

用电用气高峰到 防火措施要做好

冬季家庭用气、用电量增加，火灾危险系数也逐渐增高；加之冬季天干物燥，存在一定消防安全风险。为确保您的安全，安全用电用气注意事项请您查收。

一、家庭取暖注意事项

电热毯：使用电热毯时，切记通电时间不要过长，睡前最好关闭。电热毯必须平铺，不可折叠使用。

家庭取暖设备：在使用电暖气、小太阳等设备取暖时，切勿在取暖设备上烘烤衣物，更不能覆盖湿物，取暖设备要与可燃物保持一定的安全距离。

电暖宝：不要将储液软袋式电暖宝跟尖锐物品及明火接触，以防损坏，发生内液泄露；切忌将电暖宝抱在怀中一边充电一边取暖，以防发生触电危险或烫伤皮肤；充电时间不宜过长，以延长其使用寿命，同时保证安全。

空调：开启前先清洗空调过滤网，并在之后定期清洗。开暖风，设置向下吹风，隔上几小时断电一次，及时开窗通风。

避免用电超负荷：不要把所有家电、取暖设备都一起打开，这样既耗电，又容易超负荷引发故障。

二、家庭用电注意事项

1. 别用湿手接触插座。洗手后，要擦干双手再接触各类开关。特别是沐浴后，冬季浴室内水蒸气较多，要定期检查浴室内开关、插座的安全防护，避免发生漏电。使用电热沐浴器时要格外小心，最好安装漏电保护器，防止水流带电。

2. 电吹风机保持距离使用。电吹风机长期不用取出时，应该先检查绝缘电阻，以保证使用时的人身安全。吹干湿发时，应使电吹风机出风口距离头发一定距



离（不小于5厘米），防止堵塞封口和烧焦头发。尽量不要连续使用太长时间，应间隙断续使用。

3. 电源插座勿集中使用。在使用电器时，不要在同一个电源插排上使用太多电器。插排会因无法负荷过大的电量而导致电线短路、跳闸、甚至引发火灾。

4. 定期检查线路。定期对家庭用电线路进行安全检查，及时更换老化线路。在使用各类电器过程中，若发现冒烟或闻到异味，要迅速切断电源进行检查。电器着火时，不要用水来灭火，以免水流导电发生触电事故。

三、安全用气注意事项

用气时注意空气流通：天气较冷，部分居民会选择紧闭门窗保暖，如长时间使用燃气不开窗，易使室内氧气不足，所以在日常用气时，一定要保持空气流通，避免出现安全隐患。

浴室内严禁安装热水器：通常来说，浴室是一个相对封闭的空间，若将燃气热水器安装在浴室内，其工作时消耗室内氧气。当浴室通风不畅、氧气不足时，燃气会因不完全燃烧而产生一氧化碳，加上冬季寒冷，不少人洗澡时间较长，很可能会一氧化碳中毒。因此禁止将燃气热水

器安装在浴室内。

使用时做到“人不离火”：烹饪过程中切莫忘记看火，以避免汤汁溢出造成安全隐患，时刻谨记“人离、火熄、阀关闭”。

燃气灶不要反复打火：如果出现打不着火的情况，可以先换个电池试试。如果连续三次打不着火，应停顿一会儿，确保燃气消散后，再重新打火，因为燃具虽未点着火，但燃气已多次释放，遇明火极易爆燃。

有燃气设施的房间不可居住：严禁将有燃气设施的房间充当卧室或临时休息室。因为燃气表、液化气瓶、燃气灶或燃气管道发生泄漏时不易被察觉，很有可能引发爆炸、火灾等危险。

定期自检保障安全：家中燃气设施要定期进行自检。检查内容包括燃气软管接头是否松动，软管是否存在老化、龟裂等现象，如发现异常应及时更换。

另外，安装燃气泄漏报警器、燃气自闭阀，使用带熄火保护装置的燃气灶具、强排热水器等产品，可以有效提升用气的安全性。

来源：中国消防

按摩器不能治病 使用要循序渐进

按摩椅、电动按摩器等按摩产品并非像广告中夸的那么神奇，更不像推销员口中所说的“老少咸宜”。医学专家指出，按摩产品对人体充其量只能起到舒缓和放松的作用，没有明显的治疗作用。如果使用不当，甚至会加重疾病。

