



气温回升，春意融融，踏青旅游活动增多，受大风等因素影响，森林火灾处于多发期。为有效预防和遏制森林草原火灾发生，近日，市森林防火指挥部办公室、市应急局等八部门联合发布《关于组织开展查处违规用火行为专项行动的通知》，加强野外火源管控，提醒市民群众自觉遵守森林防火规定，发现森林火情立即拨打12119或119报警。

据了解，春季历来是北京市森林火灾高发时段。近年来情况统计显示，3、4月份森林火灾数量占比超过全市森林火灾总数的75%，其中人为原因导致的森林火灾火情占比更是超过了90%，起火原因多集中于农事烧荒、上坟烧纸、施工跑火等方面。

森林火灾的危害

森林火灾不仅严重破坏森林草原资源和生态环境，而且会对人民生命财产和公共安全产生极大的危害，对国民经济可持续发展生态安全造成巨大威胁。

具体危害表现在以下几个方面：烧毁森林草原植被资源、危害野生动物、引起水土流失、使下游河流水质下降、引起空气污染、威胁人民生命财产安全。

为什么我国森林火灾频发？

中国的地理位置、地形地势、气象气候以及森林资源分布和人口居住密度等情况，使中国的森林火灾具有分布广泛的特点。近年来，气候干旱、全球变暖、毁林开荒，加之厄尔尼诺现象，引起全世界范围内的气候变化，使森林火灾处于高度活跃期。另外，我国有大面积的次生林，由于树种单一、疏密不均，且林区社情复杂，林田交错，火

源控制难度很大，极易发生森林火灾。

发现森林火灾如何报警？

发现森林火灾后及时报警是每个公民应尽的责任，应立即拨打12119或119报警。

报警时要注意做到：报告火情发生地所在县市、乡、村及具体地名、山名；讲清火势大小或危害程度；报告报警人的姓名、身份、联系方式等信息。

牢记森林防火“十不要”

不要烧荒、烧田埂 烧荒、烧田埂草、堆烧等行为极易引发森林火灾，不仅破坏生态环境，还直接威胁到人民生命和财产安全。

不要在林区上香、烧纸、燃放烟花爆竹 提倡文明祭祀，倡导家庭追思、网络祭扫、鲜花祭扫等，不在林内烧纸、点香或者燃放鞭炮。也许就是一个不经意的火星，会成为一场生态灾难的开始。

不要在林区吸烟、用火照明 一个小小的烟头足够点燃一片绿色的森林，不要小看随手乱扔的烟头，更不能抱有侥幸心理。

不要在林区内狩猎，放火驱兽 在林区内狩猎、放火驱兽的同时，不经意间掉落的小火星可能引燃周围的植被，从而引发森林

火灾，破坏生态环境。

不要携带火种进山 森林火灾是森林最危险的敌人，也是林业最可怕的灾害，它会给森林带来最有害，最具有毁灭性的后果。

不要乘车时向外扔烟头 烟头虽小，其表面温度一般都在200至300摄氏度，中心温度可高达700至800摄氏度，乱扔烟头极易引燃森林植被。

不要在林区内玩火 监护人应加强管理教育，切实负起责任，使未成年人认识到玩火的危险性以及可能带来的严重后果，做到无论任何时候都不玩火。

不要在野外烧火取暖 在野外生火取暖这类火源容易让人麻痹大意，如果遇到大风天气，容易引燃周围的植被，极有可能引起森林火灾。

不要野炊、烧烤食物 在林区生起的每一簇小火苗，都可能是伤害绿色生态环境的杀手，不要贪图方便，麻痹大意。

不要让老弱病残者参加扑火抢险 牢固树立以人为本、安全第一的思想，凡接到森林火灾扑火命令的任何单位和个人，须进行科学扑救。

遭遇森林草原火灾如何自救？

遭遇森林草原火灾时，一定要保持清醒头脑。一是及时报警，让外界知道你的位置和处

境，争取救援或指导自救；二是积极自救，快速转移避险。

千万不要随意选择方向盲目乱逃，否则容易被浓烟烈火所困。

要正确判断风向，切不可与火赛跑，一旦顺风而逃，极易被大火追上并围堵住。

不能往山顶方向逃生，随着烟气上升，山火向山顶方向扩展会较快。要用沾湿的毛巾或衣服捂住口鼻、包住头，并沿着逆风方向向下或横跑，选择植被稀疏的路线逃生。

当被大火围困时，应选择植被稀疏的空旷地方，俯卧避险，脚朝火冲来的方向，扒开浮土把脸贴近湿土，双手压在胸前。如有水沟、水塘、河流，可跳入水中避险。

放火罪和失火罪将面临怎样的刑责处罚？

故意放火烧毁林木，尚未造成严重后果的，根据《刑法》第114条，处3年以上10年以下有期徒刑。

放火致人重伤、死亡或者使公私财产遭受重大损失的，处10年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。

构成失火罪的根据《刑法》第115条第二款，处3年以上7年以下有期徒刑，情节较轻的，处3年以下有期徒刑或者拘役。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

