



十一长假即将来临，公交、地铁这些交通工具成为不少人的出行首选。怎么避免大客流拥挤时的安全隐患？公交车车门故障时要怎么操作？乘坐地铁有哪些需要掌握的自救方法？记者采访到相关专业人士，为您的出行保驾护航。

# 掌握自救常识 让假期出行更安心

□本报记者 盛丽

## 公交 车门故障听引导 截气门手动拧开

假期客流量大，这时最容易发生挤伤和踩踏事故，为了防止一拥而上的现象，公交人员也会在站内做好相应的预防措施。“我们会安排管理人员和志愿者在站台维持秩序。”公交车客运分公司第6车队党支部书记顾磊介绍，“除此之外，在车上，司乘人员也会适时进行引导，让乘客按顺序上车，防止踩踏、踩伤的发生。”

除去遇到大客流时乘客需要注意自身安全。其实，还有一些

突发的紧急情况，乘客也需要了解一些处理的小常识。比如，在车辆运营中，如果发生车门因为机械故障打不开的现象。这时，乘客不要惊慌，工作人员会将车门上的截气门手动拧开，这时车门就能手动推开。“然后，司乘人员会引导乘客按顺序下车。”顾磊补充道。

此外，车辆发生自燃也会危及到乘客的安全。如果车厢发生着火的紧急状况，这时乘客也要保持冷静。

“每辆车中都配备灭火器，司乘人员也都在平时进行过相关培训，他们会有序引导乘客疏散。”

还有人会遇到将物品遗留在车上的情况，对此，顾磊也提供了解决的方法。“首先，司乘人员会在车内进行宣传提示乘客保管好自己的随身物品。其次，车辆到达终点站后，工作人员也会在车厢内进行巡视，发现遗失物品后，会交由当班人员找寻失主。”

## 地铁 掌握自救方法 切忌惊慌失措

如今，地铁已成为人们出行的重要交通工具，在享受它带来的方便的同时，也有一些乘坐常识需要掌握。在站内出现因设备或列车故障导致停电时，需要乘客如何处理？

相关工作人员介绍，需要进行三个步骤，即发现、协助、报告。首先对现场进行观察，切忌惊慌失措，大喊大叫。如停电，可以按照应急灯的指示标志有序逃生。此外，要及时向附近工作人员或民警反映情况，将发生时间、车站内位置、有无伤亡、现场秩序等情况进行上报。

此外，还有一些紧急情况出现时，乘客也需要掌握一些自救和逃生的方法。

在发现车站有冒烟情况时，要告知现场工作人员，然后在听到警报或广播后，听从车站工作人员安排，从疏散通道有序疏

散。而在发现车站发生火灾时，也需要乘客第一时间通知车站工作人员或按压火灾报警按钮报警。如现场浓烟弥漫，需俯身，用衣物遮掩口鼻，依照车站工作人员指引或疏散指示标志、地面聚光指示箭头指示的方向进行疏散。疏散时切勿使用垂直电梯。

再有，在列车上发生火灾时，需要通过列车上紧急通话装置联系司机，也可拨打110报警。这时，乘客需要保持冷静，留心列车广播内容。在可能情况下用沾湿的衣物捂住口鼻。

除去上述情况，由于“十一”期间以家庭为单位外出游玩乘客较多，为保障车站安全有序的运营，地铁亦庄线万源街车站还推出“助老助残”无障碍服务措施，为出行不便的特殊乘客提供乘车接续服务，保障乘客乘车安全。

## 电梯 急速下坠需掌握正确保护姿势

电梯是人们日常生活中经常使用的设备。据了解，电梯故障包括电梯突然停止运行、电梯失去控制急速下坠、电梯突然失去控制急速上升这几种。

那么在遭遇电梯故障时，什么才是正确保护自己的方法。倘若电梯突然停止，这时不要惊慌，可以先试持续按开门按钮，并且通过电梯内对讲机或手机拨打电梯维修单位的服务电话求助。

切忌不能强行扒门或者试图从轿顶天花板爬出。电梯突然下坠，要快速把每一层的按键都按下，如果电梯内有把手，一只手紧握把手固定位置，防止摔倒。

下坠过程中整个背部与头部紧贴不靠门的内墙，呈一条直线，运用墙体作为脊椎防护。膝盖呈弯曲姿势，借膝盖弯曲来承受重击压力。把脚跟提起，呈踮脚姿势。

## 生活资讯

### 本周价格走势预测

## 节日农副产品批发市场量足价稳

本周，“国庆”节前，受节日效应增加影响，本市农副产品需求量规律性回升，批发价格整体呈量足价稳趋势。其中：鸡蛋批发价格持续回落；猪肉、蔬菜价格稳中微降；粮油价格基本稳定。

