

# 如何远离心脏骤停

文 | 杨进刚

11月25日,阿根廷球星马拉多纳于家中突发心脏骤停去世,享年60岁,给球迷带来了深深的遗憾。近年来,有关心脏骤停与猝死的新闻频频见诸报端,年龄呈低龄化趋势,让人触目惊心。猝死因何频发?哪些人是高危人群?有没有预警信号?我们又该如何远离呢?

## 猝死频发 黄金4分钟最大限度提高生存率

一项研究显示,我国每年心源性猝死的总数超过50万人。这个数字仍然在快速增长。主要原因有二:一是肥胖、吸烟、高血压、糖尿病等心血管危险因素广泛流行,冠心病为首的心血管病发病率增长,心源性猝死发生率也会相应增加。二是当前社会经济发展,生活模式的改变和心理压力增加,而自主神经失衡在恶性心律失常发生中扮演重要角色,诱发了心脏病乃至心源性猝死。猝死频发,但生还率却极低。我国医院外猝死生还者不足1%,远远低于美国的12%。

“心脏骤停发作非常突然,往往几分钟内就会致人死亡。因此急救越早开始越好,每延迟一分钟,存活率就下降10%。”专家介绍,若呼唤病人无回应,压迫眶上、眶下无反应,即可确定病人已处于昏迷状态。然后,注意观察病人胸腹部有无起伏呼吸运动,若触颈动脉和股动脉无搏动,心前区听不到心跳,可判定病人已发生心跳骤停。

面对患者心脏骤停,拨打120的同时,最有效的办法就是在心脏骤停的“黄金4分钟”内进行早期电击除颤,如果身边没有自动体外除颤器(AED),可进行徒手心肺复苏,及时施救可最大限度提高患者生存率。

## 心肺复苏如何进行

(1)胸外按压(按压30次,人工呼吸2次),急救者位于患者一侧,面对患者,右手掌平放在其胸骨下段,左手放在右手背上,借急救者身体重量缓缓用力,不能用力太猛,以防骨折,将胸骨压下5cm左右,然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原,反复有节律地(每分钟100~120次)进行,直到心跳恢复为止。

(2)开放气道和人工通气,清理口鼻异物(如假牙),保证气道通畅,然后迅速进行人工呼吸。

(3)若现场有AED,应配合使用。



## 为何“正常人”也可发生意外

虽然在发生意外后,80%的人都能发现冠心病的证据。但相当一部分人在生前是“正常人”,看起来没什么问题,没有冠心病症状,也没有在医院被诊断为冠心病。为什么这些看起来好好的人,突然就发生状况呢?

冠状动脉狭窄或完全堵塞后,心脏表现为心肌缺血或坏死才会有症状,表现为胸闷、胸痛或胸口不适。一般来讲,狭窄的严重程度要在70%以上,才会有症状。研究发现,在发生心肌梗死时,68%的人在发病时冠状动脉狭窄不足50%,这些人在发病之前不会有症状。

很多中青年人虽然有动脉粥样硬化,但还没有达到狭窄非常严重的地步。可是,斑块表面的纤维帽一旦破裂,此处马上会有血小板聚集,形成血栓,加重狭窄,甚至使冠状动脉完全闭塞,导致急性心肌梗死,甚至发生猝死。

事实上,这种急性冠心病发作不取决于狭窄程度,而取决于纤维帽是否稳定。纤维帽就是冠状动脉狭窄处上面的那层膜,膜下面是斑块,其实就是动脉粥样硬化。膜是否稳定,决定了患者是否发生心肌梗死或者猝死。膜越薄,就越容易破裂。一旦纤维帽破裂,就会出现心肌坏死,之后可能发生致命性的心律失常,比如室颤。这时心脏跳动的节律完全紊乱,心脏失去了射血功能。“现在医疗条件好了,到医院不用开刀,放个支架就好了,再严重点可以做搭桥啊。”不少人会抱着这样的想法。殊不知,很多

人可能根本就没有机会放支架。

## 预防要趁早

发生心肌梗死并非由心肌缺血引起,而是由冠状动脉粥样硬化病变引发。许多临床研究表明,通过经皮冠状动脉介入治疗(PCI)可以减轻心肌缺血,但未能减少心肌梗死或心脏死亡。即使没有心肌缺血,只要有冠状动脉粥样硬化,发生不良事件的风险就很高。因此,认识到冠状动脉存在粥样硬化病变,但还没有造成严重狭窄时,就有发生急性冠脉事件的风险,在此时干预,有可能预防发生心肌梗死,甚至猝死,这是近些年的重要认识。

我国人群动脉粥样硬化情况统计显示,40岁的人已有相当程度的动脉粥样硬化。动脉粥样硬化的进展是无声无息的,一旦急性冠心病发作,就会要人命。这个年纪的人一定要戒烟、适量运动、健康饮食,如果有高血脂、高血压和糖尿病等心血管危险因素,就需要控制血压、血糖,这些对于预防心源性猝死十分重要。

