

# 厨房这个地方利如刀片,千万不要伸手进去!



厨房是家中最具烟火气的温馨场所,在我们做家务时,一些习以为常的操作和容易被忽略的小角落,若稍不留意,则可能带来不小的麻烦。

## 被厨房一处不起眼的缝隙 狠狠“咬”住

据天津消防消息,2025年11月11日,津南区北闸口镇一小区内,一名女子的手指不慎卡入不锈钢洗菜池下水槽,手部持续流出鲜血,辖区消防接警后火速出动。消防员到场后,先将洗菜池从凹槽中取出,再用钳子小心剪开洗菜池下水槽。经过精细操作,女子被卡的手指成功取出,随后前往医院就诊。

部分人家中的厨房洗菜池下水槽为铁皮材质,布局狭窄且尖锐锋利。因此,大家千万不要把手伸进去,若需清理可用筷子等工具代替。

其实,生活中往往只需我们多些留意,便能少些意外。倘若不慎被卡,切勿强行拉扯,可以试试这样做。

## 一旦被卡如何急救?

如果发生“手、足、头”等被卡现象,可拨打119或110求助,切勿鲁莽行事,更不要采取“破坏解救法”。特别是被卡在玻璃门窗中,如果贸然砸窗,锋利的玻璃碎片极易造成二次伤害。

若手、脚被卡孔洞,切勿硬拉、硬

扯。可尝试涂抹肥皂水、润滑剂或油类物质,进行润滑后再取出,尽可能减少对肢体的伤害。

若手指被螺丝帽卡住,可以先找一根棉线,一头穿过螺丝帽,长的一端向指尖方向顺时针绕几圈,然后拽住短的一端,逆时针方向拆线。这样就能推动螺丝帽向指尖移动,反复几次就取下来了。

若头部被卡,防止窒息是第一位。如果被困者身体悬空,旁人应第一时间托起其身体,以免压迫呼吸道,导致窒息。

安全无小事。厨房作为居家高频使用场景,还有哪些常见的安全隐患?以下这些风险点一定要警惕

## 厨房安全隐患清单

- 燃气灶安全:使用中不可中途离开。
- 灶旁易燃品:禁止存放打火机、塑料袋、纸张、木制品等易燃品。
- 油烟机油垢:长期积累遇明火或高温易起火。
- 微波炉使用:禁止加热带壳生鸡蛋、未开封罐头、铝箔包裹食物、带壳且未开口板栗。
- 高温烫伤风险:直接接触烧开的热水壶易导致烫伤。
- 刀具存放:禁止放置在儿童易触及位置。

据国家应急广播微信公众号

## 这种当季水果维生素C含量 是苹果的60倍

又到了吃冬枣的季节,冬枣口感脆甜又营养,有助于提高免疫力、改善睡眠质量、美容美白、缓解焦虑。针对不同人群,冬枣怎么吃才能养生又营养呢?

冬枣有“活维生素丸”之称。根据《中国食物成分表(第6版)》显示,每百克可食的冬枣中含有243毫克的维生素C,这一含量分别是柠檬的11倍、橙子的7倍以及苹果的60倍。维生素C,又称抗坏血酸,是一种水溶性维生素,在人体新陈代谢过程中发挥着重要作用,具有抗氧化、改善贫血、提高免疫力、促进铁和钙的吸收、加速伤口愈合及美容美白等效果。

从中医角度来看,冬枣味甘性温,归脾、胃经,具有补益脾胃、养血安神的功效。冬枣中富含膳食纤维、维生素A、硫胺素、核黄素、钾、钠、磷、酶、碘等多种营养素,不仅能增强免疫力,还能改善代谢、缓解焦虑情绪。冬枣中还富含枣多糖,这是一种具有重要代谢作用的物质,具有抗氧化、护肝以及调节肠道菌群的效果。相较于其他水果,冬枣中含有丰富的环磷酸腺苷。这种重要的代谢物质在人体中具有扩张血管、改善肝功能、促进神经再生和保护



心血管的效果。

如何正确食用冬枣?最简单且可以保留较多营养成分的方法是生吃。而脾胃虚弱人群,最好将冬枣煮粥、煲汤或蒸着吃,这样利于健脾养血。那么,一天能吃多少冬枣呢?考虑到鲜枣的含糖量和热量,建议普通人每天冬枣的摄入量不要超过10个(约为150g)。对于血糖已经升高或诊断为糖尿病的患者,特别是在血糖控制不稳的情况下,建议不要食用冬枣。如果血糖控制平稳且非常喜欢冬枣的口感,可以少量偶尔食用,但一定要控制摄入量。

据CCTV生活圈微信公众号

## 中国雪乡风景区开园 新增东北年货大集



中新网牡丹江11月17日电(记者 王琳)17日,位于龙江森工大海林林业局有限公司双峰林场的中国雪乡风景区正式开园,今冬新增的东北年货大集开市。

中国雪乡风景区以唯美雪景和东北风情闻名中外,每年冬季大批中外游客纷至沓来。今冬,雪乡丰富场景化旅游体验,沿河商业街与雪韵大街之间的年货大集热闹开市,软糯的东北黏豆包、香甜的手工糖瓜、地道的林区山货“上新”了。

夜间体验融合“科技感+烟火气”,除了经典的花车巡游、激光秀、雪地蹦迪、东北大秧歌之外,还新增了无人机灯

光秀,将在雪夜天幕上呈现“雪蘑菇”“红灯笼”等造型;萨克斯独奏、古筝弹奏、唢呐欢歌等快闪活动将在雪韵大街亮相;还将举办全国民俗秧歌大赛,邀请各地秧歌队伍热舞雪乡。

以“游客至上”为核心,雪乡的服务再上新台阶。游客可以使用一站式微信小程序,在“游前、游中、游后”覆盖攻略查询、消费推荐、投诉反馈全流程,遇到问题就找佩戴“有事找我”胸牌的工作人员,快速寻求解决方案。此外,免费行李托运、倒站车全程讲解等便民服务持续护航,新建成的爱心驿站成为寒冬里的“温暖港湾”。  
据中国新闻网

## 寒潮来袭“一秒入冬” 家庭用电牢记“五要”“五不要”

11月是全国消防宣传月,主题为“全民消防、生命至上——安全用火用电”。每年秋冬都是火灾高发季,在这个“一秒入冬”的时候,家里的取暖设备纷纷上岗,用火用电量激增,各类安全隐患也随之而来,这份“五要”“五不要”要收好!

### ——“五要”——

- ◆要定期检查老旧线路、插座每季度至少检查一次。
- ◆要人走电断,电热毯、电暖气等取暖设备使用后及时关闭。
- ◆要保持距离,取暖设备与可燃物保持一米以上安全距离。
- ◆选用正品购买电器时,要认准国家3C认证的电器产品。
- ◆要安装保护装置,建议加装漏电保护器和烟雾报

警器。

### ——“五不要”——

- ◆不要超负荷工作,避免多个大功率电器共用一个插座,防止电流过载引发短路。
  - ◆插拔插头时应握插头部分,不要拉拽电线,减少线路损坏风险。
  - ◆不要覆盖电器,不要将衣物搭在电暖气、电暖风等取暖设备上,并远离窗帘、沙发等易燃物品。
  - ◆不要长时间使用大功率电器,做到“人走电断”。
  - ◆不要用湿手触碰电器开关,易引发触电;浴室等潮湿区域需用防水插座。
- 安全是温暖的前提,细节是平安的保障。牢记这份“五要五不要”,把隐患挡在门外,让我们温暖过冬安全相伴。  
据光明网等