



燃气和水电一样，与老百姓的生活息息相关。燃气在使用过程中存在不少安全隐患，尽管每年北京燃气集团下属各公司都要下社区进行多次规模不一的安全使用燃气知识宣传，但由于个别用户安全意识薄弱，违规使用燃气、液化气，导致各种事故仍时有发生。

昨天上午，记者来到北京市液化石油气公司京华源燃气技术开发中心虎坊路销售部，见到了该销售部经理、全国劳模、燃气具安装维修技师都宇，就市民安全使用燃气、液化气的问题进行了采访。

全国劳模都宇 教您安全使用燃气

□本报记者 李一然 文/摄

误区 大妈搞卫生 胶管被挤压全然不知

都宇介绍，前几天他们到一个平房院社区，为几百户居民更换了液化气罐的胶管。可隔天早上一位大妈就打电话说，你们怎么服务的，昨天灶还好好的，今天就打不着火了。放下电话，都宇立即赶到大妈家中。经检查，燃气灶可以打出火星儿，证明没问题。气罐也很沉，不是没气了。“大妈，昨天我们给您换完胶管后，您又动煤气罐了吗？”大妈想了想说，“我搞卫生来着。”都宇把压在煤气罐上的杂物拿开，发现连接煤气罐和灶具的胶管打了一个死弯儿，不过气。把胶管捋平后一打火，煤气灶着了。

都宇说，使用液化气，最重要的是要使用 and 安装正规的胶管

和减压阀，并随时观察胶管状态。液化气钢瓶与灶具之间不得小于一米，但连接的胶管不得长于2米。胶管两头必须使用金属的喉箍，牢牢固定在钢瓶和灶具上。使用时，先全部打开钢瓶上的阀门，再点燃灶具。使用完毕后，关闭并拧紧钢瓶阀门。换气后，安装检查减压阀、连接胶管

后，要用肥皂水检查接口是否漏气。使用中遇罐内气量不足时，严禁将钢瓶放倒、火烤或热水等加温。

“很多农贸市场卖的液化气钢瓶减压阀在十元左右，都是不合格产品。液化气钢瓶内的压力是很大的，如减压阀失灵高压送气，灶具只要一打火，火焰能达到近一米高，非常危险。”都宇介绍。

自救 发现钢瓶泄漏 用湿毛巾关紧阀门

万一胶管或减压阀泄漏冒火，千万不要紧张。都宇说：“我们曾做过很多次现场演示，将液化气钢瓶点燃，让火从钢瓶口喷出。看似危险，但如果是在空旷地，旁边无其他可燃物，我们任凭火烧，钢瓶不会有任何危险，只会在瓶内液化烧尽时，自动熄灭。但如果是在厨房，火会引燃旁边的东西，我们这时要在最快的时间内，拿一块湿毛巾，盖在钢瓶的阀门上，关紧阀门，火自然熄灭。特别提示的是，那块湿毛巾，不是用来灭火的，用它盖在阀门上，是为了不烧到您的手。”

另外，市民一旦闻到室内有燃气泄漏的味道，首先应立即关上钢瓶阀门，迅速开窗。这时既

不能在室内拨打座机或手机电话，也不能去关掉电闸，拔插电源开关，以防因电火花导致泄漏的液化气爆燃。

他特别提示住平房的液化气钢瓶用户，长时间外出时，必须将钢瓶阀门关紧，尤其是郊区的用户。因为家中几天没人，耗子就有可能光顾，而耗子很喜欢啃液化气的胶管，一旦液化气泄漏，就有可能造成燃气事故。

提示 智能燃气表 长时间不用须激活

采访中，都宇还告诉记者，他们经常接到一些报修电话，称液化气表坏了，无法用气。可上门一查，表根本没有问题，而是用户不了解目前智能液化气表的一些功能。

都宇说，目前的一些智能燃气表有这样功能，用户长时间外出，关掉燃气总阀门，造成表两侧管道内的气体压力不一样，为了安全，表自动锁死，不再通气。尽管用户后来打开了燃气总阀门，但因表仍在锁死状态，所以仍不通气，自然燃气灶不出火。这时，就需要用燃气卡插进表内，让表激活，恢复正常状态即可，根本不用专业人员上门维修。

都宇还希望广大液化气、燃气用户注意，目前打着燃气、液化气公司幌子发小广告，以入户检查为名骗取钱财的骗子数量不少。广大市民需提高警惕，一旦灶具等燃气、液化气用具出现问题，及时拨打96777燃气集团报修电话；遇到发小广告的骗子上门，也可拨打96777，通过咨询辨别真假。



跑步or游泳哪个更减肥？

一般而言，游泳的整体减肥效果不如跑步。

从消耗能量角度来比较，同样强度（心率）时，两者消耗的热量差不多，游泳稍微比跑步高一点。

不过因为游泳时身体受到冷刺激，会保护性的储存脂肪来保温，从而造成运动后食欲大增。所以游泳后你需要抑制住太旺盛

的食欲，否则较难达到游泳减肥的效果，容易越减越肥。

但是，游泳减肥适合膝盖不好和超重人群。游泳能减少腰关节和膝关节的压力。在水中游泳，水为人体提供一定的浮力，我们的身体腰关节和膝关节不用受到来自地面的冲击力。游泳减肥更适合老年人、超重人群、膝盖曾经受过伤的人。（王宗）

