



筑牢防“火”线

本报记者 魏 濛

隐患不容忽视



“我有时灶上煮着食物就会离开去干别的事，有几次把锅都烧糊了，幸亏及时发现。”“我家的电器用完从不拔插头，来回拔插太麻烦。”“我们楼道里好几处堆满了杂物。”……

你是否也有这样的习惯？据了解，许多人手机充满电后，随手一拔手机就走人。充电器却依然“坚守”在插座上，日复一日，年复一年……看似方便省事，实则安全隐患重重。

“消防安全容不得半点马虎。许多人以为家是最安全的地方，却不知风险就藏在日常生活中。手机彻夜充电、插线板超负荷使用、取暖器靠近沙发……这些看似不起眼的小疏忽都在为火灾埋下隐患。”宁冬波说，近年来，随着消防宣传的持续推进，群众的家庭防火意识有了明显提升，但火灾隐患依然无

法杜绝。客厅、厨房、阳台、卧室，这些日常生活的高频区域，暗藏着不同的起火风险，防范家庭火灾要警惕以下火灾隐患。

电气线路故障、用电超负荷。很多家庭常常是几种电器同时使用，而且甚至一天24小时不停地运转。一旦用电不慎或电器超负荷运转，线路过热，很容易造成电线短路等故障，引发火灾。特别是有的电器由于老化，使用时间过长，加上通风条件不好，积热难散，更容易引发火灾。

卧床吸烟乱丢烟头。有些人喜欢躺在床上或沙发上边吸烟边养神，结果烟未吸完，人已入睡，烟头掉在被褥、沙发等易燃物上而引发火灾。酒后在床上或沙发上吸烟尤为危险。

电动自行车违规充电。将电动自行车推入家中或楼道充电，电池一旦热失控，30秒内即可产生剧毒浓烟，火势迅猛，根本来不及逃

厨房灶台旁累积的油污被明火引燃时会瞬间蹿起火焰；祭祖焚香时未燃尽的香灰随风吹散，短短几分钟就会蔓延成火灾；永远插在插座上的充电器、放在床头充电的手机，都可能悄悄埋下火情隐患……

居民生活中的“用火场景”无处不在，可正是这些习以为常的“烟火气”，因为一些看似微小的疏忽，就可能酿成大祸，变成引发火灾的“危险气”。

火，是温暖，也是危险。一次疏忽、一个细节、一秒大意，都可能引发无法挽回的灾难。火灾是当今社会面临的重大安全隐患之一，它的破坏力不仅仅是财产上的损失，更直接威胁着我们每个人的生命安全。家庭、宿舍、商铺、办公区……火灾隐患无处不在。尤其是随着城市化进程加快，人口密度越来越大，建筑越来越高，火灾防控的重要性也就愈发凸显。市消防救援局消防监督和政策法规科科长宁冬波在接受记者采访时，系统讲解了火灾预防与灭火处置的相关知识，同时结合春季火灾的特点，给大家讲解了春季室外和家庭防火的重点，旨在帮助大家提升防火意识，掌握科学的应对方法，真正做到防患于未然，遇火不慌乱，守护自己和家人的平安。

生活细节多留意



一个随手拔掉充电器，一次出门前的燃气检查，一条保持畅通的楼道……这些看似微不足道的生活细节，往往是守护家庭平安的关键。

“居民生活离不开用电、用气，防火工作尤为重要。在日常生活中学习好消防安全知识，改掉不好的防火习惯，能更好地避免火灾事故的发生。”宁冬波总结了居民生活中应学会和掌握的防火消防安全知识。

不超负荷用电。电器不要长时间通电，用完应切断电源，购买和使用合格的家用电器、燃气设备等，并定期检查、保养。

厨房用火不离人。烹饪时务必守候在旁，切勿离开。若遇紧急情况需要离开，记得先关闭火源。油锅起火时，请勿用水浇灭，应迅速盖上锅盖，再关闭火源。

安全使用燃气。定期检查燃气管，发现老化、破损应立即更换。使用后及时关闭燃气阀门，确保安全。如闻到燃气异味，应迅速关闭阀门，开窗通风，严禁使用明火，也不要开关电器，并到室外安全地带拨打燃气公司电话报修。