## “身心疲惫”的人群要小心

为什么很多工作负荷大、生活压力大、长期劳累的人群发生猝死和心梗的风险较高?这就涉及交感神经过度激活的问题。听起来比较复杂,其实说白了就是让人兴奋的神活动比较活跃,而让人休息的神活动较弱,也就是自主神经失衡,包括交感神经过度激活和迷

走神经功能低下与障碍。其长期存在时有可能发生心源性猝死。

长期压力大、敌意情绪、吸烟、睡眠不足、不健康饮食、体力活动不足等情况也都会增加交感神经兴奋。研究发现,与猝死有关的最主要因素为情绪激动(26%)和劳累(25%),其次为饮酒和过饱。

一般情况下,心率快、肥胖和血压高的人,存在一定的交感神经过度激活状态。有这些情况的年轻人,特别需要注意。

有研究发现,每天感到身心疲惫的人发生心梗或猝死的危险较高,其预测急性心梗的价值高于血压和吸烟等传统的危险因素。身心疲惫也包括慢性疲劳、易怒和沮丧等。根据对临床进行的急性心肌梗死研究,诱发急性心肌梗死的因素主要是劳累,其次是过度的不良生活方式(比如熬夜打麻将等)、大量饮酒、情绪激动等。

“身心疲惫”其实就是我们的身体出现了问题。生活节奏越来越快,每个人都承受了很大的压力,睡眠减少,容易过度疲劳,每个人都应调整自己的工作和生活节奏,预防严重的心血管事件。积极身体活动、充足的睡眠、减肥、戒烟、减轻压力和冥想等可减轻交感神经过度兴奋。

## 心脏猝死并非“不可预料”

以往认为,心脏猝死都是“猝不及防”的。但研究发现并非如此。

德国一项研究发现,四分之三的猝死发作前有心绞痛或呼吸困难。还有研究发现,三分之二的心脏猝死发作前,心绞痛或呼吸困难持续时间可超过1小时,室颤之前的症状可达30分钟。美国另一项研究则发现,半数猝死患者有先兆症状,但仅21%呼叫了救护车。

知晓心脏猝死的预警症状,就有救治的窗口,这是一个预防猝死的关键环节。

猝死或心梗前的症状常被忽视。最重要的症状是比较严重的胸痛或胸闷,并伴有大汗。胸痛的部位可能是前胸、后背、下颌、胸骨后、上腹部、剑突下、后背等部位。可以是持续性,也可能是间断性,性质可以是压榨性、烧灼样、憋闷,有时难以忍受,有濒死感或恐惧感。如果伴有面色大汗、苍白、乏力、恶心、呕吐等症状,更有可能是心梗或猝死前兆。

以上这些症状其实也是心脏骤停的预警症状,是救治的一个窗口,此时呼叫救护车去医院,生存的机会就大大增加。但实际上,中国心梗患者仅有15%左右呼叫救护车就诊。因此,知晓心脏猝死的预警症状及时施救,就有救治的机会。

(来源:《健康中国》《三湘都市报》《清远日报》综合)

“上有天堂,下有苏杭”,天堂中央,正是湖州。湖州到底有多美?  
“行遍江南清丽地,人生只合住湖州”,说的是她;  
“青箬笠,绿蓑衣,斜风细雨不须归”,说的也是她;  
“溪从城里过,人在镜中居。闭户防惊鹭,开窗便钓鱼”,说的还是她!

# 梦里湖州,不负江南

文 | 先萍

太湖流域是典型的水乡泽国,湖州便依太湖得名。它也是浙江省唯一依傍太湖的区域,其境内天目苍峰北峙,东西苕溪纵横。“夜宿水边哨声远,湖州丝绸如梦中”,这里,是丝路的“源头”,古时的湖州,无地不种桑,无妇不养蚕。

## ■ 辑里村:“丝路”源头

湖州的辑里村,被称之为“世俗而唯美的真丝部落”,栽桑养蚕产丝传统已有千年。这里的小溪水清如镜,水至厚至柔,辑里的蚕丝好,据说就是因为这里的河水非同一般。辑里村在頔塘东边,村子四周河港纵横,漾塘密布。河道叫淤溪,村里有口分龙漾,连接村东的叫雪荡河,村西的叫西塘河,雪荡河的转弯处叫穿珠湾,听这些名字便是百折千回、行流散徙。虽属东苕溪之水,往东流经辑里村后,尤显清澈澄明。旁边村庄的河道上有座博济桥,乃苕溪之水汇集之处。神奇的是,西来之水在此汇集后,却反向折往西流。而更神奇的是,桥东、桥西水的比重也是不同:辑里村的水比其他地方的水,每十斤必重二两,所以辑里村缫出来的丝,便是比别处的丝可多挂两枚铜铤而不会折断。

