

当凛冽寒风裹挟着冬日的寒意呼啸而至,室内外巨大的温差,让人们对于取暖设备的依赖与日俱增。电热毯、电暖器、暖宝宝、热水袋,还有煤炉、炭火盆……这些取暖工具,宛如冬日里的“温暖使者”,成为人们抵御严寒的得力助手。然而隐藏在这些取暖“神器”背后的安全隐患,却如同一颗“定时炸弹”,稍有不慎就可能引发严重后果。接下来,就让我们一同了解这些取暖“神器”存在的安全风险,掌握正确的使用方法,让温暖与安全同行。

冬日取暖藏隐患,这些雷区可别踩

电热毯使用规范

看似普通的电热毯,若使用不当极易引发短路、漏电等危险。

1.铺平使用是电热毯的首要安全准则。不少人图方便,会将电热毯折叠起来通电,或是在使用时让被褥、衣物等将其挤压变形。其实电热毯内部布满了细小的加热线路,折叠或挤压会导致线路破损,进而引发短路起火。正确做法是,将电热毯平铺在床垫上,确保其表面平整无褶皱,再在上方铺上床单,防止线路扭曲造成短路。

2.避免在电热毯上放置尖锐器具。尖锐物品可能会划破电热毯的外层布料,损坏内部线路,造成漏电或短路风险。

3.控制好通电时间。电热毯长时间通电,不仅可能导致皮肤干燥、上火等问题,更严重的是,若温度过高或线路老化,极易引发火灾。正确的使用方式是,在睡前 30—60 分钟打开电热毯预热,待被褥温度达标后,在入睡之前务必关闭电源。

4.重视使用年限。电热毯属于消耗品,其内部线路会随着使用时间的增长而逐渐老化,绝缘层也会出现磨损,漏电和短路的风险会大幅增加。建议大家定期检查家中电热毯的购买日期和使用状况,一旦达到使用年限,坚决淘汰。

电暖气安全使用要点

电暖器也是冬季取暖的常用设备之一,电暖器功率较大,若使用时忽视安全要点,同样容易引发安全事故。

1.远离易燃物品。电暖器工作时表

面温度较高,若在其附近使用空气清新剂、花露水、酒精等易燃物品,可能会发生爆炸或燃烧。此外,电暖器周围也不应放置窗帘、沙发、衣物等可燃物,需保持 1 米以上的安全距离。

2.禁止使用电暖器烘干衣物。很多人喜欢将洗好的湿衣物直接搭在电暖器上烘烤,认为这样干得快,但这种做法非常危险。衣物直接覆盖在电暖器上,会堵塞散热口,导致内部温度过高,引发线路短路起火,同时湿衣物蒸发的水汽还可能进入电暖器内部,造成漏电事故。

3.注意使用时长。在使用电暖器时,还需注意避免长时间连续使用。电暖器的功率通常在 1000—2000 瓦,长时间使用会给人户电路带来较大负荷。同时,使用电暖器时,温度不要调得过高,一般控制在 40 摄氏度左右,或每隔 2—3 小时关闭 1 次,让设备和电路都能得到休息。

燃煤取暖需谨慎

在冬季,农村地区和部分老旧小区常采用煤炉、炭火盆等方式取暖。这类取暖方式虽能带来温暖,但若操作不当,极易成为一氧化碳中毒的“罪魁祸首”。

1.通风条件严重不足。部分家庭为了保暖,会将门窗紧闭,导致室内空气不流通。煤炭在燃烧过程中,若氧气供应不足,就会燃烧不充分,产生大量一氧化碳。尤其是在夜间睡眠时,人们处于熟睡状态,对环境变化敏感度降低,长时间处于密闭且一氧化碳超标的环境中,极易发生中毒。

2.通烟管道维护不当。通烟管道是排烟的关键,若存在堵塞、破损、接口密封不严等问题,会导致废气反流,无法



顺利排出室外;烟囱、火炕等出现裂缝,一氧化碳会顺着缝隙渗入室内,引发中毒风险。

3.火炉、火盆使用不当。火炉虽配有排烟系统,但如果炉体封闭不严、存在漏烟情况,再加上在密闭空间内长时间使用,便会快速消耗室内氧气,造成煤炭不完全燃烧,进而产生大量一氧化碳;而火盆完全没有排烟设施,煤炭燃烧产生的一氧化碳会直接弥漫在室内,两种情况都会使室内一氧化碳浓度在短时间内达到有害标准,大幅提升中毒风险。

其他取暖工具注意事项

除了上述取暖工具外,暖宝宝、电热水袋等便携式取暖工具也深受人们喜爱,尤其是在外出或办公、上学时,能够随时提供温暖。但这些小物件的使用同样有不少注意事项,稍不留意就可能伤害身体或引发安全问题。