**粮油价格量增价稳。**随着“国庆”节假期即将来临，单位发放福利及餐饮企业备货等集中采购规律性增多，粮油批发市场交易量持续呈上升趋势。监测数据显示，上周，粳米及鲁花花生油交易量周环比分别增加2.66%和0.32%。从市场上了解，东北主产区早熟稻开始收割并少量上市，黑龙江省延寿县长粒新米每袋（50斤）批发价格约为140元，同比价格基本持平。预计新米价格还有一定上涨空间，陈米价格保持稳定。从市场上了解，受原料成本价格稳定影响，各类食用油品牌批发价格均未出现上涨，整体价格继续保持稳定，预计本周粮油交易量持续呈增加趋势，批发价格以稳为主。

**猪肉价格持续下降。**上周，本市生猪收购价格稳中有降，屠宰量有所回落。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.01元，周环比下降1.79%。日均屠宰量约为3325头，周环比减少30%。受生猪供应充足影响，加之节日

效应增加，本市猪肉批发价格持续呈量足价稳态势。猪粮比价仍为9.1:1，生猪养殖处于盈利区间。本周，受“国庆”节假期节日效应影响，猪肉节前集中采购量趋增，但由于目前市场猪肉供应充足，猪肉价格上涨空间有限，预计猪肉批发价格持续呈降势。

**鸡蛋价格降幅趋稳。**从产区了解，“国庆”节前，产区蛋鸡存栏量稳定，对本市鸡蛋供应充足，交易量较“中秋”节前明显回落，整体鸡蛋出场价格呈下行趋势。受其影响，近期本市批发市场鸡蛋价格明显回落，批发价格由月初每箱（45斤）190元，已经回落至166元，降幅达12%。预计本周“国庆”节前鸡蛋仍有一定需求，批发价格仍将保持回落趋势，但降幅有限。

**蔬菜价格稳中微降。**随着华北气温不断下降，本市蔬菜供应正处于产地轮换期，部分蔬菜已完成产地转换，叶类菜供应量增加，价格较前期有所回落。受“国庆”节前餐饮服务企业集中采购增加影响，蔬菜批发价格下降空间进一步减少，预计本周蔬菜供应充足，批发价格稳中微降。

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



## 拿什么拯救你

# 熬夜肌

□余平

随着不少国产好剧推出，不少迷妹们都投入了“煲剧”的热潮，每晚只睡三四个小时也要把每部剧煲完！导致第二天早上撑着睡眠惺忪的样子去上班。无论是因为煲剧还是加班工作，熬夜对肌肤和身体的破坏力绝对都会让人在一夜之间花容失色，那么，该怎么拯救你的熬夜肌？

### 熬夜症状一：肌肤黯沉无光

代谢功能不佳时，皮肤的角质层不断堆积的结果就是变得又粗又厚，再加上细胞含氧量不足，肤色也就呈现出蜡黄晦暗、缺乏透明感的样子。

用颗粒细致的磨砂产品，或

去角质保养品，帮助清除过厚的老废角质，不过要适度。把角质去得太彻底绝不是件好事，那样只会让皮肤变得异常敏感。此外，要改善黯沉，促进循环是必要的。用精华或是按摩油轻柔按摩全脸，不但可帮助循环、保湿，还可帮助软化角质，会有意想不到的亮肤效果。

### 熬夜症状二：毛孔粗大

熬夜时，交感神经处于紧张的状态，此时皮脂腺分泌会变得异常旺盛，皮肤出油量增加，再加上代谢不良引起囤积，使肌肤很疲惫，失去支撑的弹力，毛孔也就越来越大。

快速的急救方法就是彻底把脸洗干净。或是敷上深层清洁面膜，并搭配具收敛效果和抑制皮脂过度分泌的控油产品，达到平滑肤质和缩小毛孔的作用。

### 熬夜症状三：肌肤干燥缺水

当角质代谢的速度缓慢，粗厚的角质堆积在肤表时，会使肌肤的保水力变弱，水分从排列紊乱的角质间隙不断向外蒸散，皮肤当然会越变越干。

别急着猛擦强力保湿品，否则可能会让干燥问题更严重，建议先做温和的去角质，把过多的角质和油脂适当去除后，再敷上保湿面膜。然后涂抹清爽型的保湿产品，就能给肌肤无负担却水分饱饱的滋润。

### 熬夜症状四：黑眼圈

头颈一直处于直立状态时，血液会从眼睛外侧的发际处往下流，一旦身体疲劳、代谢不良时，血液循环的速度变慢，就会滞留在下眼睑形成一圈发青的色块。

快闭上眼睛好好休息吧。只有睡眠时，才能无意识地全然放松，一觉起来再利用微温的毛巾轻敷双眼，接着敷上眼膜或擦上眼霜，并用指腹轻轻按压眼周穴位，以加速眼周的循环，使滞留不散的瘀血消散，最后再用点遮瑕类的隔离即可。