即使在今天,辑里湖丝,依旧是中国最优质丝绸的代表。纵观千年丝绸文明,若要指定哪一座城市为丝绸之府,非湖州莫属。

## ■ 南浔:一场江南梦

苕溪由天目山向东,逶迤迤流出的一座名叫南浔的古镇。古时,这里因湖丝空前繁荣,富可敌国。南浔商人在造就商业传奇的同时,也在此地构建了一座座大宅、花园、会馆等中西合璧的建筑群,乍看这里碧水环绕、流水人家,细看则深藏名

园巨宅,低调奢华。

清晨起床,晨雾散尽,一叶小船,穿桥而出,百间楼的原住民都起得很早,早上六点多就在河边洗衣服,涟漪不停荡起自己的光阴故事。都说南浔“十步一桥”,形态各异的桥构成了水乡独特的风景线,静静地散发着一股“古”劲儿。

八点多,古镇热闹起来了。客栈门前是一条狭长的水道,一艘艘乌篷船悠闲地驶入视线,留下一波波水纹在天光云影间轻悠荡开,带动了岸边摇曳的垂柳,带醒了一整座古镇。坐在小船里,你可以更加清楚地欣赏岸边庄重古朴的黛瓦粉墙,体会古建筑的雕梁画栋:张石铭故居、刘氏梯号、小莲庄、嘉业堂、文园等。古镇以南市河、东市河、西市河、宝善河构成的十字河为骨架,其间又有许多河流纵横交错,街和民居沿河分布,随河而走,十字河两岸形成商业街道,既有傍水筑宇、沿河成街的江南水乡小镇风貌,又有众多高品质的私家大宅第和江南园林,形成了小桥流水人家与大宅园林交相辉映的街区特色。

静静的河水,拱桥倒影如月,秋日的河畔,繁花暗香如饴。突然而至的一场雨于此地似乎是最好的装饰品。一砖一瓦有了雨水的浸润,无声无息间便跳脱出百年的沧桑沉寂,氤氲出一种别样的柔软诗意来。

梦里江南,便是眼前。

## ■ 莫干山:最忆江南第一山

湖州多山,座座不同凡响。仁皇山,



▼湖州辑里村

霸气而不失温婉;弁山,苏轼留字“清空世界”;龙王山,天帷地载,山高水长。而湖州最出名的山,就是位于湖州德清的莫干山。

作为天目山余脉,莫干山享有“江南第一山”的美誉,是中国四大避暑胜地之一,众多的历史名人为莫干山留下了难以计数的诗文、石刻、事迹以及二百多幢式样各异、形状美观的名人别墅。

作为上海滩隐秘后花园之称的避暑胜地,早在晚清民国时代就有很多洋人在山上建起了度假别墅,随着近年大众旅游的热潮掀起,越来越多的人把目光聚焦回山间。莫干山的“洋家乐”和创意民宿纷纷上线,以崇尚自然、追求乐活为概念打造了一个堪称全国最好的乡村民宿文化群。

莫干山拥有竹、云、泉“三胜”和清、静、绿、凉“四优”,绿荫如海的修竹,清澈不竭的山泉,风格迥异的别墅,构成的这幅清秀妩媚的自然山水画。掩映在竹林绿荫之中的民国别墅,与莫干山浑然一体。登上高处,远眺各色别墅半掩于竹海和云雾之间,远处连绵山峦,天地茫茫。莫干山处处是景,大景壮观,小景幽微。青灰砖墙,墙缝里的一抹苔藓,几株暗绿的小草,都让人流连忘返。人文美与自然美,在莫干山达成了一种最完美的结合。

## ■ 中国大竹海:江湖人文的匠心

李安的《卧虎藏龙》里李慕白与玉娇龙竹海斗剑,剑气纵横那场戏就是在安吉拍摄的。

安吉的竹博园有1200亩,园内可以欣赏世界各国的奇篁异笋达389种。曲径通幽处,清风摇曳,竹影婆娑,同样是竹子,有的伟岸凌空,有的低矮匍匐;有的叶细如针,有的叶大如帛,有的古怪扭曲,有的色彩斑斓……黑绿色的是乌芽笋,紫红色的是金竹,青色的是四季竹,花的是角竹,苦的是苦竹,甜的是甜竹,还有世界上最大最粗的巨龙竹,实心的古里竹等等,让人不得不惊叹于大自然独具的匠心。

景区以万顷竹海为背景,山雄伟,水灵秀,行走于竹海之中,满目苍翠,凉风习习,让人消尽胸中浊气。因为《卧虎藏龙》、《像雾像雨又像风》等影视剧的拍摄,“大竹海”声名鹊起,电影取景和旅游宣传算是互惠互利。李安导演也曾感慨,是安