规范吸烟行为。不要躺在床上或沙发上吸烟。醉酒后、临睡前尽量不要吸烟。确保烟头完全熄灭后再丢弃，切勿随意扔进垃圾桶，做到定点、定容器、彻底熄灭。

电动车勿进楼。电动车停放、充电不是小事，请不要将电动车推入家中，更不要在室内或“飞线”为电动车充电；不要在建筑公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动车；不得将电动车电瓶拿到室内充电。

妥善管理易燃品。教育儿童不玩火，将家中易燃物品放置在儿童拿不到的地方。酒精、84消毒液、化学品等易燃物品使用时远离明火。

不占用消防通道。消防通道是“生命通道”，如果被占用，会直接威胁到居民的生命财产安全。日常生活中，务必要保持消防通道畅通，不随意停车、不堆放杂物。

通道出口要畅通。楼梯、通道、安全出口等是火灾发生时最重要的逃生之路，应保证畅通无阻，切不可堆放杂物或进行上锁，以便紧急时能安全迅速地通过。

消防设施禁止挪用。禁止圈占、遮挡消火栓，禁止挪用、损坏灭火器。消防设施是扑救初期火灾的关键，确保完好、有效是每一位居民的责任。

熟知火灾逃生法



“通过消防人员的宣讲讲解，我们掌握了一些火灾发生时逃生和自救的知识。”凤凰社区居民普遍认为，掌握一些防火知识很重要。

安全是生命之本，应急是避险之基。在各类火灾意外面前，掌握科学的逃生知识、具备基本的自救互救能力，是守护自身与他人安全的重要防线。“掌握正确的扑救、报警、自救互救技能，就能在危急时刻化险为夷。”宁冬波说，针对不同的场景，有不同的逃生技巧。

如遇火情，不要贸然开门，在打开门之前，要先用手背触摸门或把手，如果不烫，温度正常，表示火焰离你还有一段距离。可以打开门缝，观察楼梯间有无大量浓烟，如果没有，就迅速从楼梯间向下逃生，通过楼梯间时要顺手关闭防火门。火场逃生的首要任务就是躲避火源，若所有逃生线路被大火或浓烟封死，切不可贸然穿越火海逃生，应立即退回室内等待救援。

如果摸门或把手已经感到烫手，或有烟雾从门缝钻进，表示火焰可能已经靠近，千万不要开门，应退回室内，用衣物、床单被罩等浸湿后堵住门缝，泼水降温防烟，同时拨打“119”报告被困楼层和房间等重要位置信息，在靠近窗口的位通过手机手电筒、挥舞鲜艳衣物等方式发出求救信号，退守待援。

在逃生过程中，可佩戴防烟面罩或用浸湿的毛巾、衣物捂住口鼻，要根据烟的浓度和高度采取相应的姿态进行逃生。如果火势正处于初期阶段，此时烟小火小，烟气层比较高，应该低头跑向户外。烟气层较低的时候必须弯腰低姿，或再低的时候，需要沿地面、贴地面爬行。如果火势较大，楼梯间全是烟，这个时候绝对不能往外跑，有湿毛巾也不能跑，应立即关门，防止烟进来。

身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗，背后着火则躺倒在地上，胸前着火则可以趴在地上，前后衣服都着火就来回滚动，但滚动速度不要过快，否则不容易压灭火，也可以让人端水来浇灭。但如果火不幸烧到皮肤，此时千万不能用水浇，皮肤有脂肪层，用水浇容易使皮肤受伤更严重，可用厚实的棉被裹住身体，达到隔绝空气灭火的目的。

