

每年的11月9日为“全国消防安全宣传教育日”。“消防安全日”前后，全国大部分地区正值风干物燥、火灾多发的秋冬季节，消防这根弦还需要人们时时刻刻绷紧。那么在生活中，普通家庭在消防、安全用火方面有什么需要注意的地方？家庭消防又需要准备哪些必备器材？突发火情的时候，什么样的做法才是正确的？

■电器及时断电 ■疏通消防通道 ■掌握逃生方法

# 居家防火 这些你应该知道

□本报记者 盛丽

## 家中常备必要消防器材

说到消防器材，不少人坦言虽然觉得重要、应该准备，但是在家庭中却很少看到这些“小家伙”的身影。其实，家庭中还是很有必要准备几样消防器材，以备不时之需的。这其中就包括干粉灭火器、防毒面具、强光手电筒和高空逃生绳等。

灭火器虽然每个人都会在日常生活中看到，但是对于它的相关知识却未必了解。

干粉灭火器是灭火器的一种，按照充装干粉灭火剂的种类可以分为普通干粉灭火器和超细干粉灭火器。干粉灭火器可扑灭一般火灾，还可扑灭油，气等燃烧引起的失火。

开启灭火器是需要方法和技巧的。据了解，干粉灭火器最常用的开启方法为压把法。操作时，提着灭火器到达距火源适当的位置。先上下颠倒几次灭火器，让筒内的干粉松动。然后让喷嘴对准燃烧最猛烈的地方，拔

去保险销、压下压把，灭火剂就会喷出。

此外，灭火器不是一劳永逸的器材，它是有报废日期的。一般来说，干粉灭火器的报废年限

从出厂日期算起，达到相应标注的年限，必须报废。比如手提式干粉灭火器（贮气瓶式）为8年、手提贮压式干粉灭火器为10年。



## 掌握正确火灾逃生方法

突发火灾的时候，人们需要做什么？问到这个问题时，不少人首先会想到拨打火警电话“119”。在拨打火警电话的时候，也有不少需要注意的地方。

报警时切记要说清发生火灾的地址，要具体，要描述什么东西着火以及火势；要说清报警人姓名、电话号码；报警后要在显著路口等候消防车，指明消防车进入火场的道路。

除此之外，人们还需要掌握

正确的逃生知识。在高楼火灾逃生的时候，千万不能搭乘电梯，因为发生火灾时，电源往往会中断，人容易被困在电梯中。再有，可以用沾湿的毛巾掩住口鼻，这样能够避免浓烟的侵袭。

关于在浓烟中保持的逃生姿势，也有需要提示的地方。要谨记保持低姿势爬行，因为热空气上升的作用，大量的浓烟将漂浮在上层，因此在火场中距离地面30公分以下的地方还

有空气存在。越靠近地面空气越新鲜。

此外，还有一些处理火灾的小常识需要了解：炒菜油锅着火时，应迅速盖上锅盖灭火而不是妄图用水浇灭。没有锅盖时，可将切好的蔬菜倒入锅内灭火。

电器着火，要先切断电源，再用湿棉被或湿衣物将火压灭。特别要指出，电视机着火，灭火时要从侧面靠近电视机，防止显像管爆炸伤人。

## 消除隐患避免火灾发生

在我们生活的环境中，一些不经意的小举动，可能就会造成火灾的发生。因此，要消除隐患，就应改变这些错误的习惯，防患未然，避免火灾的发生。

堆放杂物是人们在楼道中时常会遇到的一种现象。不要的纸箱、破旧的板凳，还有喝完的瓶瓶罐罐，这些任意堆放的物品都可能成为火灾发生的源头。所以，要注意及时清理，让楼梯口、楼道等地方保持畅通。

说完室外，再说说家中一些存在火灾隐患较高的地方。厨房是出现明火较多的场所，使用燃气时，要随时注意燃烧情况。倘若发现熄火，要立即关闭开关，打开门窗通风。

待没有燃气味时，查明熄火

原因妥善处理后重新点火。平时要注意保养，发生管道破损漏气要及时找专业人士维修。使用燃气后要记住关闭阀门。

其次，家用电器也是容易引发火灾的地方。如果长时间使用大功率家用电器，造成超负荷，很容易引发火灾。

家用电器的摆放也有学问，应放在防潮、防晒、通风的地方。避开易燃、易爆物品。

人们经常使用的插座也要注意远离火源。此外，各种电器在使用的时候，要遵照说明书的提示，避免因使用不当人为造成火灾的发生。

家中无人的时候或者在电器使用完后，要记得关掉电源，以避免电器因长时间处于通电状态造成温度过高，诱发火灾的发生。



## 健康资讯

### 三类人慎喝豆浆



豆浆是国人喜爱的饮品，但专家表示，对于某些疾病患者，喝豆浆要慎重。

豆浆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。豆浆虽然营养丰富，但也不宜多喝。肠胃功能差、肾病患者、痛风患者要少喝或不喝。