吉的秀丽山水成就了《卧虎藏龙》。在李安构建的武侠世界中,没有笑傲江湖那样的豪气,如同他镜头里的竹海一般,代表着江湖人文中的深沉和含蓄。

## ■ 美食:苏湖熟,天下足

湖州的美食,多到值得单独拎出来写一篇。这里有宋美龄独爱的湖州大馄饨,金庸笔下天下无双的湖州枕头粽,上过《舌尖上的中国》的长兴干挑面……

湖州的早晨先以一顿饱食的早餐开头。长兴的挑面、埭溪的汤包,湖州大馄饨和枕头粽子……街头路边,或许随便一个蒸笼下可能都藏着数不尽的美味。光是面食,湖州就有干挑面、锅盖面、肥肠面、腰花面、海鲜面、湖州冷面!谈到馄饨,这里还有食材珍贵的鲜肉荠菜馄饨、花菇干贝馄饨、松茸鲜肉干贝馄饨!这里的吃面时间是早上6点到9点,没有菜单,要加什么浇头自己看着点,雪菜、素鸡、狮子头、鸭肠,看到眼花。刚做好的干拌面,混着浓浓猪油香,蘸点辣椒酱,咻溜一声下肚,超级满足!

逛着逛着,就到了中午。在短短不到300米的衣裳街上,却汇聚了“丁莲芳”的千张包、“诸老大”的粽子、“周生记”的馄饨和卤味、“震远同”的金桔糕和玫瑰酥糖……可以逛吃一下午!湖州的量词很有意思,千张包用的是“件”:两件千张包;而衣服的量词用的是“条”:一条衣服。所以湖州人在外,都是靠着“一条衣服”来认老乡的。

这里要单独点名“诸老大”。作为湖州四大名点之一的诸老大粽子,始于清光绪十三年。诸老大以瘦长枕头形的粽子闻名天下,金庸作品中多次提及到的粽子便是这湖州枕头粽,虽然寥寥数语,仍可看出,金庸老先生吃了湖州粽之后是念念不忘。都说嘉兴粽好吃,但跟湖州粽比起来,可能还要略逊一筹。

双林、南浔、菱湖、练市、埭溪、新市等湖州小城,不仅故事多,美食也多。练市柴火羊肉肉嫩,特别下饭,没有膻味,肥肉比瘦肉还要好吃。还有丁莲芳、周生记、李官掌柜、杨大包子、南浔双浇面、太湖三宝、江江锅贴、安吉米面、周生记鸡爪、松毛丝汤包、烧饼夹臭豆腐……

去湖州逛吃逛吃,你大概也会明白,为什么“人生只合住湖州”了!



▲南浔



三德里全貌



上海邨



泰兴里

# 武汉里份，新日光影的交错

文 | 晓芙

武汉近代最早的里份,起源于19世纪末汉口开埠后。由于汉口在武汉三镇中发展最为迅速,所以里份的分布集中在汉口。据统计,1949年时,武汉里份共计280处,但随着城市建设和旧城改造,目前还剩90余处,保存完好的仅40余处。近几年,武汉的很多里份已经蜕变成文艺街区,成了年轻人的热门打卡地。本次我们探访的5处武汉老里份,既是典型的里份建筑,也别具特色和风情。

## 最年长的三德里

武汉的里份百千条,但能称为“老大哥”的,非已经有120岁高龄的三德里莫属了,这可是武汉里份的老寿星。三德里,地处老汉口最繁华地段,曾经是法租界,整齐划一的巷子里住满了各路达官贵人,黄包车进出络绎不绝,夜晚华灯璀璨,人声鼎沸。其建筑风格参照上海石库门,清一色的两层砖木结构,红砖瓦顶,白色外墙,还有亮闪闪的铁大门,几百户人家在小巷中联排式分布,场景堪比上海的淮海坊。

从中山大道上一个不起眼的岔口穿进去,老里份的浓郁气息瞬间扑来。巷道里嬉闹的欢声笑语、铁门前肆意生长的花草绿植,邻里街坊亲切的串门问候、巷道外热闹喧嚣的煤炉烟火气,一起演绎着三德里片区温婉多彩的生活画卷。

在三德里坐一下午,便能看一出鲜活的“老汉口世相”。早上送孩子去幼儿园,回来端个碗过早,巷子口跨天的大叔大妈围坐一团,闲来无事就修剪门前的花花草草。历经风雨的友益大楼依然矗立,巷道里藤蔓缠绕的电线纵横交错、墙壁上满是岁月走过的痕迹。藤椅蒲扇、凤凰牌的老自行车以及被天然气和太阳能所取代的煤气坛子……武汉人记忆中的老物件,在这里还能看得见。

一座城市的肌理,是烟火气浓郁的老巷。北京有胡同,上海有弄堂,武汉有里份。里份,是武汉的街头博物馆,是独具特色的民居建筑,浓缩了几代武汉人的记忆,红墙白瓦、木制门栏上处处镌刻着光阴的故事。

