

电动车火情频发 勿忽视消防安全

本报讯(记者 申波 通讯员 间男男)2月18日,小店区一村民自建房中的一层楼道内停放的电动自行车失火,有人被困,所幸及时得到救援。消防救援部门提示,今年以来,我市此类火灾事故呈上升态势,电动自行车安全需更加注意和重视。

2月18日凌晨3时56分,小店区一村民自建房一层失火,导致二层人员被困。消防救援人员到场后发现,燃烧物为一层楼道内停放的电动自行车,火势猛烈,浓烟滚滚,现场共疏散13人,其中2人不同程度受伤,并无生命危险,被及时送往医院接受救治。

时间再往前推不到12个小时,2月17日下午5时31分,杏花岭区半坡西街一宿舍区的车棚内的电动自行车失火,市消防救援支队立即调派消防救援力量赶赴现场,将火扑灭。所幸

火灾没有造成人员伤亡,但有电动车自行车等被烧毁。

……

据统计,今年1月1日至1月18日,不到两个月时间内,我市消防救援部门共接报电动自行车火灾18起,造成数人受伤。

针对近期电动自行车类火灾呈现的多发态势,市消防救援部门再次通过媒体向广大市民发出提示,严禁电动自行车在室内充电以及超时充电,室内易燃物多,人群聚集,电动自行车起火蔓延迅速,易造成群死群伤。充满电指示灯转成绿色后应及时拔掉电源,超长时间充电可能导致线路短路,从而引发火灾;严禁电动自行车进电梯,电动自行车在进电梯后如果发生起火,火势会蔓延得非常迅速,在电梯这个封闭的环境内,人来不及逃生,容

易造成生命危险;严禁电动自行车飞线充电,私拉乱接电线是导致线路短路并引发火灾的原因之一,这样的线路往往没有漏电保护装置,一旦接头松动、线路老化或电线胶皮破损,就可能发生短路起火;严禁盲目改装电动自行车,将电动自行车进行加装音响、照明等改装,容易造成线路超负荷,从而引发火灾;严禁在楼道、楼梯间、安全出口停放电动自行车,电动自行车易在充电时发生起火,而楼道比较封闭,离住户距离较近,一旦起火,会威胁到整个楼层住户的生命安全。若楼梯间和安全出口被电动自行车封死,可能造成群死群伤的严重后果。

相关链接

记者从消防救援部门得到如下数

据,可以说明电动车电池燃烧的速度有多快。

1.当电动自行车发生电瓶短路产生火花后,火焰温度为130℃。30秒后,火焰温度升到310℃,此时室温达到120℃,有毒气体覆盖整个房间。

2.2分钟后,火焰温度680℃,电动自行车塑料件被引燃,室温达到180℃~220℃。

3.3分30秒时,整辆电动自行车已被火焰包裹,温度达到1200℃,房间内的温度也超过660℃。

值得警惕的是,电动自行车起火事故中,高温毒烟比明火更致命。起火20秒后,室内空气中出现剧毒的硫化氢。30秒后,一氧化碳、二氧化碳均已超过人体呼吸承受的极限,若保护不当,现场的人员都将有生命危险。

急速减肥不合理

节后“甩肉”要循序渐进

经过春节假期的大吃大喝,不少人在节后开始忙着“甩肉”,特别是贺岁影片《热辣滚烫》的热映,让瘦身“运动之风”大有刷爆“朋友圈”之势。近日,记者了解到,我市各大活动中心及健身房里,都聚集了不少前来“甩肉”的市民。对此,有专业人士表示,急速减肥不合理还危及健康,正确的减肥方式还是应该通过循序渐进的锻炼方式来实现。

组团攒局一起瘦

2月14日早上,位于我市龙城南街恒大未来城附近的一家健身馆刚开门,等候在门外的宋琦和其他11名运动爱好者就一拥而入,迫不及待地做起热身运动来。这几天,宋琦和11名健身队友在这攒了个局,开启了7天塑形减脂的运动安排。按照教练给出的计划,当天的训练重点是坐姿腿屈伸、卧姿腿弯举、哑铃箭步蹲、史密斯深蹲等。

