



“电取暖器美食”不可取

■本报记者 周美玉

近日，在社交平台上，一些网友晒出电取暖器的“妙用”，烘衣服、烤肉、烤豆腐、烤花生……大兴区消防救援支队消防救援人员通过一组电取暖器实验，提示市民群众“妙用”电取暖器背后存在着不小的安全隐患，稍有不慎极易引发火灾。

取暖器当成“烧烤架”？风险极大

在西红门特勤站，消防员准备了两款常见的简易取暖器，一款是“小金刚”长方形电取暖器，功率为600瓦，另一款是“小太阳”圆形取暖器，功率为1200瓦。

消防员首先用“小金刚”烤土豆片。通电不到1分钟，消防员使用红外测温枪对设备内部测温显示，发热管中心温度达到了380℃。通电2分钟时，温度就超过了测温枪的检测范围。消防员立刻换了红外热成像仪，此时，发热管中心温度已达530℃。5分钟后，土豆片水分蒸发，成了一捏就碎的“薯片”，足见“小金刚”的炙烤威力。

随后，消防员在“小金刚”上烤肉。1分40秒时，肉片的油脂就开始滴落，有的掉在通红的发热管上，瞬间冒烟，火苗噌一下蹿了出来。随着油脂滴落得越来越多，“小金刚”内部的火苗此起彼伏。

消防员表示，600℃已经超过了油类的燃点，油和电热管一接触就产生火花，这就是用电取暖器烧烤的隐患点。一旦有火花飞溅，就有发生火灾的风险。“市

民群众千万不要图新奇和方便，用电取暖器烤肉、烧烤。即使在电取暖器外罩一个铁网，或者烧烤时包上锡纸或烤盘，隐患依然存在。”消防员介绍。“电取暖器不是烹饪食物的工具，不建议加工任何食物。”

作为一款常见的电取暖器，不少网友还利用“小太阳”烘烤衣物，实验显示，这也是非常危险的行为。消防员将一块湿抹布搭在“小太阳”上，在700℃左右的高温烘烤下，抹布逐渐被烤干烤糊，一个小时后，抹布被烤

出了破洞。

“不少人把洗后的衣物、毛巾、袜子等直接搭在电取暖器上就去忙别的事情，一旦长时间烘烤，衣物就会烤糊甚至着火。”消防员还提醒，即便将衣物等与电取暖器隔开一点距离，时间长了还是会有火灾风险。

消防提示

大兴区消防救援支队提示市民群众，使用电取暖器时，不要把易燃易爆物品放在电取暖器

前，远离窗帘、被褥和沙发等物品；不要用电取暖器烘烤湿毛巾、衣物等，也不要烘烤食物；不要擅自触碰工作状态下的取暖设备，避免烫伤；不要长时间连续使用，一定要做到人走即断电，避免发生险情。

“如果家中有孩子，家长一定要让孩子远离电取暖器，以免被烫伤。如果家里养宠物，比如猫、狗，也要注意，不要让宠物靠近电取暖器，以免引燃宠物毛。”大兴区消防救援支队新闻宣传科刘丙涛强调。

“三九贴”谁能贴、怎么贴？中医专家支招——

冬至时节开始“数九”，不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经络气血，疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，也为来

年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”？张引强说，“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言，“三九贴”“滋养肝阴，使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”，主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状，但具体是否适合个人情况，还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项？中国中医科学院西苑医院肝

病科主治医师陈艳介绍，贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受风，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉，可立即取下药贴，如皮肤出现红肿或水泡，应及时就医处理；贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

吃得杂一点血压会更好



研究发现，食物多样性评分与新发高血压风险呈“U型”负相关关系。日常饮食中食物多样化程度较高的人，比食物多样性较低的人新发高血压风险降低36%。想要吃得“杂”一点，应采用中国居民平衡膳食模式，即：食物品种多样，以谷类为主，注意能量平衡，多吃蔬果、奶类和大豆，适量鱼、禽、蛋、瘦肉，减少盐和油，限制糖和酒，经常饮茶。

红灯

高度近视不要揉眼睛



生活中不少人习惯按揉眼睛，眼科医生提醒，我们大部分时间是保持睁开眼睛的状态，眼球的肌肉也因此处于运动状态，过度按摩或者转动眼球进行眼部运动，实际上是在加剧眼部的疲劳。尤其是高度近视以及做过白内障手术的病人。

2024年12月下旬刊 本期看点

聚焦

我在清华大学最难忘的一件事

今年9月，由220名工匠人才组成的大国工匠人才培训营走进清华大学，此次活动是全国总工会深化产业工人队伍建设改革的重要举措之一。经过三个月的学习时间，每一位学员在清华大学培训营都有许多收获。本期杂志邀请了5位学员，让他们讲述在清华大学学习的经历，讲一件最难忘的事。

直抒胸臆

汇聚强大合力 助力京津冀协同发展向纵深迈进

今年是京津冀协同发展战略实施十周年。十年来，京津冀三地沿着习近平总书记指引的方向谋思路、打基础、寻突破，京津冀协同发展取得了重大进展，“轨道上的京津冀”加速形成，美丽宜居京津冀取得丰硕成果，科技创新和产业融合发展水平持续提升。

一张图规划、一盘棋建设、一体化发展……在新征程上，京津冀三地工会“握指成拳”，推动京津冀协同发展不断向纵深迈进，携手书写新的时代答卷。

A VIEW OF LABOUR UNIONS

工会博览

北京市总工会主管主办 中国工人报刊协会优秀期刊

2024 12月 下旬刊

封面人物 P34

“创新京津冀”职工职业技能大赛
航空航天模型加工赛项第一名

孟海

“决赛既是比拼也是精度的较量，我们要在330分钟内，根据图纸将3个毛坯制作成金属零件，并进行装配，实现机构运转。”中国航空气动技术研究院航模加工中心的孟海经过激烈的比拼，夺得“创新京津冀”职工职业技能大赛航空航天模型加工赛项第一名。

我在清华大学最难忘的一件事

我直抒胸臆

汇聚强大合力 助力京津冀协同发展向纵深迈进