

一氧化碳为无色、无味的剧毒气体，俗称“沉默的杀手”，冬季寒冷，许多人在取暖、吃火锅或沐浴时缺乏必要的常识和预防措施，容易发生一氧化碳中毒事故。通州警方根据以往案例提醒您，生活中一定要做好一氧化碳中毒的预防，掌握一定的急救知识，呵护您及家人的生命安全。

冬天严防煤气中毒

洗澡、开车、炭火锅都有一氧化碳中毒风险

□本报记者 闫长禄

什么是“一氧化碳中毒”？

一氧化碳中毒是含碳物质燃烧不完全时的产物经呼吸道吸入引起中毒。中毒机理是一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧与血红蛋白的亲合力高200~300倍，所以一氧化碳极易与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，使血红蛋白丧失携氧的能力和作用，造成组织窒息。对全身的组织细胞均有毒性作用，尤其对大脑皮质的影响最为严重。

当人们意识到已发生一氧化碳中毒时，往往为时已晚。因为支配人体运动的大脑皮质最先受到麻痹损害，使人无法实现有目的的自主运动，所以一氧化碳中毒者往往无法进行有效的自救。

一氧化碳中毒的常见原因

使用燃气热水器、燃气灶时间太长，门窗紧闭通风不良，空气不足，燃气燃烧不充分，会使室内一氧化碳浓度升高，导致中毒事故发生。

此外，燃气热水器烟道安装不规范，与热水器接口处连接不严密或者有裂缝，不能将烟气有效排放到室外。或者烟道室外部分管道安装不规范、没有防风帽，致使大风天气时，烟气倒灌进室内等也会导致一氧化碳浓度升高。

在密闭空间使用木炭取暖，吃炭火锅等，也有一氧化碳中毒风险。

开车时让发动机长时间空转；在车窗密闭、开着空调的车内睡觉等，也可能导致一氧化碳中毒。

出现这些症状一定要警惕

轻型 中毒时间短，表现为中毒的早期症状，头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，甚至出现短暂的昏厥，一般神志尚清醒。吸入新鲜空气，脱离中毒

环境后，症状迅速消失，一般不留后遗症。

中型 中毒时间稍长，在轻型症状的基础上，可出现虚脱或昏迷，皮肤和黏膜呈现一氧化碳中毒特有的樱桃红色。如抢救及时，可迅速清醒，数天内完全恢复，一般无后遗症。

重型 发现时间过晚，吸入一氧化碳过多，或在短时间内吸入高浓度的一氧化碳，病人呈现深度昏迷、各种反射消失、大小便失禁、四肢厥冷、血压下降、呼吸急促、会很快死亡。一般昏迷时间越长，预后越严重，常留有痴呆、记忆力和理解力减退、肢体瘫痪等后遗症。

发现一氧化碳中毒如何急救？

使用燃气器具时，若出现头晕、眼花、恶心、心慌、四肢无力等症状时，应立即停止使用，尽快打开门窗换气，并尽快就医，并联系燃气器具厂家或供气公司进行检修。

发现他人中毒时，因为一氧化碳比空气轻，救护者应用湿毛巾捂住口鼻，俯伏进入室内，关掉煤气，不能出现明火，不要开关电器。迅速将中毒者抬到通风处，松开衣领，保持呼吸通畅，并呼叫120急救。

等待急救时，患者应安静休息，避免活动后加重心、肺负担及增加氧的耗量，同时注意保暖。如果中毒者呼吸心跳停止，应立即进行人工呼吸和心脏按压。

如何预防一氧化碳中毒？

通州警方提示，用煤炭取暖的住户，居室内火炉要安装烟囱，烟囱结构要严密，排烟排气良好；没有烟囱的煤炉，夜间要放在室外。空气湿度大、气压低的天气应格外注意，室内门窗不要封闭过严。

使用管道煤气时，要防止管

道老化、跑气、漏气，烧煮时防止火焰被扑灭，导致煤气溢出。

使用燃气热水器时，禁止将燃气热水器安装在洗浴房间内，应将其安装在洗浴房间外靠近窗户的地方或室外。尽量使用烟道式燃气热水器，且要经常对燃气热水器和排气扇进行检查维护。不使用超期服役热水器；安装热水器最好请专业人士安装，不得

自行安装、拆除、改装燃具。冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭，洗澡时间不要过长。

不要在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆。

开车时，不要让发动机长时间空转；车在停驶时，不要过久地开放空调机；即使是在行驶中，也应经常打开车窗或打开汽车外循环模式，让车内外空气产

生对流，感觉不适即停车休息；驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气；不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉；长途行车，开内循环，定期开窗通风。

