，应远离现场之后才能打电话求助。

高温天防电器“发火”

近期，我市多地出现高温天气，居民家中大功率电器齐上阵，都是开足了马力，超负荷运转使电器们也变得更“敏感”，故障发生率大大提高。再加之一些居民不规范、不正确的用电习惯和使用不合格的电器，极易引发火灾事故。李耀松特别提醒，为保护生命和财产安全，了解夏季用电安全知识尤为重要。

大功率电器不同时使用。空调、冰箱、电脑、投影电视等大容量用电设备必须使用专用线路。电线不能乱拉乱接，多台电器不能用同一个插座。开空调的同时应关好门窗，尽量减少不必要的能耗。

电器设备勿超负荷运转。夏季高温，电气原因引发的火灾事故占比较高。居民要选购合格电器产品，注意电器设备使用过程中的通风、散热，防止因元器件受潮腐蚀或温度过高引发火灾。空调、电风扇等电器设备不宜长时间使用，外出时应及时关闭电源。

定期对线路开展检查。重点检查线路的接头部位，发现线路老化问题，应及时更换。各种电器的插座应远离火源，电源线如有破损应及时加裹绝缘胶布，防止出现短路。

电器放置有讲究。夏天阳光强烈，电器应放置在无阳光直射或阴暗的地方，保持通风良好，电器使用一段时间，要让其适当休息，尽量避免长时间连续使用，电器周围禁止放置纸质办公用品及其他易燃物品。

停止使用“带病”电器。当电器出现异常情况时应立即停用，例如异味、冒烟、震动、噪音增大，温度升高应立即切断电源，并请专业人员检修，不要自行拆开电器，以防损坏电器内部元件，导致出现因漏电而发生的火灾。

小心接触带电设备。高温季节，人出汗多，手经常是湿的，而汗是导电的。因此，高



健康课堂

上班族预防干眼有妙招

炎炎夏日，如果一个上班族，上班用电脑工作，下班不自觉刷手机，再加上吹空调、开车、熬夜、化妆、饮食油腻、精神压力大等多重原因，就很有可能患上干眼。干眼症状可轻可重，早期症状为有异物感，病情发展则会有灼灼感。此外，干眼是一种慢性病，很难根治，也容易复发，从这个角度讲确实可以被称为“绝症”，因此日常保养非常重要。远离干眼困扰，有4个预防改善的小妙招：

遵循“320”法则，缓解眼疲劳 在盯着电子屏幕时，人们常常目不转睛，眨眼频率降低，导致泪液不能均匀涂抹于眼球表面润滑眼睛，同时接受过多蓝光造成眼表损伤。所以大家连续注视电子产品20分钟后，远眺20英尺（约6米）以外的风景，放松双眼20秒。同时，主动眨眼两秒、闭眼两秒、挤眼两秒，连续10次—15次，缓解干眼。

保持空气湿度，让眼睛润起来 夏季天气炎热，避暑往往离不开空调。但空调制冷过程伴随着对室内空气的“抽湿”，时间久了室内湿度大幅下降，会加速泪液蒸发。因此，

吹空调时应注意时常换气，建议每隔2个小时—3个小时就给室内通风一次，每次通风10分钟—15分钟，这样有利于保持房间的湿度和清洁度，最好在空调房里放置一台加湿器，让用眼的空气环境湿润起来。

坚持劳逸结合，给眼睛“放个假” 上班族应尽可能生活规律，做到定时休息，保证充足睡眠，避免高强度用眼和剧烈运动。白天多走到户外参加社会活动，进行健走、跑步等体育运动，缓解精神压力，保持轻松愉悦心情。

注意健康饮食，补充眼营养 每天多喝水，常吃对眼睛有益的一些新鲜蔬菜和水果，增加维生素的摄入量。多吃豆制品、鱼等食物，可以预防眼角膜干燥。每天也可适当饮绿茶、菊花茶，少吃巧克力，少喝可乐等。

吴智文

小贴士

泡柠檬水有讲究

带皮切薄片 尽量选新鲜柠檬，而不是柠檬干片。柠檬尽量带皮，并切成薄片，柠檬皮含有较多类黄酮化合物，柠檬精油也主要在皮里面。

泡得淡一点 柠檬泡水一定要淡，一片带皮柠檬要泡一扎水，能倒3小杯—4小杯。一个大柠檬可以泡5升—7升的水，足够一个人喝两三天。这样的柠檬水没有很浓的酸味，不加糖或蜂蜜即可饮用，所含热量几乎可

夏季吃姜五好处

健脾开胃 夏季食欲差，在饭前嚼几片生姜，能促进消化液、胃液和唾液的分泌，进而促进肠胃蠕动。

驱寒 夏季待在空调房，若没有注意保暖，寒湿之气便会趁虚而入。可以用生姜泡水喝，促进血液循环，去除体内湿气，改善因感冒所引起的流鼻涕、头痛等症状。

抗菌 夏季气温高，细菌及病毒易大量繁殖，如果饮食不注意，很容易出现急性肠胃炎。假如症状并不是特别严重，可以适当吃

以忽略不计，可以算是零卡饮料了。

水温别太低 柠檬的酸性较强，维生素C在酸性条件下耐热性较好，即使使用高于60℃的水也不会有很大损失。建议水温适中，水温太低，香味不容易泡出来。

泡时去果核 果核中柠檬苦素含量较高，切片时尽量不要切开果核，如果切开，强烈的苦味就会释放到水里，泡的时候最好去掉果核。李梦莲

防疫指南

老年人如何避免“二阳”