未来的三德里,将成为汉口历史文化风情街区的一部分。随着常驻居民的渐渐离去,这里曾经发生的种种故事,也都将成为回忆。

## 最有风情的上海邨

上海邨,地处繁华熙攘的江汉路上,它的入口被两旁高大的建筑夹在中间,若不是上方悬着一块标有“上海邨”的牌匾,行色匆匆的路人恐怕很难想到,此中还有另一番天地。

上海邨建于1923年,是民国时期新式里份建筑的代表,具有多天井、大进深、厚外墙、高空间的特性,冬暖夏凉,适合武汉的气候。中国建筑讲究对称,上海邨的布局是主次巷行列式,一条主巷与江汉路垂直,三条平行的次巷与主巷垂直。

上海邨是为数不多的不需借助导航就能找到的里份。上海邨正好位于江汉路的最热闹处,连缀南来北往的繁华,编织这个城市的专属记忆。这使得上海邨从过去到现在,都散发着独特的魅力。

上海邨的建造历史已有90多年,但仍保存得比较完整,主次巷行列式的街道布局、富有特色的门窗形式、中西合璧的建筑风格,都具有很高的研究价值和美感。因此,来这里收集资料或拍摄照片的游客从未间断过。无论是当年尊贵无比的高档建筑群,还是如今闹中取静的古朴巷落,上海邨的气韵,似乎从未消减半分。

如今上海邨曲曲折折的巷子里,藏着最多的就是各种各样的咖啡馆,从某个路口拐进去,会发现这些有味道的老房子被

改造成了一个个酒吧、咖啡馆,停留在这里能够想象出里份里曾经的花样年华。找一个午后,随意踏入其中,细品一杯咖啡,你能感受其中沉淀的历史的韵味。

## 最文艺的泰兴里

靠近汉口江滩的胜利街,是汉口租界历史的缩影,3.8公里的长度贯穿原英、俄、法、德、日五国租界,时宽时窄的路面依然保存着租界时期的原貌。而在它的两侧许多里份依然静静地排列着,其中就有“武汉最美坐标之一”的泰兴里,这里已然完成了新生。

泰兴里共有16套房屋,是上海及汉口燮昌火柴厂创办人叶澄衷所建。小巷一眼望得到尽头,长不过100米,宽约3.5米,但进去之后就会发现别有洞天。走在青石板小路上,两侧屹立着百年历史的欧式老建筑,两层砖木结构,红瓦屋顶,门栋前有小院墙,院内的蔓藤翻墙而出,即使在这样的冬日,看着也并不萧索。16户大门相对,家家户户都栽种了植物。近年,随着不同主题的咖啡馆、艺术沙龙、画廊的迁入,老巷子迎来新的生机。

泰兴里是武汉少有的带院子的里份。一家一家探寻过去,很有意思:琴馆木门上写着诗“竹院新晴夜,松窗未卧时。共琴为老伴,与月有秋期”;女作家办的咖啡馆,院落前写着读书会的告示;还有独立设计师将自己的服装工作室落户于此,别具风格。十几家文艺的小店沿着窄窄的街道次第排开,淡淡的咖啡香味飘在空气中,随便走进一家店,带给你的或是岁月的静谧,亦

或是满满的惊喜,让人流连忘返。

## 最接地气的同兴里

在胜利街上,有一个武汉的典型里份——同兴里。200多米长的巷子被胜利街和洞庭街夹在中间,一南一北,一头连着洞庭街,另一头连着胜利街。同兴里属于近代里份式住宅群,小巷虽旧而不破,洒扫得明净敞亮。里份布局采用主、支巷型,包括25栋房屋,均为2层砖混结构,分门为过街楼式,栋门为石库门式。石库门小楼鳞次栉比,精致的门头雕花形态各异,有地道的欧洲古典山花装饰、有巴洛克式的大卷涡、也有中国传统的吉祥图案,相对而立、争奇斗艳。里屋别致的八角窗,朱红的木楼梯,历经时光的洗礼后透露着一股低调的贵气,建筑整体既不乏欧洲派,也多见民族风。

漫步在这条弄堂里,两边有斑驳的红木门,房子里有高高的天井。除了李子敬的私人花园,这里还有白俄茶商的府邸、法国领事馆等,集中了武汉古老的院落,许多建筑都有百年以上的历史。这些老房子,见证了老汉口的发展与变迁。

同兴里的居民大多共同生活了几十年,这里藏着几个家族的跌宕起伏。走着走着,不知是谁家门口的小黑板上写着,“今天是妮妮生日,大家一起祝她生日快乐”,路过的人们或是停下脚步留下自己的祝福,亦或是静静走过留下会心的笑容,每个人都在分享自己的快乐,这种幸福平静淡然。

已经记不得从什么时候开始,我们开始频繁的对武汉里份说再见。我们爱里份破败的红木雕花,巷道里时光流转的光影故事。循着光线而去,巷道宽阔,人来人往进进出出,擦肩而过相视一笑。武汉里份,期盼在下个路口相见!