“过了一个年,天天大鱼大肉的吃,胖了好几斤!”42岁的宋琦由于工作繁忙,平时很少会有规律地参与健身,加上春节期间每天大吃大喝没有节制且疏于锻炼,体重一下子就上来了。“看完贾玲的《热辣滚烫》,小伙伴们暗下决心,节后要将‘甩肉’行动起来。”宋琦坦言,大家每天来坚持打卡,都是希望短时间内瘦下去。“‘组团’减肥,‘瘦’苦也拉个伴啊。”

在万象城商圈一家健身机构,记者看到,不少人正在跑步机等各类运动器械上挥汗如雨。刚从跑步机上走下来的陈先生告诉记者,过年期间一



下了子放松下来,身上多了些赘肉,赶紧来锻炼了。该健身机构的工作人员介绍,每年春节过后健身房都会迎来大批组团健身大军。他们在过年期间大吃大喝的,增重不少,都是前来“甩肉”,希望节后尽快瘦身。

突击“甩肉”损健康

据悉,为了抓住消费者想在节后短时间内快速减肥的迫切心理,部分健身机构趁着节后“甩肉”高峰,以及励志电影《热辣滚烫》的热度,还专门推出了身材管理训练计划,以及凭影票或观影记录可免费换取私教体验课的活动。一家健身机构的会籍顾问告诉记者,他们推出的训练营计划课程非常受欢迎,没几天时间会员就预约满了。

除了线下健身机构“热辣滚滚”,

一些线上健身和营养课程也在争相“搭车”。在短视频平台和公众号搜索可以发现,不少有关健身和营养的营销号都在“解锁”快速瘦身技能,减肥、瘦身、燃脂、减肥代餐和减脂餐等关键词也成为了当下的热搜。

面对节后不少市民对“甩肉”行动的高热情,运动专家表示,健身要讲究科学方法,激烈的运动减肥不合理还会危及健康。“短时间靠大量运动进行突击式减肥,这种方法减掉的不一定是脂肪,很可能是身体内的水分和电解质。后期不仅容易出现反弹,还会导致身体免疫力下降,危害自身健康。”纯氧健身的程教练介绍,正确的减肥方式还是应该通过循序渐进的锻炼来实现。另外,还要搭配科学的饮食。在饮食方面,要保证营养均衡,尽量清淡饮食多吃蔬菜、水果。

记者 梁丹 文/摄

降雪天气出行 牢记交警提示

本报讯(记者 张晋峰)根据气象预报,未来几天我省将迎来一次较大规模的降雪。2月17日,山西高速交警五支队发布雪天出行提示,为您提供参考。

雪天出行视线不佳时需注意以下4点:驾车前检查雨刷器,确保能正常工作;行车途中若车窗起雾,可将出风方式调成除雾模式,开启冷风或暖风,驱散雾气;暖风除雾初期雾气会更浓,要选择安全地点停车后除雾,待视野清晰后再上路行驶;雨雪天能见度较低,灯光的正确使用尤其重要,应开启前照灯、示廓灯和后位灯。

在湿滑路面上驾车时需要注意以下4点:放慢车速,勿踩急刹。雨雪天道路湿滑,要保持低速行驶,增强预见性,驾驶过程中避免急加速、急刹车,否则容易侧滑失控;转弯要慢,勿急打方向。在湿滑路面上转弯容易侧滑,因此转弯时要放慢速度,如果看不到对面弯道情况,要鸣喇叭提醒对面来车注意,尤其注意不要猛打方向盘和猛踩刹车;尽量减少超车、并线。雨雪天对车辆的控制比正常天气下要难,因此行驶中尽量减少来回并线和超车,不争道抢行;加大前后车距。在湿滑路面上,制动距离比干燥路面要长,行车中应拉大跟车距离,为自己留下处置紧急情况的时间和空间,避免追尾等事故的发生。