

春天来了，万物复苏，约上三五好友外出赏景、野炊，成了人们春日最开心的选择。但，野外景色虽美，也要注意安全。目前，北京正处于森林高火险期，市民该如何避免引发火灾？遇到火灾如何避险自救？逃生时应该注意哪些内容？市森林防火指挥部办公室发布五大安全提示。

# 春游踏青 如何防患于未然？

□本报记者 刘欣欣



## 提示1 避免引发火灾是第一要务

市民进入林区应注意避免引发森林火灾，要做到不在林区内乱扔烟蒂、火柴梗；不在林区燃放爆竹、焰火；不在林区内烧火驱兽；不在林区内烧火取暖、烧烤食物；不在林区内玩火取乐。

## 提示2 严格林区用火管制

森林防火期内，按下列规定实行用火管制：一级防火区禁止擅自野外用火，并对居民生活用火加强管理；二级、三级防火区禁止烧荒、点篝火、烧香烧纸、野外烧烤；在山区林地作业和通行的机动车辆，必须严防漏火、喷火；严禁司乘人员丢弃火种。

## 提示3 发现森林起火立即报警

12119是全国统一的森林火灾报警电话，任何单位和个人一旦发现森林火情，请在第一时间拨打12119报警（也可拨打119报警），报告火情发生地点、火势等情况。

## 提示4 森林火灾逃生“六不去”

一是陡坡不能去。随着山势坡度的增加，首先会大大提高热辐射向上的传播速度。其次，火焰产生高温会使上层的可燃物预热，缩短燃烧的准备时间。另外，陡坡还可能会改变林火的蔓延方向。再者陡坡也不利于人员逃生时候的快速移动。

成水平和垂直旋风，难以躲避，容易对人员造成伤害。同时这种地貌也会形成风道，加大火势蔓延的速度。而这种地方往往又是没有常识的人容易选择的躲避地形。三是狭窄山脊线不能去。自下而上产生的大量的热辐射和热传导，会导致山脊温度极高，即便火头还没有到达此处，人体也难以承受这种高温。而且此处容易形成飘忽不定的阵风和乱流，所以林火的方向瞬息万变，难以预测。四是狭窄山谷不能去。同样是峡谷，但峡谷各处的宽度是不同的。风作为一种流体，在狭窄

处因为截面积缩小，风速则增加。所以，火在狭窄的峡谷处燃烧时，蔓延速度极快。五是单口山谷不能去。只有一个进出口，即三面环山。这个地形容易形成拔火的烟囱效应，为强烈的上升气流提供了通道，又为空气的补充创造了条件，在这种地形条件下，火势会越着越旺，蔓延速度大大加快。六是草塘沟不能去。类似于山谷中的小盆地，通风状况不良，火势发展缓慢，会产生大量烟雾并在谷内沉积，有大量一氧化碳和二氧化碳形成。同时由于通风不良，杂草丛生，也会随机产生新的着火点。

## 提示5 逃生自救牢记六步

第一步：发现森林火灾要第一时间拨打森林火灾报警电话12119报告火情，不要擅自采取行动。报告内容要简洁明了，包括：火情发生地点，火势大小，报警人的姓名、身份、联系电话等。第二步：转移避险时，一定要先判断风向，顺风逃生。如果风停了或者暂时无风，有可能是风向要发生变化，一定不要大意。第三步：注意远离密集的灌木、草丛，寻找空旷的安全地带。进入安全地带后，要迅速清除周围可燃物，排除安全隐患。

切记不可选择低洼或坑、洞，因为低洼和坑、洞容易沉积烟尘。第四步：森林火灾除了高温火焰会给人造成伤害，还有浓烟和一氧化碳，撤离时如果周边有水源，可用浸湿的衣物等遮掩口鼻。第五步：撤离时如果被大火包围在半山腰时，要快速向山下跑，切忌往山上跑，通常火势向上蔓延的速度要比人跑的速度快得多，火会跑到你的前面。第六步：如果被大火包围，确实没有别的逃生办法，选择火势较弱的地方，用衣物护住头部迅速穿越火线逃生。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 三组数字选出好酸奶



要想挑出有利健康的酸奶，只要记住下面三个数即可。蛋白质含量：原味酸奶的蛋白质含量不能低于2.9克/100克，风味酸奶（果味、巧克力味等）蛋白质含量不能低于2.3克/100克。碳水化合物含量：最好低于12克/100克。储存条件：“活菌型”酸奶一般为2-6℃，“杀菌型”为常温下存放。