# 小心！取暖器变“夺命器”

最近,各地陆续降温,大家纷纷拿出了取暖器,但是取暖器若使用不当可能变成“夺命器”。电热毯、“小太阳”这些常用取暖器在什么情况下会导致火灾呢?让我们一起来看看实验吧。

## 实验一:电热毯受损使用

消防员将电热毯剪开,把里面电热丝的外绝缘层破坏掉,模拟电热毯经过折叠存放之后,出现电路损坏的情况。随后消防员将电热毯折叠两遍,模拟睡觉时不小心把它弄皱的情况,最后盖上棉被模拟睡觉时的正常使用。

通电的瞬间,电热毯上出现了电火花。此时,掀开棉被,发现接触到电线的棉被,已有焦灼的痕迹。实验继续进行,半个小时后,棉被两侧冒出了白烟,紧接

着5分钟后,棉被的一侧出现了明火。

### 实验小结

质量不合格或者是老旧的电热毯,被折叠后,可能电路损坏,在长时间使用情况下,高温聚集,容易短路引起可燃物着火。

**收纳电热毯时:**尽量卷曲放置,减少折叠。下次使用前,应该先通电观察半个小时,确定电热毯受热均匀没有故障。

**使用电热毯时:**要垫上厚实的床垫,以免翻身导致电热毯堆积打褶。睡觉前先打开电源预热,等电热毯足够热,入睡后再关闭电源,避免长时间使用,导致局部过热造成安全隐患。

## 实验二:“小太阳”靠近可燃物

“小太阳”取暖器通电五分钟后,消防

员用测温仪测试一下它的温度,温度为486℃,已经超过了普通餐巾纸的燃点。随后消防员将纸张放在“小太阳”取暖器上,纸张瞬间燃烧起来了。

### 实验小结

取暖器在使用时,温度较高,极易引燃可燃物。

**使用取暖器时:**使用小太阳或电暖气片时,要注意不要覆盖衣物,远离沙发等易燃物。人离开时,一定要切断电源。

**湖北消防提醒大家:**购买正规取暖产品,使用时远离可燃物,避免长时间使用或充电,离开时一定要拔掉电源,若电取暖设备着火,切勿直接用水灭火,应先断电,使用灭火器、湿被褥等扑灭,火势大及时撤离,拨打“119”火警电话求助。

# 风雪中的一抹“橙” 大山里的护林人

有“华中屋脊”之称的湖北省神农架林区,总面积3253平方公里的地域,森林覆盖率达85%以上,寒冬岁末,天干物燥,正值森林火灾高风险期。入冬以来,湖北省消防救援总队汉江支队神农架林区大队组建防火护林队,每日穿梭于连绵山脉之间,踏着皑皑白雪、踩着枯枝落叶,在寒冬里巡护山林。

走在安静的山林里,除了风雪声,只能听见双脚踩在积雪上发出的沙沙响声,仿佛诉说着山林守护者的故事。“冬季防火,是护林工作的重中之重。我们每天巡山,要走20多公里山路,步行三万步以上。巡山护林,尤其是下过大雪后,确实非常艰苦,但无火灾发生,就是最好的回

报。”防火护林队队员刘帆把手放在嘴边,边呵气取暖边说到。

巡山护林工作,枯燥且艰辛,必须携带的灭火器、绳索、鼓风机等消防器材装备,人均背负重量约20公斤,尤其深山冰天雪地,道路难行,防火护林队员爬坡趟沟,巡山全靠两条腿,脸和手冻肿、腿脚被树枝划伤,是常有的事情。

火源不入山,森林才平安。森林防火重在“防人”,除开巡山防火外,林区消防积极组织敲门服务队持续开展入户宣传,为和山林“离得近、联系紧”的村民面对面讲解森林防火常识、冬季家庭防火常识。林区地广人稀,单靠消防队伍的力量远远不够,只有发动群众的力量,才能筑起坚

实的“防火墙”。“刚开始很多村民消防安全意识很差,觉得自己村里没发生过火灾,不用大惊小怪,经过我们长期的努力,才慢慢扭转了这种观点”,敲门服务队队员周珊珊接着说到,“群众能听得进去,我们也可以借助群众的力量守护这片大山的平安。”

入冬以来,林区消防开展防火巡山40余次、入户宣传30余次,辖区未发生森林火灾。防火护林的艰辛,你不问,他们不说。作为常年守护山林平安的消防队伍,习惯了寒冷,习惯了艰辛,习惯了寂寞,习惯了让沙沙作响的林莽为他们倾述衷肠,就如同这银装素裹、连绵不绝的山脉,安静、坚毅。

# “蓝焰”尖刀大比武 “火药味”十足

为检验全市消防救援队伍和多种形式消防队伍业务技能训练成果,提升队伍灭火救援实战能力和专业本领,12月2日至4日,湖北省消防救援总队黄石支队举办了2020年度全市消防救援队伍暨多种形式消防队伍比武竞赛活动。