在逃生时千万不可以乘坐电梯。起火时，普通电梯通常会处于断电状态，无法正常使用。且热烟气有时会以每秒3米—5米的速度在井内向上猛窜，此时乘坐电梯，会瞬间被浓烟吞噬。

高层住宅遇到火情时绝不能盲目跳楼逃生。一般救生气垫的救援高度极限是15米至20米，若身陷火场，所处位置超过6层，绝不能盲目跳楼逃生，否则后果与直接跳楼相差无几。可利用疏散楼梯、阳台、排水管等逃生，或把床单、被褥撕成条状连成绳

索，紧拴在窗框、铁栏杆等固定物上，顺着绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

逃生过程中，记得确保防火门为关闭状态，否则下层的烟气会顺着楼道往上蹿，1分钟内就能迅速蔓延到顶层。还有不要在楼下围观，避免火灾引发高空坠物带来的伤害；已经逃离险境的人员，切不可贪恋财物，重返火场。

宁冬波建议，居民最好在家中安装火灾预警功能的独立式烟感报警器，配备简易灭火器、防烟面罩、多功能手电筒等应急逃生装备。

在公共场合遇到火灾怎么办？宁冬波介绍了具体的逃生办法。在商场等人员密集的场所，发生火灾时，最可怕的就是人群恐慌，发生推搡、踩踏的情况。所以，无论火灾大小，大家都应该尽量保持沉着冷静。只有这样才能确保自己的判断力和观察力，才能在紧急情况下找到有效的逃生方法。同时，在疏散、逃生时也要注意方法，不要争先恐后、用力推搡，应有序撤离，行走或跑步时要踮起脚尖，配合工作人员疏散引导。

当你入住酒店后，要了解自身所处的位置，熟悉最近通往安全区域的通道。先到安全出口看一看，熟悉路线，掌握疏散距离和时间，倘若发生火灾，能在最短时间内准确无误地疏散至安全地带。

当公共汽车发生火灾时，要特别冷静果断，尽量从前门和后门逃生。若车门打不开，应砸开车窗跳车。用车上配备的安全锤，或用高跟鞋的鞋跟、皮带扣等，全力往一个点上砸，正确方式是砸玻璃的边角比较容易破碎。此外，公交车顶部一般都有逃生窗，平时当换气窗用，遇到危急情况时，可将其推开逃生。

宁冬波还针对春季野外防火，总结了“六严禁”，希望大家牢记：

禁止携带明火进入林区；禁止在非指定区域焚烧垃圾；禁止随意丢弃矿泉水瓶，因为矿泉水瓶会产生凸透镜效应，聚焦阳光引燃枯叶；禁止在高压线下放风筝，风筝线可能会缠绕高压线，引发短路起火。

禁止乱扔烟头，未熄灭的烟头，可在短时间内引燃两平方米的草地。

禁止在帐篷内使用炭火炉，春季风力大，炭火容易引燃帐篷，引发火灾。

星火虽小，能燃万顷山林；疏忽一时，可毁毕生心血。防火没有旁观者，每个人都是责任人，让我们从自身做起，摒弃用火陋习，严守防火规定，杜绝火灾事故发生，共同守护平安城市、平安家园。

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯

资讯

市疾控中心启动鼠疫布病防治项目

本报讯(记者 魏 濛)近日，市疾病预防控制中心举办全市鼠疫、布病防治项目启动会暨专题培训班，旨在扎实推进2026年全市鼠疫、布鲁氏菌病(以下简称“布病”)防治工作落地见效，全面提升基层疾控机构重点人群畜患病防控专业能力，筑牢公共卫生安全防线。

本次培训紧扣鼠疫、布病防控实战需求，课程设置专业、精准、实用，内容涵盖年度工作复盘、全市疫情形势分析、防控方案解读、疫情报告管理规范、布病医防融合技术推广、实验室检测技术规范及现场操作要点、重点工作交流研讨等核心模块。培训由市疾控中心业务骨干主讲，采用理论授课、现场实操、研讨交流相结合的方式，切实提升培训的针对性与实效性。