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年6月1日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.56	7.56	7.96	6.96	7.56	7.8	7.98	7.58	7.62	-0.9%
土豆/公斤	3.16	4.78	5.16	5.98	5.98	5.96	5.96	3.98	5.12	3.6%
白萝卜/公斤	1.58	/	1.36	1.38	1.98	3.98	1.98	1.38	1.95	3.0%
胡萝卜/公斤	7.76	5.38	5.36	6.98	3.98	11.96	7.96	4.78	6.77	-12.5%
大白菜/公斤	1.56	/	0.96	1.76	1.38	1.76	1.36	1.98	1.54	-16.8%
西红柿/公斤	3.98	3.96	3.98	3.98	3.98	3.96	4.56	2.78	3.90	-10.1%
黄瓜/公斤	1.98	1.76	2.56	3.18	1.98	2.56	2.32	1.98	2.29	-6.4%
葱/公斤	9.98	7.96	7.98	7.98	13.96	13.96	11.96	9.98	10.47	-15.9%
姜/公斤	6.36	/	3.96	4.78	5.76	5.96	5.12	5.98	5.42	-3.9%
蒜/公斤	9.96	9.96	9.96	8.78	11.36	27.96	17.96	7.98	12.99	-9.5%
圆白菜/公斤	1.38	1.36	0.96	1.38	1.98	1.16	1.18	1.38	1.35	-14.0%
芹菜/公斤	1.98	1.98	2.56	1.36	1.98	2.76	2.78	2.78	2.27	-53.9%
菠菜/公斤	4.56	3.96	5.96	1.36	1.56	/	3.98	5.98	3.91	20.7%
油菜/公斤	1.16	/	1.16	1.36	1.58	1.96	1.36	1.58	1.45	-31.1%
富强粉/公斤(古船)	3.18	/	3.96	4.36	3.18	3.3	3.96	/	3.66	-3.6%
大米/公斤	4.58	3.98	5.56	3.78	3.98	4.38	5.56	4.98	4.60	0.0%
玉米面/公斤	2.58	3.96	4.36	11.6	3.96	5.96	4.78	5.98	5.40	9.6%
绿豆/公斤	9.76	9.96	9.98	9.6	9.56	11.96	13.98	11.98	10.85	-1.9%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.79	27.98	27.98	27.98	27.96	27.95	0.0%
大豆油/升(金龙白)	9.7	9.68	8.76	9.68	9.68	/	8.58	/	9.35	1.4%
香油/升(古币)	57.56	57.56	56.44	57.56	57.56	50.88	57.11	57.56	56.53	0.0%
后臀尖/公斤	41.8	28.92	29.8	31.6	24.96	27	28.65	23.96	29.59	3.4%
前臀尖/公斤	41.8	23.96	29.8	22.8	23.96	23.6	26.9	21.96	26.85	-3.5%
五花肉/公斤	57	35.96	31.8	49.6	25.96	33.5	48.6	23.96	38.31	15.1%
牛腩/公斤	87.6	53.96	67.6	77.6	53.96	105.6	/	51.96	71.18	4.3%
羊肉片/公斤	87.6	/	73.6	77.6	79.6	79.6	65.6	79.6	77.60	3.9%
鲤鱼/公斤	19.6	9.98	21.6	39.6	9.98	19.8	/	11.98	18.93	-9.6%
整鸡/公斤	25.8	13.96	25.6	17.96	21.98	15.6	17.98	23.96	20.36	3.7%
鸡翅中/公斤	67.6	39.8	39.6	45.96	39.8	43.6	/	45.96	46.05	-3.1%
鸡胸/公斤	25.8	17.98	25.69	15.6	17.98	13.6	/	11.96	18.37	11.0%
三元加钙(袋)243克	2.1	2.2	2.1	/	2.2	2.1	2.1	2.1	2.13	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.8	2.8	2.8	2.8	/	/	2.8	/	2.80	0.0%
白糖/公斤	13	5.98散	12	10.12	13	11.8	13	12.4	12.19	6.3%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台工商分局多项举措 保障高考顺利进行

为保障2016年高考安全、有序进行，按照市局工作部署，丰台工商分局于近日启动高考保障专项整治行动，多项措施并举为高考保驾护航。

一是在辖区内积极开展校园周边排查摸底工作，规范校园周边经营秩序整治。丰台工商分局出动执法力量，对十八中学、铁营一中等几十所学校周边开展检查，重点检查文具店、小超市、图书店等商户，对于在检查过程中发现的无照经营、超范围经营等违法行为予以重点打击。

二是加强电子通讯器材市场的监管。如今，考试作弊手段越来越多样，但大部分作弊都依托于高科技电子通讯设备，丰台工商分局从电子通讯设备入手，采取网上搜集信息与实地检查相结合的方式，对辖区内销售电子通讯设备的小市场进行检查，严厉打击辖区内销售涉嫌用于考试作弊

的“三无”电子产品的行为。

三是加强对外宣传。丰台工商分局利用工商所与社区展开合作，工商干部与社区工作者一起，走进小区内及周边经营户，开展高考保障宣传活动，提高群众公众意识，为考生营造安静的复习与考试环境，确保考生顺利高考。

渠忠涛