春季必备的洋葱穿衣法



“洋葱穿衣法”具体包括三层：吸汗层、保暖层和防护层。内层穿排汗功能好的衣物，材质不宜太厚，应干爽舒适，同时不过于闷热。中层穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服，主要起保温作用。最外层穿防水防风材质的衣服，以应对春季多变的天气变化。

4件事缓解夜间咳嗽



多喝水、休息好，保证充分睡眠，避免劳累，多喝水，保证足够的水分摄入有助于稀释呼吸道的黏液；适当垫高枕头；睡前揪揪嗓子，晚上看电视或溜达时，不妨用手揪一揪嗓子；使用加湿器，在临睡前可以打开加湿器，或者在屋里洒上一点水。

红灯

缺蛋白质更易发福



蛋白质摄入不足更容易长胖。研究显示，高脂肪高碳水化合物的现代加工食品对蛋白质具有稀释作用，为了弥补足够的蛋白质摄入量，人体就不得不摄入更多食物，导致总能量摄入过量，体重超标和肥胖接踵而至。建议每天摄入富含优质蛋白质的肉蛋奶、水产品以及大豆制品。

吃完药别立马躺下



有的人吃完药便躺到床上休息，认为静卧有利于药物的吸收。其实对于大多数口服药物来说，最常见、最科学的服药姿势是“直立”或“端坐”，如果吃完药立即躺卧，再加上饮水量不足，药品就可能粘附在食管黏膜上。药品外层逐渐溶解时，会释放里面的成分，可能造成食管黏膜的灼伤、溃疡、发炎，乃至穿孔破裂等严重伤害。

专家提醒：接种疫苗是预防带状疱疹的重要手段

随着年龄增长，老年人免疫功能下降，带状疱疹作为老年人常见的感染性疾病之一，其相关性疼痛直接影响患者生活质量。专家提醒，接种疫苗是老年人预防带状疱疹的重要手段。

带状疱疹俗称“缠腰龙”“蛇缠腰”，是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。它和大家熟知的水痘都是由水痘-带状疱疹病毒引起的，儿童时期感染后通常会患水痘，水痘痊愈后病毒依然会潜伏在体内。随着年龄增长，免疫功能逐渐下降，病毒会再激活引发带状疱疹。

专家表示，年龄是带状疱疹重要危险因素，50岁以上为易发人群，年龄越大越容易患病，病情也更严重。带状疱疹的疼痛通常包含三个阶段：皮疹出现前的疼痛、急性期疼痛、慢性期疼痛。

据了解，约70%至80%的带状疱疹患者会出现前驱疼痛，疼

痛多发生于后续皮疹出现的部位，描述为灼烧样痛、电击样痛、刺痛或跳痛，疼痛可为持续或间歇的。而急性期疼痛如灼烧、电击、刀刺般，可能更甚于分娩阵痛、类风湿关节炎、慢性癌痛等。

在带状疱疹皮疹出现后超过90天的疼痛是慢性期疼痛，后神经痛可持续数月甚至数年，多见于高龄、免疫功能低下患者。罹患带状疱疹不仅影响患者的睡眠、情绪、工作，一些老年人还可能会丧失自理能力，从而加重家庭的经济负担。

专家表示，接种疫苗已经不单是儿童的事，大多数老年人有慢性基础病，特别容易患感染或传染性疾病，一旦被感染会导致原本脆弱的机体“雪上加霜”，成年人尤其是老年人更需要接种疫苗来抵御疾病、保障健康。

(新华)

·广告·

房山区城管执法局

强化督导检查 营造良好营商环境

随着工地、企业、商户陆续复工，房山区城管执法局强化督导检查力度，加大街面巡查管控，对占道经营、无照经营等违法行为进行规范整治，督促沿街商户落实好“门前三包”责任制，营造良好环境秩序，提升优化营商环境。

房山区城管执法局每周召开无照经营整治专题工作调度会，针对群众反映强烈的街头游商无照经营环境问题，认真分析点位特点、高发时段，督促指导属地综合行政执法部门开展多频次巡查，对重点点位或规模化的摊群开展联合整治，加大执法检查力度。每日利用城管综合执法大数据平台开展视频巡查，大数据分析研判无照经营高发点位及时段，开展精准执法，安排网格员对违法行为高发地段进行盯守，

严厉查处各类占道经营、无照经营违法行为，确保整治效果不反弹。

同时，加大对电动自行车店外经营问题重点部位的督办力度，针对电动自行车店外经营问题及时向属地派发督办单，并跟进督办，指导属地综合行政执法部门向沿街商户加大普法宣传力度，督促落实好“门前三包”责任制，确保发现问题及时解决并整改到位。

此外，加大对无照游商、集市摊群商等非法使用液化气罐违法行为的查处力度，强化与公安、市场监管等部门的联动联动、信息共享，聚焦“问题气”“问题阀”等安全隐患，有效遏制无照经营非法使用液化气罐等燃气事故发生，切实保护人民群众生命财产安全。

(李安琦)