

“取暖神器”安全使用指南来了!

快对照检查安全过冬



全国多地最近断崖式降温,供暖开启之前,不少人家也开始启用各种各样的取暖设备了。在这里也要提醒大家,警惕取暖设备使用不当引发事故。

前段时间,在江西省赣州市章贡区有一户人家发生火情。消防员进入现场发现,屋内已经笼罩一层白烟,墙体也被熏黑,一名行动不便的老人躺在床上。消防员将老人抬下楼,转移至安全区域并将火扑灭。事后经了解,起火原因是电暖器长时间烘烤,不慎引燃周边物品,这才导致火灾的发生。

无独有偶,在河南信阳淮滨县,一居民家因不当使用电热毯引燃可燃物导致家中起火。消防员到场后疏散周边群众并将火扑灭。

常用取暖设备不当使用有何危险?

日常生活中我们常用的取暖电器使用不当会有哪些风险?通过消防试验了解一下。

试验中,消防员准备了一张常用的电热毯,模拟日常生活中电热毯折叠使用后出现的电热丝断裂情况。两根断裂的电热丝相接触的同时,触点有火花闪烁,电热毯随后发生了燃烧。

除了电热毯,俗称“小太阳”的取暖设备也是冬季常用的。消防员准备了一台“小太阳”,在通电30秒钟后用热成像仪测量显示温度已经达到了400℃左右。此时模拟将毛巾靠近“小太阳”。

随后,毛巾和“小太阳”接触的部分开始出现焦糊,逐渐变黑,8分钟后,毛巾就被完全烧透了,这时“小太阳”表面的塑料壳也已经融化(见图)。

如何安全使用“取暖神器”?

其实,不同的取暖设备有不同的使用场景和具体的安全使用要

求,那么如何安全使用“取暖神器”?一起了解一下。

电热毯是家家户户常用的取暖设备。但电热毯使用时最重要的是要铺平,不能折叠起来通电,否则就容易因内部线路短路而发生危险。其次,通电时间不要过长,等温度上来后就可以拔掉插头。入睡时应断电,不要整夜使用。

需要留意的是,不要把电热毯放在金属物或尖、硬物上使用,以免造成破损,导致线路短路。同时一定要检查一下自家的电热毯使用年限,一般超过6年的就要更换,以免老化发生危险。

除了电热毯,电暖器也是家中常见取暖设备,使用时最重要的是要远离明火,不要在电暖气附近使用空气清新剂、花露水等,不然可能会引发爆炸。

很多人喜欢把衣物放在电暖气上烤,这是有风险的!因为这样会导致热量被“闷”在电暖气和衣物的小空间里,形成一个“小烤箱”温度持续上升,可能引燃衣物导致火灾。

另外,暖宝宝、电热水袋、加热围挡、加热坐垫、暖脚烤火箱也都是当下流行的“取暖神器”,在办公桌下暖腿暖脚有不错的效果。但是要注意,在使用暖宝宝时不要直接将其贴在皮肤上,有烫伤风险,同时如果暖宝宝破损,里面的材料流出也极难清理。

另外上面提到的有“电”属性的取暖设备,通常包含电热丝,应避免破损、弄湿、弯折,防止短路,发生火灾。

此外,大家生活当中一些常见的保暖方式,稍微做一下调整可能就会有意想不到的效果,比如盖被子方法。如图所示,从上到下的盖被方式依次有:被子—毛毯—人,毛毯—被子—人,被子—人—毛毯。保暖效果依次增强,最强的,竟是最不常见的夹心盖被法。南方室内无暖气网友亲测有效“被窝一下子暖起来了”。赶紧把小妙招收藏用起来试试吧。

据央视新闻客户端

奶茶里的西米到底是什么“米”?

很多人爱喝奶茶,尤其喜欢嚼里面Q弹的西米。这种让人一嚼就停不下来的西米,到底是什么“米”?