有条件的情况下，在可能产生一氧化碳的区域安装一氧化碳报警器。



生活资讯

北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年1月27日

单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆	丰台永旺	新世纪	均价	涨幅%
西蓝	3.99	3.98		3.79	4.98	4.93	3.98	4.39	4.44	2.99	3.28	3.95	4.98	4.14	0.34%	
芹菜	3.29	3.98	3.48	3.56	3.48	6.65	3.93	2.99	3.28	3.19	2.58	4.95	3.58	3.71	4.09%	
生菜	3.99	3.98	3.98	3.99	3.98	9.22	4.53	2.99	3.49	3.68	3.89	2.99	3.95	3.98	4.19	-4.16%
圆茄子	5.09	4.98	4.98	5.99	3.99	7.10	5.68	3.99	5.14	5.58	4.99	4.99	7.95	5.99	5.46	-0.73%
菜花	8.90	6.31	5.98	7.99	6.99	9.90	3.98	8.88	8.24	7.95	7.99	8.80	7.95	6.98	7.63	13.99%
青椒	5.09	5.98	5.98	5.99	6.98	6.90	8.35	7.69	4.99	5.89	5.99	6.99	6.95	6.38	6.55	-1.77%
尖椒	8.29	9.98	7.98	7.99	7.99	11.28	8.80	6.99	8.99	7.89	8.89	8.80	9.95	8.98	8.77	-2.62%
豆角	5.79	9.98	6.48	6.99	7.49	7.60	6.68	4.99	8.74	6.94	6.69	7.99	7.95	7.58	7.28	2.55%
蒜苗	9.80	5.98	6.98	8.99	8.99	12.80	10.59	10.90	6.49	5.99	11.99	4.99	9.95	10.80	8.95	0.32%
西红柿	2.89	4.31	3.98	2.99	2.99	3.80	3.63	3.59	3.64	3.99	3.59	4.99	3.95	3.98	3.74	-1.23%
白萝卜	1.89	2.38	2.38	2.22	1.98	3.57	2.33	1.58	2.39	3.39	1.99	1.99	2.95	2.58	2.40	-3.08%
胡萝卜	2.14	1.68	2.03	2.36	1.68	3.88	1.73	2.59	2.84	1.99	2.99	1.58	1.95	2.58	2.29	-2.60%
心里美萝卜	2.29	2.68	2.38	2.54	2.48	8.42	2.58	2.39	2.90	2.49	2.68	2.95	2.58	3.03	-4.84%	
小白菜	3.49	6.30	2.93	4.66	4.98	4.80	4.93	4.99	5.14	4.14	3.99	4.99	5.95	5.98	4.80	3.72%
芋头	4.98	4.98		5.99	6.93	5.88	3.69	5.79	5.99	3.99	3.99	9.90	5.98	6.22	14.08%	
绿豆芽	2.29	3.31	2.63	2.56	2.38	3.88	2.63	1.99	2.29	1.99	2.68	2.95	2.78	2.67	-2.32%	
绿豆芽	6.00	5.17	1.90	6.80	2.98	6.50	1.88	6.00	6.43	5.57	6.00	5.57	6.00	5.20	1.02%	
芸豆芽	6.00	5.17	1.90	6.80	2.98	6.50	1.88	6.00	6.43	5.57	6.00	5.57	6.00	5.20	1.02%	
土豆	2.39	1.98	2.03	1.89	1.98	2.39	1.78	1.79	2.34	1.79	1.89	2.68	1.95	3.98	2.20	5.51%
苦瓜	7.59	4.98	7.98	6.66	7.99	9.85	11.80	6.79	7.89	7.99	13.80	9.95	6.60	-8.56%		
冬瓜	4.49	4.98	4.18	4.69	4.98	6.11	4.98	2.49	3.59	4.28	4.19	4.99	4.95	4.56	8.64%	
黄瓜	3.49	3.11	2.93	2.99	3.88	3.17	2.78	2.99	4.29	3.99	2.99	4.68	4.95	3.98	3.59	12.51%
圆白菜	3.69	3.58	3.08	2.99	3.98	4.72	3.98	3.68	1.69	3.98	2.99	3.99	3.95	4.58	3.63	1.57%
韭菜	5.80	6.95	3.94	5.99	4.98	11.00	5.98	6.99	6.99	5.99	5.89	5.99	8.95	4.98	6.42	3.87%
菠菜	4.49	7.70	4.03	5.66	3.99	6.50	5.98	4.99	4.29	3.79	5.99	3.99	6.95	5.98	5.17	7.52%
大白菜	1.69		1.83	0.89	1.48	1.85	1.68	1.18	1.59	1.44	1.39	1.99	1.95	1.61	-12.72%	
油麦菜	4.24	4.46	5.73	3.99	3.99	4.67	4.68	6.99	1.89	3.68	3.59	6.99	4.95	4.56	3.95%	
油菜	4.98	6.27	4.83	3.99	5.00	4.58	4.99	5.59	3.89	4.39	4.99	4.95	5.98	4.92	0.50%	
大葱	7.99	8.32	6.63	6.99	6.99	8.11	7.83	6.99	9.05	8.25	6.35	7.99	7.95	7.77	-0.78%	
生姜	7.79	6.98	7.93	7.32	6.99	12.38	6.98	8.98	8.80	7.99	6.99	9.95	9.80	8.35	-1.62%	
大蒜	4.09	4.98	3.98	4.99	4.88	7.25	4.83	3.59	4.29	3.79	5.99	3.99	6.95	5.98	4.62	3.87%
鸡蛋	6.22	6.09	6.23	5.89	5.34	12.77	5.83	6.28	5.65	6.75	5.98	6.88	6.20	5.99	6.58	-2.91%
白条鸡	9.90	9.61	8.90	16.86	13.40	19.58	16.80	16.80	19.80	16.35	9.98	19.80	18.00	22.80	15.68	4.49%
带鱼	13.35		8.98	9.32	14.35	15.10	12.80	9.90	9.90	9.90	13.80		13.80	11.93	-3.48%	
鲜牛肉	68.30	71.53	42.98	52.31	39.85	54.70	49.84	47.85	63.90	46.15	41.80	49.80	89.80	48.80	54.83	0.18%
鲜猪肉	32.40	36.31	32.18	32.65	39.40	54.75	31.89	42.90	23.80	33.85	34.90	59.80	28.90	37.40	-0.93%	
鲜羊肉	69.30	58.33	46.33	41.98	55.85	71.00	50.80	49.85	63.90	57.40	60.80	55.80	53.80	58.50	1.26%	
羊肉片	40.85	44.80	38.43	52.98	46.35	68.50	39.80	44.85	56.30	47.35	24.95	39.80	73.90	49.80	47.76	1.47%
鸽子	33.80	8.75														