此次启动会暨培训班，既是2026年全市鼠疫、布病防治工作的动员部署会，也是基层防控能力的提升推进会。全市各级疾控机构将以此次培训为契机，加快推动培训成果转化为防控实效，从严从细落实各项防控措施，坚决守住疫情防控底线，全力保障人民群众身体健康和生命安全，为建设健康运城筑牢坚实防控屏障。

市妇幼保健院开展世界孤独症日主题活动

本报讯(记者 魏 濛)近日，市妇幼保健院开展了以“拥抱自然，温暖同行”为主题的外出踏青融合活动，旨在进一步关爱孤独症儿童群体，帮助“星星的孩子”走出康复室，亲近大自然，感受集体温暖，同时搭建医患、亲子沟通桥梁，助力儿童康复事业发展。

活动现场，该院康复师带领孩子们和家长们漫步在春日的户外，引导孩子们观察花草树木、聆听鸟鸣风声，触摸春日里的自然景物，让孩子们直观感受大自然的美好，舒缓情绪、放松心情。在趣味亲子互动游戏过程中，鼓励孩子主动与同伴、家长互动，帮助孩子克服社交恐惧。家长们积极配合，携手陪伴孩子完成游戏任务，在互动中增进亲子关系。

此次踏青活动是该院关爱孤独症儿童、践行康复使命的一次生动实践。该院将以此为契机，持续优化康复服务模式，常态化开展户外融合、亲子互动、科普宣教等多元化活动，结合孤独症儿童的个体差异，制订更具针对性的户外康复方案，让康复训练更贴合儿童需求。同时，加大孤独症科普宣传力度，联动社会各界力量，搭建更广阔的关爱平台，为孤独症儿童提供更高专业、更温暖、更全面的康复服务，用爱心与专业守护“星星的孩子”成长，助力他们早日融入社会，拥抱更加美好的未来。

料酒怎样用去腥效果好

一级健康管理师 王水成

炒、蒸、炖、炸，不同的烹饪方法，在放料酒的时间上是有讲究的。

炒肉菜、海鲜类 要在炒锅温度最高的时候放。因为温度高，料酒里的酒精容易受热挥发，炒出来的菜才不容易有太重的料酒的味道，可以更好地去掉腥味和异味。如果温度不够，料酒的味道就会在菜里，炒出来的菜难免会有一些料酒的味道。

蒸鱼、蒸肉类 在做清蒸鱼和烹煮肉类等菜肴时，先加料酒腌制，将鱼、肉表面用料酒抹一遍，或者抓拌一下，再加葱姜，然后入锅蒸。锅内温度不断升高，腥味随之挥发，还可与溶解后的脂肪产生酸化反应，使菜肴散发出浓郁香气，增加菜肴的复合味和鲜味。

炖鸡、炖肉类 肉块焯水、炒制后烹入料酒，料酒会马上蒸发，将肉腥味带走。

炸肉、炸鱼类 做炸制的菜肴时，食材需要腌制，在腌制时，放入料酒。炸制时经过高温，食材的腥味随酒精一起挥发，从而起到了去腥的作用。

也有时候不需要放料酒：**炒蔬菜** 料酒的主要功能在于去腥、增鲜。其主要适用于肉、鱼、虾、蟹等荤菜的烹调，制作蔬菜时则没有必要放入料酒。

拌肉馅 拌肉馅时不需要放料酒去腥，料酒一般在蒸发后才能去除猪肉的腥味，包在饺子或者包子里，蒸发不出去，起不到作用。一般用葱姜去腥，或者再加入一些花椒水，以达到去腥的效果。

给大家一个建议：料酒应放在玻璃瓶或者瓷瓶中，并且要避免保存，以免挥发。要注意的是，料酒一定不要放在塑料瓶中保存，以免聚乙烯溶解于料酒中，食用后出现恶心、呕吐等症状；也不要放在温度高的地方，容易挥发。

