



夏季用电高峰 谨防插线板过载 引起短路

□本报记者 周美玉

北京的夏天，高温潮湿，风雨天气较多，雷电活动也比较频繁和剧烈，室内空调、冰箱、热水器，更是一样都不能少，但是您一定要小心电气火灾！昨天，市消防局用一场实验提醒市民：几个大功率电器插在同一个插线板上，10分钟就可能着火！如果起火，火势较小时，可用干粉灭火器灭火，切记不要用水扑救；如果火势较大，要采取正确的方法迅速逃生。

用电负荷高 致电气火灾高发

在市消防局的实验室里，消防部门聘请了北京海博智恒电气防火科技有限公司技术总监张燕杰“操刀”整个实验。他取出了两个合格的插线板，用一个插线板上另一个插线板。“这是家庭生活中很常见的现象，因为线不够长，就用串联的方式连接两个，甚至多个插线板。”张燕杰告诉大家，这样串联非常危险，一般家用插线板最高承受能力是2500瓦，随着串联插线板接通的电器越来越多，温度也在不断增加，当电流全部汇总到初始端时，就很可能造成极度高温，引起短路。

张燕杰介绍，900瓦及以上的电器，在夏季使用的非常多，例如空调，普通挂式的在1000瓦左右，柜式的可以达到3000瓦以上；夏季人们还经常洗澡，电热水器功率一般在1200瓦到2400瓦之间；饮水机、电

饭煲、电烤箱、电磁炉等厨房类电器，也都在几百瓦到上千瓦不等；冰箱在启动时，瞬时功率也很高……

消防员介绍，近年来的夏季火灾中，三成都是电气火灾，可见这一类型火灾的危害性越来越大。

短路过载接触不良 易引起电气火灾

短路。电气线路中的导线的绝缘体破损后，火线与邻线在某一点碰在一起，引起电流突然大量增加的现象就叫短路。由于短路时电阻突然减少，电流突然增大，其瞬间的发热量也很大，大大超过了线路正常工作时的发热量，并在短路点易产生强烈的火花和电弧，不仅能使绝缘层迅速燃烧，而且能使金属熔化，引起附近的易燃可燃物燃烧，造成电气火灾。

过载。电气线路中允许连续通过而不使电线过热的电流量，称为电线的安全电流。如果电气线路中的电流量超过了安全电流量，称为过载。过载会使电气线路的温度升高。加速绝缘层老化，引起短路着火。

接触不良。在电气线路连接处、电源线与电气设备连接处，由于连接不牢，使接头接触不良，造成局部电阻过大，则为接触电阻过大。接触电阻过大会产生极大的热量，会使导线内的金属导体变色甚至熔化，导致火灾事故。

【相关链接】

夏季如何安全用电

夏季是用电高峰时期，家用电器使用不当往往是导致电气火灾的罪魁祸首。专家提示：

1、在使用插线板时，应选择常见常用的品牌，不要贪图便宜，这些价格悬殊较大的插线板虽然外观上差异不大，但是实际内部导线直径较细，所以容易断，在日常使用中埋下安全隐患。

2、使用插线板的过程中，所接电器的功率总和不得超过额定功率。使用时，如果导线较长的话，尽量使导线舒展开，千万不要捆扎导线，以免异常过热。使用时将插头完全插入，一方面

是为了电器的稳定工作，另一方面也是为了防止触电事故的发生。

3、注意插线板的使用环境，尽量不要在潮湿的环境下使用，如果实在没办法避免，那就对插线板采取一定的隔离措施，不然一旦插线板接触到水，不是短路就是断路。同时使用前注意检查插座内部，若插座内部进水，粘有污物、尘土，这时最好清理一下再使用。

另外，消防员还提醒市民，一旦发生电气火灾，要立即切断电源，并拨打119电话报警。

健康资讯

一年四季水果不断，但多吃对身体也不好，你有没有发现有的水果吃完后胃有些不舒服？建议“老胃病”应该少吃三种果儿。

三种水果加重老胃病

□新建

猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通便，富含维生素C，被称为“水果之王”，但是猕猴桃属寒性，过食损伤脾胃的阳气，会产生腹痛、腹泻等症状。

另外，猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸、加重胃的负担，产生腹痛、泛酸、烧心等症状，尤其在天气寒冷时症状还会加重。胃病（脾胃阳虚）患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