此次比武竞赛共有来自全市消防救援队伍、政府(企业)专职消防队及微型消防站等31支代表队,共180余名参赛队员进行了指挥能力竞赛、400米疏散物资救人、楼层火灾内攻操、手抬机动泵吸水出水操、手提式干粉灭火器灭火操、直调直报机制拉动、模拟接警调度等20个科目的比武对抗。

比武期间,参赛队员顽强拼搏、敢于亮剑、激烈角逐、大显身手,充分展示了广大指战员、专职消防员、微型消防站队员的精神风貌,赛出了风格、赛出了水平、赛出了形象,达到了以赛促训、以赛促学、以赛促战的练兵效果。

经过2天半的激烈比拼,全市消防救



援队伍暨多种形式消防队伍比武竞赛活动,圆满完成了所有竞赛项目,分别产生了消防救援队伍组、政府(企业)专职队组、微型消防站组团体前三名及各单项前三名。

举办此次比武竞赛活动,既是锤炼全市消防救援队伍打仗能力的一项重要举

措,同时也集中展现了今年以来全市多种形式消防队伍岗位练兵的丰硕成果。通过比武竞赛,既检阅了队伍、展示了成果,又培养了骨干、提升了能力,更达到了锤炼队员胆气血性,鼓舞队伍士气斗志的目标,同时也为下阶段开展全员岗位练兵工作奠定了基础、指明了方向。

### 为啥电动车不能在楼道充电?



电动车这种交通工具,相信大家都不陌生



电动车的能耗只有小汽车的十二分之一;占地空间只有一辆私家车的二十分之一。



那么,帮这么多做点于一身的电动车,为啥我们不能让它进楼道回家中充电呢?

湖北消防温馨提示:

1. 切勿将电动车带入楼道或者室内充电,要放在电动车棚充电。
2. 经常检查电动车的电路插接点,防止接触不牢引起接触点打火、发热,避免线路老化造成线路短路事故。
3. 尽量避免雨天充电,如果发现充电站点出现暴雨积水淹没充电桩的情况,请不要贸然靠近充电,防止漏电带来的安全隐患。
4. 电动车出现故障时,要选择专业维修人员,不要擅自拆卸维修,确保电气线路和保护装置完好有效。
5. 平时为电动车充电时要控制好时间,不要过度充电。一般情况下,电动车充电掌握在6到8小时即可。在充电过程中如果发现电池起包,通常是由于漏气、变质所导致的,此时不能再使用,否则容易发生爆裂。
6. 应选购使用已获生产许可证的厂家生产的质量合格的电动车、充电器和电池,不得违规改装电动车及配件,不得将不同型号的电动车和不同型号的充电器混用。
7. 电动车充电时一定要远离易燃物品。

# 12月新片云集:猜猜哪部能成为爆款

美国糟糕的疫情,让好莱坞这一年的日子都不好过,近日华纳宣布“拥抱”流媒体,此举意味着2021年17部电影同日上线流媒体HBO Max和影院,美国院线票房下降已成必然。相比国外,国内院线12月终于要热闹起来了。进口片方面,《神奇女侠1984》《心灵奇旅》《怪物猎人》《隐形人》《崖上的波妞》《猎杀T34》等进口片类型各异,各有看点。

国产片方面,也是大片云集:《拆弹专家2》《晴雅集》《送你一朵小红花》《温暖的抱抱》《阳光劫匪》《沐浴之王》《紧急救援》……基本每周都有新片上映,哪部电影会脱颖而出成为“爆款”,值得期待! 下面小编精选部分电影简介推荐给大家。



## 《猎杀 T34》

导演 / 编剧:阿列克赛·西多洛夫  
主演:亚历山大·佩特罗夫、文森兹·凯弗  
类型:历史 / 战争  
上映时间:12月11日

根据二战真实事件改编。讲的是一组俄罗斯坦克兵,如何利用一辆改装过的T34坦克,从德国坦克群的围剿中突围。本片和去年国内上映的高分运动电影《绝杀慕尼黑》,拥有同一制作团队。它也是俄罗斯有史以来制作费用最高的战争片。片中有逼真的坦克大战,是一部前所未有的战争片,战争迷别错过。



## 《城市猎人》

导演:菲利普·拉肖  
主演:菲利普·拉肖、艾洛蒂·丰唐  
类型:喜剧 / 动作 / 犯罪  
上映时间:12月11日

本片是法国真人版,翻拍自日本经典漫画《城市猎人》,此前,该漫画中国 and 韩国都有翻拍。这版被评为最为神还原的一部。影片主角Nicky Larson 是一位被称为“城市猎人”的私家侦探,他有一位相爱相杀的多年搭档阿香,两人经常联手解决一系列难题。一天,阿香接到一个神秘任务,保护一瓶谁用谁魅力大增的香水,两人的冒险再度开始。



## 《棒！少年》

导演:许慧晶  
主演:马虎、梁正双、张锦新  
类型:纪录片  
上映时间:12月11日

这是一部因高口碑引起关注的国产纪录片。在去年的FIRST青年影展上,它就拿下了“最佳纪录片”和“观众选择荣誉”两项大奖。这部纪录片是国内少有的棒球题材,聚焦于一群来自全国各地的问题少年如何在70岁传奇教练“师爷”的教导下,改变心性和命运,最后站上美国顶级棒球赛场上的故事。