国家高级公共营养师、首都保健营养美食学会理事李东焯表示,西米并不是米,而是一种从植物里提取出来的纯淀粉制品。

传统的西米,来自东南亚一种叫“西谷椰子”的树干。人们把树干劈开,取出里面的木髓,经过冲洗、沉淀,得到湿的淀粉,再加工、揉成小粒,最后烘干,就成了我们见到的白色西米。

而现在我们常吃的西米,大多是用木薯淀粉做的。它更加透明,口感也更Q弹,有嚼劲。李东焯认为,“从某种意义上说,西米现在已经变成这类淀粉小圆球的统称。”

由于西米主要成分是淀粉,也就是碳水化合物,几乎不含其他营养素。所以,嚼西米主要是在吃“精制碳水”,会增加热量。“如果吃了西米,记得适当减少米饭、面条等主食,这样更健康。”李东焯说。

据中国科技网

公益收菜计划 温暖山村留守老人



10月27日,爱心餐饮企业的工作人员在官田村收购村民们的各类农产品(无人机照片)。

临近重阳节,杭州十多家爱心餐饮企业的工作人员来到浙江省淳安县官田自然村,收购村里留守老人们家中的农产品,为老人们送上企业捐赠的棉被、电饭煲等生活物资,和老人们一起聚餐聊家常,一同迎接重阳节。官田村位于山区,是淳安县左口乡左口村下辖的一个自然村,村里大多是留守老人。

新华社记者 徐昱 摄

打麻将能帮助老人抗抑郁?

研究显示:“快乐密码”各不相同

和朋友搓几盘麻将,就能帮助中老年人抵抗抑郁?近日,由浙江宁波诺丁汉大学健康经济学首席教授陈苗与华中科技大学学者合作的一项研究《忧郁还是麻将?中国中老年人社会参与的多样性、频率、类型及城乡差异与抑郁的关系:固定效应分析》引起社会关注。

该研究发表于国际顶级期刊《社会科学及医学》上。该研究基于“中国健康与养老追踪调查”多年数据,研究了近1.1万名45岁及以上的中国居民,系统分析了社交活动与抑郁之间的关系,为中国中老年人的心理健康干预提供了更具文化适配性的新视角。

社交参与:对抗抑郁的“良方”

“城市化进程中,大量中老年人面临流动、留守带来的孤独与心理压力,中国45岁以上人群抑郁风险超过25%。”陈苗教授指出,尽管“社交有益心理健康”已被广泛认知,但具体哪些类型的社交活动、多大量的社交参与能够有效缓解抑郁症状,还缺少实证依据。

因此,研究重点探讨了城乡差异、社会参与的类型,包括打麻将、打牌、走亲访友、参加运动、担任志愿者等,以及它们对抑郁症状的潜在影响,以期通过提前干预预防中老年人抑郁的发生。

研究发现,从不参与任何社会活动到定期参与一种或多种类型的社交活动,特别是当这种参与达到每周一次或更高频次时,均与抑郁症状显著减少密切相关。“这表明,鼓励老人动起来、走出去,即使只是开始参与一种活动或每周参与一次,通过增加社会支持、减少孤独感,都能带来实质性的心理健康益处。”陈苗表示。

心理健康干预应“因地制宜”

研究进一步发现,不同类型的社交活动对城乡老人的效果截然不同。该研究首次在国家级代表性数据中,深入分析了麻将这一极具中国特色的活动与心理健康的关系。

对城市老人而言,定期打麻将、玩扑克或下棋,以及加入体育俱乐部、广场舞队、太极拳班等社交团体,能有效减少抑郁症状。然而,同样的活动在农村老年人中并未表现出类似积极效果。研究显示,麻将活动在部分农村地区因输赢带来的焦虑和经济损失,可能抵消其社交带来的积极情绪,反而加重心理负担。

对农村老年人而言,真正能够带来“心灵慰藉”的社交形式主要是情感导向的人际互动——如走亲访友、邻里聊天等。

陈苗分析,这种城乡差异的背后,是经济压力、教育水平、社区基础设施和医疗资源可及性等多重因素的综合作用,“这说明,活动的性质和文化背景,深刻影响了心理健康效益。”

基于研究结论,陈苗建议,心理健康干预应“因地制宜”:“在城市,可进一步支持社区棋牌室、老年大学、兴趣社团等建设,鼓励老人参与健康娱乐性质的麻将、舞蹈、书画等活动。在农村,则应重点促进邻里交往,如组织茶话会、支持乡村文艺队、改善公共交流空间等,重建‘熟人社会’的情感联结。”

“在精神卫生资源有限的现实下,推动社会参与,是应对老龄化心理挑战的一种低成本、易获取、可持续的务实路径。”陈苗说,“这些社交纽带不仅带来快乐,更能让独居中老年人遇到困难时形成互助网络。”

据《华西都市报》