

筑牢安全防线

建筑物坍塌
如何逃生

要非常小心地移动身体,以防更大的残骸砸到自己身上,这时候,冷静尤为重要。

要用毛巾、衣服或手捂住口鼻,以防粉尘污染。

如果身边刚好有水管、煤气管道,那么敲响这些管道,救援人员会更容易发现你。

假使被困地与地面接近,等到救援人员通过时大声呼救。

发生坍塌切勿仓皇逃生,应先分析好当前形势,以防在慌乱中受伤。即使暂时被困,也要冷静下来,保存体力,等待救援。

在自救过程中,设法将手与脚挣脱开来,并利用双手和可以活动的其他部位清除压在身上的各种物体。用砖块、木头等支撑住可能塌落的物体,尽量将“安全空间”扩大些,保持足够的空气呼吸。

当无力脱险自救时,切勿大声喊叫,以保存体力,待听到有人来时再呼救。

除了必要的自救方法,还有一些不可以做的事。

不要躲在门下。大多数情况下,建筑物倒塌时,躲在门下面的人都会遇难。这是因为站在门下面时,当门的旁柱向前或向后倒下时,会被落下的屋顶压倒;如果旁柱向侧面倒下的话,会有被砸伤的风险,无论哪种方式,都很危险。

不要靠近楼梯。坍塌时,楼梯和建筑物的主体会互相碰撞,直到楼梯倒塌。走到楼梯上的人会被掉落的楼梯阶严重砸伤。即使建筑物不倒塌,也不要靠近楼梯,因为它们是建筑中最容易毁坏的部分。

肖一为

如何正确
使用卡磁炉

在挑选卡磁炉时,要选择正规厂家生产的符合标准的产品。符合标准的卡磁炉均配备过压保护装置,当温度过高造成压力过大时,卡磁炉就会通过弹簧带动门扣,燃气瓶就会被强制弹出。

使用前应仔细阅读说明书,严格按照说明书的步骤进行操作。使用卡磁炉气罐前也应仔细查看生产日期,存放时间过长不建议使用。

点火前,要仔细检查气罐接口是否漏气,严禁将罐体倾斜、倒置。

使用卡磁炉时应该尽量远离热源,周围环境也要保持清洁,不要靠近易燃物。

选择锅具时要避免过大或过重的锅,以免卡磁炉在使用过程中过热发生膨胀,引起爆炸。

如在使用过程中闻到异味或者听到气体泄漏的“嘶嘶”声音,应立即停止使用,避免发生危险。

卡磁炉气罐里面的气体没有用完,不可随意丢弃,可以借助卡磁炉,打开开关,不要点火,把气罐里面的气体排空再处理。

需注意不可把卡磁炉当作暖炉使用,或者在密闭不透风的场合下使用;避免在强风或热风下使用,强风会吹灭火焰,而热风会使气压上升从而引起爆炸。

马宗超

办公用品
源头减量要知晓

减少一次性用品的使用 鼓励使用可重复使用的办公用品,如水杯、餐具、笔等;尽量避免使用一次性纸杯、一次性餐具和塑料袋等。

双面使用纸张 提倡双面打印和书写,减少纸张浪费;充分利用电子文档和互联网进行无纸化办公。

推广使用再生产品 优先选择再生纸及再生纸制品,减少树木砍伐;选购环保认证的商品,如中国环境标志、循环利用标志和中国节能认证的产品。

电子化存储和信息交流 充分利用局域网和电子邮件等电子化手段进行信息交流和文件存储;减少纸质文件的打印和复印,鼓励使用电子文档。

合理使用文具和办公用品 对办公设备进行定期维护和保养,延长使用寿命;避免过度购买和使用不必要的办公用品。

妥善处理废弃物 对废弃的电子产品、电池等进行正确收集和处理;将可回收物如废纸、塑料、金属等分类投放,以便回收利用。

培养员工的环保意识 定期开展垃圾分类培训和教育活动,提高职工的环保意识;鼓励职工提出垃圾源头减量的建议和创意,共同营造绿色办公环境。

吴 闯

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 姜 颖 冯满楠

聚焦

向“舌尖上的浪费”说不!

本报记者 魏 濛

德,使节约粮食、文明用餐的好习惯,成为市民文明消费“新时尚”。

“一粒米千滴汗,粒粒粮食汗珠换”“节约粮食,光盘行动”……如今,在市直机关和各单位,随处可见的宣传画、电子屏,用不同形式向干部职工宣传“厉行节约、反对浪费”的理念,“光盘行动”成为不少干部职工的自觉行动。在餐饮行业,“厉行勤俭节约、反对餐饮浪费”活动深入开展,将“光盘行动”体现在细微之处;在大中小学校,“勤俭节约”成为许多师生的理念和生活方式;在街道社区,“光盘行动”成为宣传教育的固定主题……

“现在无论大餐厅小餐馆,墙上、餐桌上都会看到关于反浪费的温馨提醒,别说这些明确的提示挺起作用的。”15日,市民张女士与朋友们在中心城区万达广场一家饭店用餐时,三人依照人数点了3道菜。张女士说,有时遇到特别喜爱的菜肴,即便点多了,也会习惯性地让剩余食物打包带走。“过去这样的意识没那么强,但餐厅里频繁出现的反浪费提示,现在就餐时大家都会自然而然地注意。”