健康科普讲座

出现口苦咋缓解

照顾好心情 生活中要保持心情舒畅，心境平和，放下执念，经常与亲友分享与倾诉，合理宣泄负面情绪，尽量避免暴怒和抑郁，以减轻对肝胆的伤害。

饮食要清淡 尽量少食辛辣、油腻、烤炙的食物，戒烟戒酒。多吃一些清淡、凉润的食材，如丝瓜、黄瓜、菊花、莲子心、冬瓜、藕片等，多吃蔬菜、芹菜、油菜等绿色蔬菜，适当补充维生素C等。

适当多喝水 中医理论认为“心与小肠相表里”，小肠有分清泌浊的功效，使水液进入膀胱，清心火的有效方式是使其随着小便排出体外，可适当多喝水多排尿。饮食上，可

选择食用莲子、百合、赤小豆，也可用莲子心、栀子泡水代茶饮。

注意清洁口腔 认真刷牙、使用牙线、清洁舌苔，每半年洗牙一次；明显的口臭、牙龈出血或口腔疼痛，一定要及时就医。

不要过度劳累 学会减压放松，尽量不熬夜，在晚上11点之前入睡，以保证充足、高质量的睡眠。

需要提醒的是，如果口苦持续超过一周，或伴有其他不适症状，一定要及时就医检查，通过血液化验、B超、胃镜等检查手段查明原因，对症治疗。

杨 婕



五种蔬菜里的天然“钙片”

芥菜(294毫克/100克) 芥菜是春季时令菜，其中富含的维生素C能促进钙吸收。建议先焯水30秒去草酸，再搭配豆腐做成芥菜豆腐羹，或搭配肉类做馅。

绿苋菜(187毫克/100克) 除了富含钙，绿苋菜的镁含量也很高，是蔬菜中的佼佼者。绿苋菜草酸含量比较高，烹调前需要用沸水焯烫一下，可以凉拌、炒制。

乌塌菜(186毫克/100克) 乌塌菜的维生素K含量非常丰富，其草酸含量极低，无需焯水。推荐水油焖、急火快炒或搭配菌菇煮汤，有助保留脆嫩口感，减少钙流失。

木耳菜(166毫克/100克) 木耳菜富含的水溶性多糖和黏液蛋白可包裹钙离子，阻碍其与草酸结合，提升吸收效率。木耳菜适宜素炒，大火快炒有助保留其嫩滑的口感。

毛豆(135毫克/100克) 毛豆除了钙，毛豆还富含优质蛋白质和大豆异黄酮等植物化合物。带壳煮毛豆有助保留毛豆的营养，注意一定要彻底煮熟，因为生毛豆中含有胰蛋白酶抑制因子、植物红细胞凝集素等抗营养物质，若没有煮熟，吃后可能出现头晕、呕吐、腹痛等问题。

曹 凯

吃春笋避免“春损”

控制总量，只尝鲜不吃饱 春笋不宜过量食用，建议以尝鲜为原则：一家人分食一盘，每人用筷子夹上三四次即可，每人每次最好不要超过200克，每周吃一两次，不要连续多日食用。

温和烹饪，细嚼慢咽 优先选择炖、蒸、煮等烹饪方式，吃笋时要充分咀嚼，将粗纤维嚼碎，减少肠胃的消化负担。提前煮过，再加入肉类，或者用压力锅炖软，对肠胃的刺激

会小一点。

高危人群，主动远离 这些人应尽量少吃或不吃春笋：有消化道病史者，如消化性溃疡、胃底静脉曲张、肝硬化患者；消化能力弱的老人与消化系统未发育完全的儿童；尿道结石患者，以防草酸与钙结合形成结石；服用阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药者，药物本身会损伤胃黏膜，再吃春笋风险更高。

曹 凯

曹 凯

曹 凯

曹 凯