

密室逃脱“逃不脱”？ 这些安全隐患要小心

灯光昏暗、通道狭窄、特效逼真，“密室逃脱”“剧本杀”等游戏成为当下年轻人休闲聚会的社交新宠。但是惊险刺激的剧情下也暗藏着诸多安全隐患，女星杨幂就曾在《密室大逃脱》节目录制过程中不慎受伤。

密室逃脱类场所是在特定受限空间场景内进行真人逃脱、剧本杀、情景剧类活动的场所。此类场所经营者，大多考虑的是如何将场景布置得更吸引玩家，对安全问题却存在疏忽。

密室逃脱 存在哪些安全隐患？

密室通道昏暗狭小。市面上大多数的密室逃脱，为了营造环境氛围，密室内部都比较昏暗。玩家们需要在“密室逃脱”的过程中进行不同任务，穿梭在各个房间中，如果剧情需要，甚至还要在密室里奔跑、爬行、匍匐前进。而在昏暗的环境下，极有可能发生碰撞，甚至是踩踏、摔倒。

此外，密室逃脱类场所通道复杂狭小、暗门嵌门较多、疏散出口数量不足，甚至将逃生路线设计成迷宫式，有时还因场景剧情需要会将安全出口封闭，且密室内未设紧急疏散通道，或是缺乏明显标识，万一发生火灾、停电等突发状况，内部玩家难以求救和脱困。

恐怖主题惊险刺激，容易误伤。在许多年轻人的眼里，“密室一定要玩恐怖主题的”，然而，许多玩家在体验恐怖密室时，因为NPC的突然出现、形象可怖，或是因为背景音乐与自身心理素质的影响，会产生害怕、紧张的情绪。这时，一旦有任何“风吹草动”，都有可能是“压垮骆驼的最后一根稻草”，产生误伤。这一点不仅仅是针对玩家而言，NPC（非玩家

角色）有时更容易被失控的玩家误伤。

防范疏忽，不配备消防设施。由于实景剧本需要对经营场地进行实景装修和道具布置，道具质量、装修材料以及密闭环境的安全防护等都易产生消防安全隐患，如疏散指示标志未保持完好有效或安装位置不合规、无应急照明设施、灭火器数量配置不够、疏散通道堆物或封闭等安全隐患。

经营者如何提高 游戏的安全性？

作为“密室逃脱”的经营者，该如何做好安全工作，才能让游戏体验者玩得安全又尽兴？

1. 场所内配备必要的消防设施，并置于明显位置，保证完整有效可正常使用。
2. 在场所内应设置安全疏散标志，及安全逃生路线图。至少要有两个逃生出口，并有明显标识。剧本娱乐经营场所不得设在居民楼内、建筑物地下一层以下（不含地下一层）等地。
3. 设计场景时，不能为了营造环境效果，而在装修布置时使用大量可燃物、易燃物，更不能违规使用明火。
4. 在场所内，正常照明电源发生故障时，应急照明灯能有效地照明和显示疏散

通道。

5. 场所内所有工作人员应熟练掌握火灾疏散逃生应急方案。

6. 提醒顾客在进入场所前熟悉安全逃生路线，严禁携带易燃易爆物品，不得在场所内吸烟或使用明火。

玩家应注意 哪些安全问题？

1. 玩家在游戏之前先查看店铺是否具备“剧本娱乐活动”营业执照，了解店铺场所是否合规，各类消防设施是否到位，有没有防火通道。在进入游戏之前应该仔细观察一下四周，牢记安全疏散标志以及安全逃生的线路。