除了不能把按摩器材当成治疗手段之外，在使用时还要注意循序渐进。初次使用按摩器的时间不宜过长，最好先试10~15分钟。如果在第一次使用后身体没有出现什么不适，那么可以适当延长按摩时间，但每次最好不要超过半小时。其次，身体瘦弱的人不要随便使用按摩器，尤其不要直接按摩关节部位，因为这些人皮下脂肪较少，按摩容易直接刺激骨髓，引起损伤和无菌性炎症。电动式按摩器由于振动频率较高、振动强度较弱，比较适宜于保健按摩及中老年人使用；而电磁式按摩器由于振动频率低、振动强度较高，则比较适宜于运动按摩及中青年使用。

使用电动按摩器时还应注意：①在空腹、饱食、醉酒和剧烈运动后，严禁使用电动按摩器；②有疮、疡、痈、疖及肿瘤的部位，不宜使用电动按摩器按摩；③在骨折和关节脱位的早期，不能使用电动按摩器；④皮肤病、传染病、淋巴发炎、血液病患者要慎用电动按摩器。

李德志

洗澡正确顺序： 洗脸洗身再洗头

洗澡不仅能让你保持清洁卫生，而且还有消除疲劳、帮助入睡等作用。不过，正确的洗澡顺序不少人未必知道，调查资料显示，很多人的洗澡顺序都是错误的。其实，洗澡的正确顺序应该是：洗脸——洗身——洗头。

1. 洗脸。为什么要把洗脸放在第一？当你进入浴室之后，热水一开，就会产生腾腾蒸气，而人体的毛孔遇热会扩张，如果你此时不先将脸洗干净，脸上积累了一天的脏东西，便会趁毛孔大门开启之时，潜入你的毛孔。

2. 洗身。洗澡时水温可以偏热一些，这样能有效促进新陈代谢，加快血液循环，扩张毛孔，将身体污垢彻底排出。而且冬天洗澡的水温较高，过程中根据体质的不同大约可以消耗100~200大卡的热量。但是洗澡时间要控制在20分钟以内，并且保证通风良好。

3. 洗头。头发在蒸气的氤氲中将得以滋润，这时最适合洗头。先将头发用温水充分湿润后再涂上洗发水，把头发置于顶部搓揉片刻；之后用清水冲洗，切记一定要冲洗干净；再均匀抹上焗油膏或护发素，轻轻按摩3~5分钟；用宽齿梳梳顺，洗净；最后，用清水彻底冲淋全身。至此，沐浴三部曲就大功告成了。

温馨提醒：沐浴时洗脸要用温水，因为倘若长期使用温度偏高的水，会促使皮肤老化。对于患有心脑血管疾病的人，饭后马上洗头洗澡可能会造成心脏缺血，引发心脑血管疾病，所以，洗澡最好在饭后一两个小时以后进行。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

会挑水龙头 饮水安全有保障

水龙头可以说是每个家庭使用频率最高的厨卫设备之一。其质量是否合格、设计是否合理，都将对一家老小的健康及生活品质产生长远影响。通常情况下，自来水呈弱酸性，在水龙头中长时间停留，就容易导致水龙头中的金属污染物析出并溶解到水中造成水质污染。已有研究表明，长期使用或饮用金属特别是重金属含量超标的自来水，极有可能对人体健康造成危害。

从铅的角度来讲，铅如果超出国标的限量，就容易造成大脑神经系统的伤害。长期饮用含铅的自来水，积累的时间越长，对

人体的危害越大。

因此，我国对水龙头材料的检测标准规定：产品与水接触的部件，不应使用锌合金等易腐蚀性材料，不应对人体健康造成危害，不应应对饮用水造成任何水质、外观、味觉、嗅觉等变化。

在挑选水龙头时首先要选对材质，目前市场上最常见的水龙头材质主要有铜合金、不锈钢等几种。

铜合金材质的水龙头

特点：不生锈、耐用、具有抗氧化和对水有杀菌的作用。

缺点：含铅，购买时最好选择正规品牌，才能保证铅含量不超过5微克/升的健康标准。

不锈钢材质的水龙头

特点：硬度高、韧性强，不生锈、不含铅，水龙头本身不会对水源产生二次污染。

缺点：在制造加工方面难度较高，所以价格要比其他材质的水龙头贵一些。

从安全、健康的角度上来说，应首选正规品牌的不锈钢材质水龙头。可以跟商家索要国家质检部门颁发的产品认证证书。此外，每天早晨使用水龙头时，可以打开水龙头先空放一会儿里面的“隔夜水”，将这些水用来冲洗卫生间、拖地等。

国家节水器具产品质量监督检验中心
卫浴检测部主任 侯杰