1.暖宝宝使用时需避免直接贴肤。一

些暖宝宝的发热温度可达 50℃—60℃,直接贴在皮肤上,长时间加热容易导致低温烫伤,出现皮肤红肿、水泡等症状。应将暖宝宝贴在贴身衣物的外侧,避免与皮肤直接接触。

2.电热水袋的安全重点在于检查线路和避免破损。使用前,需仔细检查电热水袋的电源线是否有老化、开裂现象,插头是否松动,密封处是否有漏水情况。若发现线路老化或密封不严,应立即停止使用。

无论是哪种带电加热设备,都需避免弯折和弄湿。弯折可能会导致内部线路断裂,弄湿则容易引发短路漏电。在存放和使用过程中,要避免剧烈碰撞和挤压,若设备不慎弄湿,需立即切断电源。

通用安全措施

1.定期检查线路。建议每个季度对家中的电器线路、插座进行一次全面检测,查看线路是否有老化、脱皮现象。对



生活提示

SHENG HUO TI SHI

“哎呀,鼻子流血了!”生活中,这样的突发状况几乎人人都遇到过。无论是干燥的秋冬清晨,还是孩子打闹后的意外碰撞,鼻出血总让人有些手足无措。有人说要仰头止血,有人说要塞纸中,这些做法到底对不对?今天,我们就来好好聊聊鼻出血的那些事,教你科学应对、正确预防。

流鼻血别再塞纸了!科学止血其实很简单

鼻腔血管承受不住压力就会破裂,这种往往出血量较大,且多发生在中老年人身上。

血液系统问题:血小板减少、白血病、血友病等疾病会影响人体的凝血功能,导致鼻出血后难以止血,还可能伴随牙龈出血、皮肤瘀斑等症状。

急性发热性传染病:如流感、出血热、麻疹、疟疾、伤寒和传染性肝炎等。

肝、肾等慢性疾病和风湿热等:肝功能损害可导致凝血因子缺乏而引起凝血功能障碍;尿毒症时由于肾功能不全导致体内毒素积聚,易导致小血管损伤;风湿热患者由于高热及鼻黏膜血管脆性增加而引起鼻出血。

内分泌系统疾病:主要见于女性青春期或月经期,因内分泌失调,可发生鼻出血和先兆性鼻出血。

其他因素:遗传性出血性毛细血管扩张症,还有营养障碍或维生素缺乏,磷、汞、砷、苯等化学物质中毒等都可影响凝血机制而导致鼻出血。

如何应对鼻出血?

遇到鼻出血,很多人会下意识仰头、塞纸巾,其实这些做法都是错误的。仰头会让血液倒流进喉咙,可能引发呛咳、呕吐,甚至误吸;而纸巾粗糙,容易损伤黏膜,还可能留下纤维,增加感染风险。正确处理步骤如下:

保持冷静,身体前倾:首先要放松,避免紧张导致血压升高,加重出血。让头部略微前倾,身体稍向前弯,张开嘴巴呼吸,这样能让血液自然流出,避免倒流。

按压止血:用拇指和食指捏住鼻翼两侧(也就是鼻子下方的软骨部分)或将出血侧鼻翼压向鼻中隔,力度要适中,以能止住血又不感到疼痛为宜,持续向后上方按压 10—15 分钟。注意不要频繁松手查看,以免中断凝血过程。

冷敷辅助:可以用冰袋或冷毛巾敷在鼻梁或前额处,低温能使血管收缩,帮助减少出血。注意冰袋要用毛巾包裹,避免冻伤皮肤。

避免干扰因素:止血期间不要说话、咳嗽、擤鼻涕,也不要低头捡东西或剧烈活动,保持安静休息。

如何降低鼻出血风险?

改善环境,保持黏膜湿润
秋冬季节或空调房内,使用加湿器增加空气湿度,将湿度保持在 40%—60%之间;感觉鼻腔干燥时,可使用生理盐水或鼻腔冲洗液湿润黏膜,避免用手挖鼻孔;多喝水,保持身体水分充足,从内到外滋养黏膜。

改掉不良习惯,避免外力损伤
不要用手挖鼻孔,玩耍时注意保护鼻子,避免碰撞;擤鼻涕时动作要轻柔,不要用力过猛,可按住一侧鼻孔轻轻擤,再换另一侧;有鼻炎、过敏的人,要及时治疗,减少鼻塞、打喷嚏对黏膜的刺激。