针对出现二次感染的情况，要做好个人防护，勤洗手，避免到人员聚集的场所，多开窗通风等。尤其对于老年人来说，避免“二阳”要做好以下几件事情：

接种疫苗 继续倡导老年人接种新冠疫苗，提高全程接种和加强针的接种率。

减少外出 尽量减少外出，尤其是避免到人员聚集的封闭场所。如果需要外出，一定要佩戴口罩，注意手卫生，避免直接接触外部环境物体，勤洗手。

慢病管理 要把基础疾病管理好，规律用药，不要因为害怕去医院而停药，可以让家人取药。

规律作息 保持心情放松，不要紧张，保证睡眠，饮食规律，多喝水，尽可能避免吸烟饮酒。许烂漫

不同茶叶有“最佳品味期”

绿茶 绿茶属于不发酵茶，新制的绿茶放一两个月后口感最佳。购买时最好挑选生产日期较近的，一年内喝完。

绿茶保质期 相对较短，常温下一般为一年到一年半；如果放入冰箱中低温（10℃以下）保存，可延长至两年左右。正常绿茶气味清香，如果茶叶发软、发酸、发霉，茶汤变褐、变暗，说明已经变质。

白茶 白茶是采摘后不经杀青或揉捻（俗称“不炒不揉”），只经过萎凋和晒干或文火干燥后加工的茶叶，属于微发酵茶。不同阶段的白茶口感各异。刚制作出来的口感接近绿茶，滋味清淡、鲜爽回甘；存放两三年的白茶，香气醇和、茶性转温；存放五六年后，香甜醇厚。

品质好的白茶适合长期保存，以陈为贵，但要注意常温、干燥、避光、密封，出现酸味、豆腥味、霉味等就不能喝了。

黄茶 黄茶属轻发酵茶类，茶叶色泽金黄，口感醇和鲜美。黄茶的保质期和保存条件跟绿茶差不多，一般只能放一年左右。

按鲜叶老嫩的不同，黄茶又分为黄芽茶、黄小茶和黄大茶，口感分别为鲜淡、醇爽、平和，最佳适饮时间也在一年内。

青茶 青茶又叫乌龙茶，属于半发酵茶。冻顶乌龙等清香型乌龙茶一般在短时间内品饮完较好；武夷岩茶、台湾炭焙乌龙等焙火类浓香型乌龙茶最好放一段时间再饮用。不同焙火程度需要放置的时间也不同，低焙火放一个月到两个月，中焙火三个月到五个月，足焙火放半年到一年。

乌龙茶的保质期一般为12个月—24个月，用塑料袋包装的不宜长放，最好用铝箔袋抽真空包装好，放在干燥、避光的地方。

红茶 红茶属于全发酵茶，但存放过久，香气会减弱，汤色也会变差，保质期一般在1年—3年。新茶香味足但火气较重，若是正山小种等熏焙过的茶，可适当存放1个月—2个月后再饮用；存放1年的红茶色香味俱佳；存2年以上，陈化后的红茶香气稍寡淡，但味渐醇和，也更耐泡。

黑茶 黑茶属于后发酵茶。普洱茶是黑茶的一种，无论普洱生茶还是普洱熟茶，都可以长期保存。不同阶段的普洱茶滋味不同。生茶在前5年品饮，鲜爽度高、饱满度高；熟茶越陈越香，5年以上的口感层次更丰富，滋味更浓郁。李佳雷

储存茶叶四提醒

适宜温度存放 绿茶、黄茶、清香型乌龙茶，使用铝箔袋或罐装密封，放入罐内，密封冷藏，也可以冷冻保存；红茶置于密闭干燥容器内，常温保存即可；浓香型乌龙茶，装入密封容器内常温保存；白茶、黑茶（普洱茶）装入铝箔袋或纸箱内，置于22℃—25℃保存，湿度控制在50%或55%以下。

分装后再保存 冰箱冷藏容易有异味、受潮或微生物污染的可能，建议将茶叶分装成小包装，分别密封后再冷藏，喝多少取多少，以避免反复拆封导致受潮或污染。有些罐装茶叶也可以用胶带再次封口后放入冰箱，增加密封性。

室温下再拆开 从冰箱中拿出的茶叶，要放在室温下缓一缓，恢复到常温后再打开。否则，外界温度、湿度过高时，会在包装表面形成冷凝水，此时打开包装易使茶叶受潮，影响口感和保质期。

存放时要避光 常温保存的茶叶要注意避光，不能直接放在透明玻璃罐或透明袋中，因为光照会加速氧化变质。杨萌