节约粮食、反对浪费,重在知行合一。近年来,我市采取多项措施减少粮食浪费,努力推动形成厉行节约、反对浪费的社会风尚。减少家庭和个人食品浪费,强化青少年教育和勤俭节约家风建设。持续推进移风易俗,倡导文明节俭操办婚事事宜,遏制大操大办、铺张浪费等行为。推动社会大众摒弃“爱面子、讲排场、比阔气”的陋习,形成家庭用餐不多点、举办婚宴不铺张、亲友聚餐不浪费的“新时尚”。要求各级党员干部带头倡导健康文明节俭的消费方式,自觉抵制过度消费、从众消费、炫耀性消费,与陋习告别,以实际行动弘扬和传承中华民族传统美德。如今,反对浪费、崇尚节约的理念深入人心,且已转化为广大群众的自觉行动。

◆餐饮业积极作为:
点餐适量 “小份”为主

“您好,请问有几个人用餐?我们店的菜分量足,人不多的话建议您适量点餐。”

“您好,我们店是自助取餐,为杜绝浪费我们将收取一定的押金,用餐结束后未发生浪费食物的情况,会将押金退还。”……引导和促进大众养成不浪费的饮食消费习惯,是从源头上抵制“舌尖上的浪费”的有效途径。

近日,记者走访中心城区多家餐饮企业发现,大大小小的餐厅、酒店、饭馆,一方面直观地将“节俭美德、文明餐桌”“拒绝剩饭、光盘光荣”等宣传标语张贴在显眼处;另一方面餐饮企业持续从培育节约理念、规范餐饮服务、优化工作流程等方面着手,引导顾客节约粮食、文明就



餐,杜绝“舌尖上的浪费”。

“您两个人点这些菜可能多了,我们菜品的分量比较大,是否需要减掉两个菜?”在一家湘菜餐厅内,服务员正在为客人点单。她表示,公司经常进行培训,要求员工在顾客下单时主动提醒适量点餐、餐后主动打包剩菜,避免浪费。

在中心城区吾悦广场的一家自助餐厅,市民李先生和家人刚刚结束用餐,桌面上实现了“光盘”。“店里规定,剩余食物超过200克需要另外加收费用,即使不这样我们也应该自觉厉行节约、反对浪费,让‘光盘行动’成为随处可见的美德。”李先生感慨地说,一粒粮食饱含滴滴汗水,一张餐桌传承优良品德。

近年来,我市相关部门不断深入开展“制止餐饮浪费”的各项活动,餐饮企业进行按需点餐提醒、推出小份菜品的积极作为,在全社会营造浪费可耻、节约光荣的浓厚氛围。

“我们会主动提醒顾客适量点餐,并根据顾客用餐人数给出点餐建议。”万达广场一火锅店工作人员说,为避免浪费,该店设“半份菜”,满足顾客对菜品多样化的需求,顾客吃不完的,服务人员会协助顾客打包。

与此同时,该店在小料台上使用小尺寸调料碗,倡导按需少取、勤取,并在小料台张贴味碟搭配攻略,既能防止调配不合理导致口味不佳,也能避免出现小料浪费现象。

12月17日中午,在中心城区华曦广场的美食城内,市民田莹自己点了三份小碗菜和一份米饭。“自己一个人出门吃饭,点一个菜不够丰富,两个菜又吃不完。现在不少商家推出半份菜、小份菜,既能尝鲜还不浪费,这种做法太好了。”田莹说。

记者在中心城区多家餐馆看到,小碗菜、半份菜、配备打包盒等,几乎已经成为标配。同时,按需点餐、少量多样,也成为消费者点餐时的自觉行为。

“我经常一个人吃串串火锅,菜品都是一串一串的,一人一锅,按需取菜的就餐方式不仅能品尝多种菜品,还能有效杜绝餐饮浪费。”市民张文欣分享,每次用餐时都会少取勤拿,在饱口福的前提下做到“光盘”。

◆市民意识提升:
厉行节约 拒绝浪费

反对浪费、厉行节约之风早已深入寻常百姓家。家住中心城区天泰文化苑小区的陈芬阿

◆部门大力倡议:
崇尚节约 反对浪费

要把“厉行节约、反对浪费”的理念落实到行动上,让“光盘行动”成为习惯,这是在今年第44个世界粮食日,为倡导“厉行节约、反对浪费”的社会风尚,市外事办组织开展反食品浪费主题宣传活动中,全办人员发出的共同心声。