2. 玩家去密室尽量选择穿着舒适轻便一些的衣物和鞋子，不要穿裙子、拖鞋、高跟鞋等，以免在跑动时崴伤。

3. 一定要估计好自身的身体情况和承受能力。在密室游戏中，一旦觉得身体和精神有什么不适，就马上大声的和NPC说明，让密室的工作人员来帮助你。

4. 注意密室场所的气味。在密室密闭的空间，空气流动较慢，空气比较浑浊，肺部容易感染；如果密室场所气味难闻，也不要去。

综合自中国消防



化解 3 个健康隐患 让办公环境更舒适

一进办公室就浑身不对劲？过敏打喷嚏、昏昏欲睡、头痛眼花。每天要久待的办公室，隐藏哪些健康隐患？又该如何化解？

隐患 1：复印机、列表机——臭氧刺激呼吸道 办公室中都安装有复印机或者列表机，它们运作时会释放臭氧，虽目前无研究显示其有致癌风险，但若座位离得太近，可能因臭氧的氧化性作用，刺激呼吸道黏膜，造成鼻腔、喉咙、气管干涩，导致咳嗽，甚至诱发气喘。

化解办法：最好的方式就是不要将复印机及列表机放置于座位区附近，应摆放于办公室通风良好的角落，如窗边；若座位只能安排在复印机及列表机旁，可摆屏风隔绝。当有人在使用复印机及列表机时，尽可能暂时离开或戴上口罩。

隐患 2：键盘鼠标带菌多——免疫力下降 未定期清洁的键盘与鼠标，带菌量多，病毒可在无生命表面活一至两天，当上班族免疫力弱、又边吃零食边工作，就是敞开大门迎接病毒。

化解办法：键盘鼠标虽不用每天清洁，但需保持定期消毒习惯，尤其传染病流行期，务必以酒精杀菌，清水无法消灭细菌。

隐患 3：计算机盯整天——损害视力 操作计算机或者其他电子产品时，一分钟眨眼频率会从 15 次降至 8 次，容易出现干眼症。办公室灯光不足，背景光太暗，会让瞳孔扩张，进入眼球的光线过多；办公室灯光太强，背景光太亮，瞳孔保持收缩，两者都会造成双眼疲劳。

化解办法：上班族每使用计算机 40 分钟，要将眼睛移开荧幕几分钟，休息一下，多多眨眼。建议以色温 4000k 暖色系台灯改善办公室过暗或过亮的光源，减轻双眼负担。

王贞虎

应对“新型秋乏” 温暖为先

以往认为，“秋乏”是机体为补偿炎夏大量消耗而进行自我调整并使生理功能趋于平衡的现象，但现代“秋乏”发生的原因主要是人类为应对酷热难当的暑热，采取了较多人工制冷和降温措施，导致寒冷骤然而生，寒邪四处侵袭，人体防御体系在不知不觉中失去了招架之功和还手之力。

“新型秋乏”由因热得寒所致，可以说是“现代型苦夏”的延续，主要有以下两个方面的原因：一是空调的频繁使用，人体不断变冷，血遇寒则凝，导致气血运行不畅，代谢产物堆积，从

而易于产生疲劳。二是饮食过于寒凉，无论食品还是饮品，大量或骤然进入体内，可使内脏温度急剧下降，特别是胃肠受到寒冷刺激后，功能会大大降低，以致食欲不振和胃纳不佳。

那么，应怎样预防“新型秋乏”呢？根据“寒者热之”的法则，“新型秋乏”是寒邪作祟，所以预防应以温暖为先，主要包括以下三个方面。

1. 衣暖。仲秋之时，尽管还有余热的感觉，但早晚温度已不断下降，温差增大，故再不能像初秋那样单衣薄衫，而是要根据

气候变化增添衣物，加强保暖，尤其是气温骤变时更应注意。

2. 食暖。饮食要特别注意加热和保温，严格控制冷饮和冷食的摄入，俗话说“秋瓜坏肚”，故不宜食用。晨起可喝一杯热开水，以温暖胃肠和全身。还可以增添如生姜和根菜类增温的食材。

3. 居暖。室内要保持一定的温度，晚间注意关好门窗，睡眠时要盖好被子。南方一些地区使用空调的，应将温度设置在 28℃ 左右。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