豆类有一定量的低聚糖，能够引起打嗝、腹胀等症状，所以肠胃功能不好的人群要少喝豆浆。同时，急性胃炎和浅表性胃炎不宜食用豆制品，以免刺激胃

酸分泌过多加重病情或者引起胃胀气。急性胃炎和浅表性胃炎的患者也不宜多吃豆制品，以免刺激胃酸分泌过多加重病情。

低蛋白是肾病患者的饮食原则之一，高蛋白会增加肾脏负担。对肾病患者来说，每天摄入的蛋白质有限，应以动物蛋白为主要来源。豆浆内含丰富的植物蛋白，所以不宜过多食用。

黄豆中富含嘌呤物质，痛风是嘌呤代谢障碍导致的疾病。由于嘌呤是亲水物质，黄豆磨成豆浆后，嘌呤含量会比其他豆制品高出几倍，所以痛风患者也要少喝豆浆。 (王宗)

## 敷完面膜到底洗不洗脸

### 贴片式面膜

贴片式面膜是最多人喜欢用的。一张面膜的精华液基本在25~35ml左右，敷个15分钟左右拿下，脸上会剩些精华液，轻轻按摩一会儿，让精华液更好地被肌肤所吸收。

如果按摩后脸上还是黏黏的，精华液多，那可以用清水冲洗一下，然后进行后续的护肤步骤。如果按摩后觉得脸上精华液吸收得差不多了，也没有黏腻的感觉，那其实可以不用再次洗脸的，直接进行后面的护肤步骤即可。

### 睡眠面膜

很多睡眠面膜都写着免洗，

顾名思义，就是可以敷着睡觉的面膜。如果你要敷着过夜，薄薄的一层就可以了，太厚重反而会导致肌肤没办法正常代谢呼吸，而且容易蹭到被子枕头上。第二天起床后，一定要用洗面奶认真地洗个脸。

### 撕拉面膜

一些去黑头的鼻膜，揭下后看到上面密密麻麻的感觉心里很爽。但是很多人揭下后就开始正常护肤步骤了，完全忽略了要收敛毛孔这一步，导致几天后黑头卷土重来。不管是撕拉鼻膜还是撕拉面膜，揭下后，一定要用清水冲洗一遍，然后用收敛水湿敷一会儿，帮助收缩毛孔。(薛涛)

## “神奇仪器”不神奇 慧眼明辨防丢财

近日，丰台工商分局接到消费者李先生投诉，反映其前不久在一家购物网站上看到了一台眼部按摩器，在网页上宣传有“可预防近视、改善头痛、头晕、消除疲劳、改善眼睛红痛”等功效，是一部“神奇的仪器”，于是李先生毫不犹豫地掏腰包购买了一台，可李先生在购买后使用了一段时间后，发现该眼部按摩器的实际效果与网站宣传的相差甚远，并不如网站宣传的那般“神奇”，于是找到商家要求退货，但被商家以各种理由拒绝。

丰台工商分局科技园区工商所接到李先生的投诉后，进行了认真的调查与核实，并与该公司取得联系，了解李先生购物及网站宣传情况。经多次调解，商家最终同意为李先生办理退货手续，并补偿李先生2000元，李先生表示对调解结果非常满意。针对该公司网站的虚假宣传行为，科技园区工商所目前正展开进一步调查取证。

近些年来，随着科技的飞速发展，各种高科技产品层出不穷，极大地丰富了百姓的日常生活。但有些不法人员，以高科技

为卖点，打着治病救人的幌子，向消费者特别是老年消费者兜售一系列“神奇”的仪器，不少人信以为真被骗了钱财。丰台工商分局在此提醒广大消费者，面对眼花缭乱的高科技产品，我们一定要提高警惕，购买产品要从正规渠道，产品宣传中提到新技术新产品要查阅相关资料了解，必要时可以咨询专业人员。最后着重提醒一下老年消费者，身体有疾病，一定要到正规医院进行诊疗，不要相信任何宣传可以治疗某种疾病的保健品和“神奇”的仪器。 渠忠涛