拒绝餐桌上的浪费是社会文明的重要体现。近年来,运城市全力推动、持续开展主题为“反对餐饮浪费,崇尚文明节约”的宣传倡议活动,引导市民厉行勤俭节约、反对铺张浪费。为了深入贯彻落实国家关于加强粮食节约和反食品浪费的决策部署,印发了《运城市粮食节约和反食品浪费2024年度工作要点》,出台了《运城市人民政府办公室关于加强节俭减损工作的实施意见》,切实做好粮食节约和反食品浪费工作。相关部门深入开展反对餐饮浪费“光盘行动”,在全市餐饮单位张贴“厉行节约、反对浪费”倡议书、彩色宣传画。要求餐饮单位在经营场所内放置“光盘行动”提示牌,在菜单上标注菜品分量,提供小份餐饮食品,引导就餐群众合理点餐,剩余菜品打包,杜绝浪费。指导中心城区各餐饮、住宿企业参与“光盘行动”,弘扬勤俭节约美



冬天推荐“洋葱穿衣法”

冬天可以试试“洋葱穿衣法”,即像洋葱一样层层穿搭,叠加。其优势是保证足够温暖的同时,还方便穿脱,在温差变化大的环境下可随意切换,不至于着凉或出汗。

例如:上身穿“棉质贴身内衣+针织毛衣+保暖背心或马甲+外套”;下身穿“棉裤+内里加绒的裤子”。

材质:内薄软、中保暖、外防风 内衣应以薄、软的棉质材质为主;中层衣服属于保暖层,吸湿性要强,羊毛、羊绒、纯棉材质最合适;上衣可以穿羊毛衫、羊绒衫、棉线针织衫,下身可以穿羊绒裤;外衣要以防风为主,面料要致密,不宜穿着毛线编织的外套。

老年人、小孩体质较弱,可以在中、外层之间加一件毛背心。款式:内贴身、中宽松、外收口 内衣要贴身、柔软、没有刺激性,要注意,保暖内衣容易产生静电,减少皮肤水分,最好别贴身穿。中层衣服不要过紧,否则不

利于保暖,还会影响人体的体温调节功能,减弱御寒能力。过度宽松肥大容易钻风,冷空气乘虚而入,很容易造成热量散发,外衣的领口、袖口、腰部、脚踝等处最好有收口设计。

部位:顾两头、腿要厚、腰别露 两头指的是头和脚。人体热量大部分从头部散发,所以出门一定要戴上帽子,最好能遮住额头。鞋底要稍厚,鞋头尖、鞋帮低、鞋底薄都不利于足部保暖。如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。建议深冬以后穿羊毛裤保暖,必要时可戴上护膝,保证关节保暖。

腰部双肾附近最怕风寒侵袭,穿衣要注意腰部衔接,上衣一定要盖过腰部,少穿低腰裤。邵庆亮



健康科普

四个养胃习惯实则伤胃

常吃粥、面等软烂食物 常吃粥、面等食物的好处是水分含量高,容易消化吸收,不会增加胃部负担。但胃有“用进废退”的特点,如果长期吃软烂的食物,胃的消化能力可能会退化。而且面条、米粥、糊类食物主要成分是碳水化合物,营养价值较低,并不利于养胃。

喜欢喝热汤 天气寒冷的时候,很多人习惯喝上一碗热汤,觉得暖身又暖胃。但过热的食物对口腔、食管、胃部、肠道都可能造成伤害。胃黏膜非常脆弱,若食物温度过高,会导致炎症、溃疡,长此以往可引发慢性胃炎甚至癌变。

爆炒:加点醋护维C 白菜维生素C含量高,而维C怕热,所以大白菜最好的烹调方法就是急火快炒。维C在酸性条件下更稳定,爆炒时加点醋,更有助补充维C,比如醋溜白菜、木耳炒白菜。另外,建议大家吃白菜时不要用刀切,而是用手撕,这样更入味,也可以减少营养流失。

凉拌:配麻酱更补钙 白菜脆嫩清爽,水分含量高,纤维少,适合凉拌,比如菜心拌海蜇、菜心拌肉丝、菜心拌豆腐。

做馅:加干制品吸水 白菜做馅很容易出水,像

饭后喝酸奶 酸奶有助促进胃肠蠕动和消化液的分泌,经常喝对于改善消化有一定帮助,并有助于改善便秘。饭后喝酸奶却不一定能促进消化。因为酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,吃饱了再喝反而会加重胃消化负担,不利于消化。

吃苏打饼干 苏打饼干中含有碱性的碳酸氢钠,可中和分泌过剩的胃酸,缓解因胃酸分泌过多产生的“烧心”症状。不过,苏打饼干对护胃没有实质效果,并且油脂含量较高,不适合作为正餐单独食用,建议配合一些流质食物,作为慢性胃炎、胃溃疡等疾病恢复期的辅助加餐。刘萍萍

白菜这样搭配营养高

维C等一部分营养素也会流失。可以加入一些泡发的干制品,比如粉丝、木耳、海带等。

蒸制:配蒜强免疫 蒜蓉粉丝蒸白菜是比较经典的做法。大蒜所含的硫化化合物,有助抗菌、消炎、提高免疫力。

炖煮:加肉促营养吸收 大白菜最外层的老菜叶,最适合做炖菜和干锅菜,比如白菜猪肉炖粉条。猪肉中的脂肪可以促进白菜中脂溶性维生素(胡萝卜素)的吸收。张晓红