## 《沐浴之王》

导演:易小星  
主演:彭昱畅、乔杉、卜冠今  
类型:喜剧  
上映时间:12月11日

《万万没想到》之后,导演易小星带来这部时隔五年的喜剧新作。乔杉在片中开起了大澡堂。彭昱畅演的富二代因为失忆被忽悠成免费搓澡工。还记得《泰囧》里最大的笑点,就来自王宝强给黄渤整得那一段摊饼式搓澡。而我国的搓澡文化,也一直是值得深挖的素材宝藏。

## 《明天你是否依然爱我》

导演:周楠  
主演:杨颖、李鸿其  
类型:爱情  
上映时间:12月24日

预告片里,女主角杨颖很美,取景地芬兰很美,爱情也很美。影片中无存在感的IT男想追求的女神患上失忆症,正好给了他追求和制造浪漫的机会。李鸿其主演的《我在时间尽头等你》,在七夕档赚了个盆满钵满,这一部预计也能让小情侣们乐呵买单。

## 《紧急救援》

导演:林超贤  
主演:彭于晏、王彦霖、辛芷蕾、蓝盈莹  
类型:动作 / 灾难  
上映时间:12月18日

《红海行动》《湄公河行动》之后,“救援三部曲”迎来最终章《紧急救援》。和前两部作品比,最大不同体现在《紧急救援》加入不少亲情、友情的文戏,更有人情味。故事对准海上救援队,日常救火救灾的难度与危险程度,超出观众想象。紧张刺激的大场面救援之外,它更想刻画的还是平民英雄。

## 《阳光劫匪》

导演:李玉  
主演:马丽、宋佳、张天宇  
类型:剧情  
上映时间:12月31日

李玉+伊坂幸太郎原著,没想过的组合。马丽+宋佳双女主,没想过的组合。本片奇幻题材,由真老虎出演。故事围绕丢虎、寻虎、抢虎展开,堪称“少女虎的奇妙漂流”。目前还无法想象,这会是一部怎样的电影。导演李玉终于不找范冰冰当女主了,转而合作其他女演员,会产生怎样的火花,值得期待一下。

## 《崖上的波妞》

导演:宫崎骏  
配音:奈良柚莉爱、山口智子等  
类型:动画  
上映时间:12月31日

继去年《千与千寻》后,宫崎骏经典作品《崖上的波妞》也引进国内。宫崎骏导演特地为中国观众准备了手写信:“波妞能带(来)快乐,就太好啦!”影片的意义是“用最本真的美好对抗令人焦虑的时代,让人爱上这个世界”。不仅儿童观众可以从电影中看到世界的美丽,成人观众也可以从中获得力量。

## 《少女佳禾》

导演 / 编剧:周笋  
主演:邓恩熙、李感  
类型:剧情  
上映时间:12月11日

这是一部新人导演的外女作,讲述了14岁少女的复仇记。还是初中生的少女佳禾,无意间遇见三年前害死自己母亲的少年于镭,她开始跟踪并找机会接近于镭。随着越来越了解对方,佳禾复仇的心态也慢慢发生变化……

## 《心灵奇旅》

导演:彼得·道格特  
配音:杰米·福克斯、蒂娜·菲等  
类型:动画 / 科幻 / 冒险  
上映时间:12月25日

本片是皮克斯公司的动画新作,由《寻梦环游记》制作团队制作,不过画风和故事,更像另一部叫好不叫座的《头脑特工队》。讲述一位中学音乐老师,在实现自己音乐梦的路上,不小心发生意外,灵魂来到死后的奇幻世界发生的一系列冒险故事。

## 《晴雅集》

导演 / 编剧:郭敬明  
主演:赵又廷、邓伦、王子文、春夏  
类型:奇幻  
上映时间:12月25日

郭敬明时隔四年的新作,改编自日本小说家梦枕貊的小说《阴阳师》。郭敬明的电影,没看片之前都不好评论,希望他能拍出精彩的作品,才对得起他上综艺节目时的犀利话语。

## 《温暖的抱抱》

导演:常远  
主演:常远、李沁、沈腾、乔杉、马丽  
类型:喜剧  
上映时间:12月31日

导演常远的处女作,麻花家族集体出演。开心麻花的喜剧水准,至少可以保证影片的可看性。希望常远当导演,能多抖出自己的“真包袱”。

2020  
21/12

# 冬至

D O N G Z H I



冬至，俗称“冬节”“长至节”或“亚岁”等。冬至是农历二十四节气中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日。冬至为“冬节”，所以被视为冬季的大节日，在古代民间有“冬至大如年”的说法。古时候，漂在外地的人到了这时节都要回家过冬节，所谓“年终有所归宿”。