关注全身健康,控制基础疾病
中老年人要定期监测血压,遵医嘱控制高血压,避免情绪激动、用力排便等因素诱发血压升高;均衡饮食,多吃富含维生素 C、维生素 K 的食物,如新鲜蔬菜、水果、豆制品等,增强血管弹性和凝血功能;服用抗凝药物的人群,要严格遵循医嘱用药,定期复查凝血功能,如有不适及时与医生沟通。

总的来说,鼻出血并不可怕,关键是掌握正确的应对方法和预防技巧。大多数时候,它只是身体给我们的一个“小提醒”,注意护理就能有效改善。但如果鼻出血频繁、量大或伴随其他异常症状,一定要及时就医,排查潜在问题,这样才能更安心。(据科普中国)



科普进行时

近日,“水银体温计明年起全面禁产”的新闻登上热搜。作为陪伴几代人的“健康老伙计”,这个每支约含 1 克汞的水银温度计,凭借价格低廉、测量精准的优势深得人心。此次全面禁产背后的安全考量,成为公众关注的焦点。

1 克汞的危害到底有多大?

江苏大学附属徐州医院急诊科主任王飞介绍,汞,俗称水银,是常温下唯一液态的重金属,能分裂成小银珠,并挥发成无色无味的汞蒸气。王飞提醒,很多人觉得 1 克汞分量轻微,但实际上泄漏后的危害不容小觑。他给出了一组具体数据:在 15 平方米的密闭房间内,1 克汞完全挥发后,空气中汞蒸气的理论浓度将远超安全标准数百倍。

汞的危害

王飞解释,吸入汞蒸气会严重损害神经系统和肾脏。对于儿童群体,汞可能会干扰大脑正常发育;对孕妇而言,汞甚至可能穿透胎盘屏障,直接危害胎儿。更值得警惕的是汞的持久毒性。“汞在人体大脑中的半衰期长达数周至数月,毒性持久。”王飞提醒,若汞泄漏进入环境后未得到妥善处理,还可能转化为毒性更强的甲基汞,通过食物链逐级富集,最终对生态环境和人类健康造成长期威胁。

打碎水银体温计怎么办

虽然水银体温计即将禁产,但目前仍有不少家庭还在使用。王飞提醒,若不慎打碎水银体温计,应遵循科学步骤处理,可最大程度降低风险:

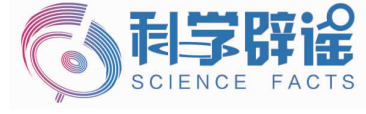
一是迅速通风避险。立即打开房间门窗,同时关闭空调、暖气等暖通系统,防止汞蒸气扩散,随后带领家中人员和宠物迅速撤离。

二是规范清理收集。佩戴好橡胶手套和口罩,用硬纸片推动分散的大汞珠聚集;对于难以抓取的小汞珠,可用胶带粘起或用湿润的小棉签吸取。切忌直接用手接触,也不要使用扫帚、吸尘器工具清扫,这些行为会加速汞的挥发,扩大污染范围。

三是妥善封装处置。将收集好的所有汞珠、沾染物及清理工具放入可密封的坚固容器(如带盖的玻璃瓶),容器内可加少量水覆盖汞珠,密封后标注“含汞废弃物”,随后联系当地环保部门或社区,按照有害垃圾的指定方式投放。

四是后续观察与就医。清理完成后,房间需继续通风 24 小时以上。若在此期间出现头晕、乏力、恶心等不适症状,应及时就医。

(陈杰)



科学辟谣

SCIENCE FACTS

轻度脂肪肝没关系,不用担心?

这是一种常见误区。

轻度脂肪肝并不是可以忽略的小问题,有研究表明,非酒精性脂肪性肝病(NAFLD)本质上是一种系统性代谢疾病,其危害远超肝脏本身。

许多人因为没有明显症状,就误以为轻度意味着安全。事实上,即便是早期脂肪堆积,也会反映出机体代谢异常,尤其是胰岛素抵抗和慢性炎症的出现。研究显示,脂肪肝与肥胖、糖尿病、心血管疾病等密切相关,如果不加干预,脂肪肝可能逐渐进展为脂肪性肝炎、肝纤维化甚至肝硬化、肝癌。

更值得警惕的是,脂肪肝患者的主要死亡原因并非肝病本身,而是心血管事件。换句话说,即使肝功能一时正常,也并不代表身体无恙。轻度脂肪肝往往是全身代谢异常的起点,而不是无害的亚健康。

因此,面对轻度脂肪肝,正确做法不是观察就好,而是积极干预:通过合理减重、控制血糖、改善饮食结构和增加运动量等方式,逆转早期脂肪沉积。轻度脂肪肝是可控的,但绝不是可以忽视的。

作者:科学辟谣
审核:闫杰 首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师
中国科普作家协会会员、锐学分会早癌协作组青年委员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。