#### 4种运动有个“最佳环境温度”



人在剧烈运动时产热比安静时高出10-15倍，再加上身体大量出汗、散热功能失去平衡，导致体温升高，可能造成脱水、中暑。研究表明，最适宜的室内健身温度为17-23℃，踢足球最适宜温度为18-20℃，游泳最理想的水温是26℃，跑步的最适温度为5-10℃。当温度高过或低于这些范围时，不仅对运动成绩产生影响，还会诱发疾病。当气温超过35℃时，应立即停止运动。

### 红灯

#### 一天不刷牙牙龈就加速衰老



一项研究发现，停止刷牙24-72小时，口腔内好细菌及抗菌物质骤减，坏细菌增多，牙龈衰老加速，牙周病及牙损伤风险大增。研究还发现，28天不刷牙的人，其“口腔微生物年龄”增大一岁。换言之，在不到一个月的时间里，牙龈衰老增速1岁。

#### 厚底鞋可能伤关节



厚底鞋虽然显高，但对关节的影响可不小。厚底鞋容易使人失去重心，增加踝关节扭伤、跌倒的风险；重心前移，关节的紧绷状态加速了周围软骨、韧带的磨损和关节退变；如果增加负重，还可能会使足弓、足掌和足跟失去了原有的运动弹性，极易受伤。

近年来，痛风逐渐向年轻化发展，那么导致该病在年轻人身上越来越普遍的原因究竟有哪些呢？

## 为啥年轻人 痛风 越来越普遍？



**不爱喝水**  
一般情况下，人体每天新生成代谢的尿酸，都处于动态平衡的状态。尿酸的代谢跟排出，需要通过肾脏生成尿液。若是平时喝水过少，导致体内水分不足，那么肾脏生成代谢的能力就会下降，然后导致大量尿酸积累在体内无法排出，增加患痛风的风险。  
**对策：**建议平时多喝水，饮水量保证在2000毫升以上，促进尿液的生成，加快尿酸的排泄。  
**久坐不动**  
经常久坐，运动过少，会降低体内代谢的能力，放缓血液循环的速度，导致尿酸无法及时顺利地代谢、排出，从而升高体内尿酸的水平。

**对策：**平时适度运动，促进新陈代谢，加快尿酸排出是必不可缺少的。  
**酗酒**  
酒精之所以会升高尿酸的水平，是因为酒精在代谢的过程中，会生成乳酸，而乳酸可抑制尿酸的代谢。另外，啤酒、黄酒等饮品，还含有一定量的嘌呤，进入人体后也会加快尿酸的生成，增加痛风发生的风险。  
**对策：**建议平时不要酗酒，减少酒精的摄入，避免酒精影响尿酸正常的代谢。（刘畅）

## 丰台区市场监管局

### 积极推进2020年度年报公示工作

今年以来，根据2020年度年报公示工作方案的要求，丰台区市场监管局方庄地区所“五个强化”，积极稳妥推进辖区2020年度市场主体年报公示工作。一是强化业务学习，夯实做好年报公示工作的基础。加强对《企业信息公示暂行条例》、年报公示工作方案、年报操作流程等的学习，对辖区年报申报人填报中咨询的问题第一时间答疑解惑。特别是对2020年度年报新增的填报事项“大型企业年报及其逾期尚未支付中小企业款项的公示工作”予以重点学习掌握。二是强化统筹推进，提升年报工作管理科学化水平。与市场监管、防疫、创卫等重点工作任务统筹推进，把握好节奏，化整为零，切实提高年报工作管理效能。三是强化服务意识，为市场

主体办理年报公示提供便利。服务大厅设置公用电脑供不具备上网条件的申报人使用，同时指定专人进行指导，协助填写困难的申报人完成年度报告的填写与公示等操作。开通报公示业务咨询电话并安排专人值守，及时解答有关提问。四是强化宣传力度，将传统媒体和新媒体相结合。通过在服务大厅、辖区社区、商务楼宇等明显位置张贴年报宣传海报以及网站、微信、微博宣传等形式，提高年报公示的社会知晓率和覆盖面。列举因不履行年报义务而被列入经营异常名录，受到种种限制的典型案例广而告之年报主体，引导其自觉主动申报年报。五是强化部门联动，形成合力。加强与属地政府的沟通，争取支持。依靠属地政府，协调其他相关部门，共同督促指导年报主体依法年报。（李乐林）

·广告·