

冬季寒冷,电热毯作为一种常见的取暖设备,因其价格便宜、操作简单、即插即热等优点,备受消费者青睐。然而,电热毯燃烧引发的安全事故却频频发生,给消费者的生命和财产带来威胁。



电热毯起火事件频发

近日,云南的李女士在网上购买了一款艾灸毯,但这款艾灸毯在关机状态下凌晨突然自燃,导致床铺被烧毁,李女士也因此受伤。

电热毯起火并非个例。稍有不慎,原本的“温暖神器”便可能变成“凶器”。

仅在本月,就有多起电热毯引发的火灾事故。12月9日,成都一住宅发生火灾,起火原因为沙发上的电热毯发生故障,所幸未造成人员伤亡。12月12日,浙江杭州临平消防大队接到报警,辖区一公寓17楼发生火灾,一对情侣被困窗

外。经初步调查,此次火灾为家用宠物电热毯长时间运行导致起火,引燃了周围猫爬架等可燃物。

电热毯为何会起火?调查显示,大多数电热毯火灾是由于加热丝发生断裂或接触不良产生高温导致的。

部分产品为虚假CCC认证

随着气温下降,电热毯、小太阳等取暖产品进入市场销售旺季。在多个购物平台上查看电热毯,品类五花八门,价格差异大,从几十至几百元不等。然而,需要警惕的是,部分不良商家通过低价诱惑消费者,却在质量上存在

诸多隐患,甚至会虚假标注CCC认证。

河北省新乐市是国内较大的电热毯生产加工基地,拥有数百家电热毯生产厂家。今年10月,央视财经报道称,部分厂家生产的非标劣质电热毯被公然打上虚假的CCC认

证标签,且可以按需定制。这些产品的夹片、开关、发热线等部件可能偷工减料,从而影响电热毯的安全性。更有甚者,一些商家伪造质检报告,把不符合国家标准的“非标”产品卖往各地。

消费者如何选购电热毯?

聚焦公众关注的消费品,市场监管总局发布了电热毯消费提醒。提醒消费者在购买和使用电热毯产品时应注意以下几点:

通过正规渠道购买,选择知名厂家生产的电热毯产品,查看产品名称、生产厂家和厂址、

规格型号、使用说明书、质量检验合格证等信息。

选择符合强制性产品认证标准、标注有CCC认证标志的产品。

检查电源线和电源接口是否完好无损,确

保产品表面平整柔软,针迹缝合牢固,开关或旋钮等部件灵活耐用。

关注产品的性能,选择适合使用人数的电热毯,并优先考虑带有控温模式、自动断电等安全功能的产品。

电热毯安全使用指南

除了选购合格的电热毯外,使用时也要格外小心。以下是一些使用建议:

仔细阅读说明书,确保按照说明书正确使用电热毯,避免过度使用导致老化、损坏或引发火灾。

避免长时间使用电热毯,使用时不要离开,离开时务必拔掉插头,做到“人走电断”。

保持干燥,避免电热毯接触水源,不要将其放置在金属物品或尖锐物体下,以免损坏。

定期清洁电热毯,清洗后在阴凉通风处晾干,存放时确保其完全冷却后再收纳,避免压重物或存放在潮湿环境中。

据《羊城晚报》

如何选购和使用电热毯

「取暖神器」变伤人凶器?



腿抽筋是因为“缺钙”吗?

远不止于此,临床上常见的腰椎间盘突出症也是引发小腿抽筋的一位不容小觑的角色。

突出的椎间盘对神经根局部血管的压迫会刺激神经组织,导致其缺血、缺氧,引起神经功能障碍;腰椎间盘突出症患者当其下肢踝关节过度背伸时,容易出现痉挛、抽筋的情况。缓解的方式是平卧睡觉时,在腘窝下放一枕头,让下肢避免过伸;侧卧睡觉时,双腿间夹一枕头,避免因侧卧导致神经牵拉。

腰椎间盘突出症患者常有下肢皮肤麻木甚至不知冷热,如果在平时没有做好腿部的保暖工作,导致腿部受凉时,可能会导致小腿处于缺血、缺氧的状态,造成小腿痉挛,引起腰椎间盘突出症腿抽筋。可以睡前泡脚,有效预防因受凉导致的夜间小腿抽筋。泡脚水温不要过热,尽量以不出汗为度,泡到觉得四肢比较温暖、比较舒服为止。

腰椎间盘突出者,平时小腿肌肉就特别容易疲劳,常有小腿酸痛的情况。如果突然剧烈运动,很有可能会导致局部乳酸升高,腿部出现无菌性炎症,容易造成腿部的肌肉痉挛。运动前应充

分做好准备活动,运动后需要适当进行肌肉拉伸,放松肌肉,促进乳酸排泄。

除矿物质的缺失,腿部血液循环不佳外,药物副作用和血管问题,也是导致小腿抽筋的常见因素。比如某些药物如利尿剂、抗抑郁药等,可能导致电解质紊乱,引起小腿抽筋。动脉硬化、静脉曲张等,都会引起小腿抽筋。

6个方法预防腿抽筋

注意保暖:睡觉前用40摄氏度左右的水泡脚,大约20分钟,可以舒筋活血。

避免疲劳:走路或运动时间不可过长,不能让小腿过度疲劳。

矫正睡姿:矫正自己的不良睡姿。

拉松被褥:在仰卧的时候,被子可能压住足部,这样使腓肠肌和足底肌肉紧绷。紧绷的肌肉很容易发生痉挛。只要将被褥拉松一些就可以了。

规律锻炼:平时加强体育锻炼和运动,改善血供,增强肌肉收缩能力。

均衡营养:可适量补充维生素D和钙质食物,例如牛奶、海带、豆制品等。少抽烟喝酒,少喝浓茶或咖啡。

据《海南日报》

半夜睡得迷迷糊糊,突然小腿一阵酸痛袭来,整个人瞬间被惊醒,想试着动动腿却发现根本使不上力气……这样的经历,你有过吗?很多朋友都遇到过,而且频率并不低。抽筋的时候,小腿肌肉强直、变硬,肢体不敢活动,那种钻心的疼痛,让人从梦中惊醒。抽筋持续时间可达数秒钟,数十秒钟,或者数分钟。

小时候总听大人说,晚上腿抽筋都是因为缺钙。那么,抽筋真的是因为缺钙吗?应该如何预防和避免呢?海口市人民医院中医科主治医师陈后煌提醒,小腿抽筋可能是向我们发出的健康

警告信号,它跨越年龄界限,触及各个群体。

抽筋偏爱哪些人群?

首先是快速成长的少年儿童。儿童与青少年正处于旺盛的生长阶段,对钙、镁等关键矿物质的需求激增,稍不留神,小腿便可能遭遇抽筋的袭击。其次,中老年人群身体机能逐渐退化,体内矿物质的流失加剧,小腿抽筋发生的可能性随之攀升。再次,孕妈妈在孕期体内激素水平变化,影响钙、镁等矿物质的代谢,也容易发生小腿抽筋。

你以为抽筋仅因缺钙?其实,元凶