鲜枣好吃但枣皮扎胃

冬枣有天然“维生素丸”之称，但鲜枣不宜吃太多，否则会伤肠胃。

这是因为大枣的膳食纤维含

量很高，一次大量摄入会刺激肠胃，造成胃肠不适。

膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中，而大枣的枣皮薄而坚硬，边缘很锋利，如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡，会加重疼痛和不适。

山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃，酸甜可口，因此一不小心就会吃很多。但脾胃不好的人少吃山楂，过量吃山楂有可能导致胃结石。

这是因为山楂中果胶和单宁酸含量高，接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀，与食物残渣等胶着在一起形成胃结石，结石可引起胃溃疡、胃出血，甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。



生活资讯

本周价格走势预测

立秋将至 猪肉价格规律性上涨

本周，即将进入“立秋”节气，受“贴秋膘”习俗影响，食品加工及餐饮企业提前备货量增加，猪肉需求季节性回升，猪肉批发价格小幅上涨；鸡蛋价格持续上涨；蔬菜价格小幅回落；粮油价格以稳为主。

粮油价格以稳为主。随着国家临储粳稻持续投放，流通原粮供货主体仍以国储为主，基于顺价销售政策，加之季节性消费淡季，粳稻价格持续保持稳定。从市场上了解，受降雨天气影响，黑龙江延寿至北京运费每吨170元，较上月上涨20元。辽宁辽阳至北京运费每吨80元，较上月上涨10元。但是由于处于消费淡季，商家销售意愿较强，运费上调并未传导至糯米价格，后期粮食类价格仍将以稳为主。受美国农业预期丰收影响，期货市场大豆油震荡调整，现货市场大豆原料价格保持稳定，加之临储大豆拍卖成交持续走低，大豆油价格上涨空间有限，仍将保持稳定，预计本周粮油类批发价格呈持续稳定态势。

猪肉价格规律性上涨。上周，本市生猪收购价格微幅下降，屠宰率持续增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.26

元，周环比下降0.86%。日均屠宰量约为3791头，周环比增加4.54%。本周，即将进入“立秋”前集中采购期，受“贴秋膘”习俗影响，食品加工及餐饮企业提前备货量增加，猪肉需求季节性回升，但由于猪肉供应充足，批发价格进一步上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格小幅上涨。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，受蛋鸡进入“歇伏”期影响，产蛋量略有减少，加之天气转好，道路畅通，鸡蛋销售量增加，出场价格小幅上涨。随着后期“中秋”节临近，部分糕点生产企业将提前采购鸡蛋，致使鸡蛋需求量增加，批发价格上涨空间增加。预计本周鸡蛋批发价格呈持续上行趋势，但涨幅较前期有所收窄。

蔬菜价格小幅回落。受前期强降雨天气影响，叶类蔬菜价格持续上涨，从而带动蔬菜整体价格持续上行。随着近期降雨天气减少，有利于蔬菜生产、采摘及运输，上市量逐渐恢复，预计本周蔬菜批发价格将小幅回落。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

姜汁可防暑救急



夏天，人们贪凉，喜爱电扇空调对着吹，很容易受寒引起感冒。这时及时喝点姜糖水，将有助于驱逐体内风寒。中医认为生姜能“通神明”，即提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时，用姜汁一杯灌下，能使病人很快醒过来。对一般暑热的病人，适当吃点生姜汤大有裨益。

大汗后宜用温水洗澡



人体大汗后冲冷水澡，身体骤然遇冷，会使开放的汗毛孔立即收缩，汗孔关闭，热量不能散发，可引起高烧；如果用冷水洗头还会引起头痛。运动后，应等全身汗干后再沐浴。而温水能使身体毛细血管扩张，有利于机体散热排毒，并且能够补充阳气。

红灯

无糖饮料也让人发胖



研究显示，过量饮用无糖饮料也会增加腹部肥胖，还会增加患代谢综合征和心血管疾病的风险。研究人员建议，有心脏病代谢疾病的人尽量不要饮用人工甜味剂饮料。

非油炸薯片盐更高



非油炸薯片就是将马铃薯糊放到烤箱中焙烤，再喷淋食用油烘干，以保持口感酥脆。所以，非油炸薯片含油量也会在20%左右。与油炸薯片相比，非油炸薯片香味会略微不足，所以厂家会通过增加盐、味精的用量来弥补口味上的不足。