



冬季使用取暖设备须知

冬季气候寒冷，取暖设备使用频率较高，若使用不当，极易引发火灾。因此，使用取暖设备时一定要做好安全防护。

1. 使用电暖气，注意插座安全。使用电暖气时，要选择带地线的三孔插座，以防发生危险。插座不能位于电暖气上方，最好使用带有过流保护装置的插线板。电暖气上不要覆盖物品，防止电暖气因热量不能及时散发而烧机。如果使用专用烘衣架，一定要把衣物晾干，避免水滴进入电器控制盒中。应将电暖气放置于不易碰触的位置，远离易燃物，与墙保持 20 厘米左右的距离。外出时及时断电，杜绝安全隐患。

2. 使用电热毯，要仔细检查。使用电热毯前，应仔细检查电源

插头、电源线、温度控制器等是否完好。通电后，若发现电热毯不发热或只是部分发热，说明电热毯可能有故障，应立即拔下电源插头，待维修后方可使用。电热毯的控制开关一般都具有关闭、预热、保温 3 挡，睡前一定要拔掉插头，切断电源，切勿将电热毯开在高挡位入睡。不能将电热毯直接放于身下使用，不可折叠使用，更不能过分卷曲和剧烈揉搓，以免发生电热毯内部电源短路，从而引发事故。

3. 购买电热电器，应到正规商场。购买电热电器时，要认真查看资质并索要发票，以防买到假冒伪劣产品。要注意查看产品标识、规格、型号是否与说明书一致，是否有国家强制性认证标志（3C 标志）、生产企业名称、产品出厂检验合格证、执行标准代号等信息。在使用电热电器过程中，发现问题应立即停止使用，并及时与经销商和售后人员联系，不要自行检修故障。

刘传江
摘编自《重庆科技报》

后、左、右四个方向的弓箭步。每组进行 8 ~ 15 次，共完成 3 组。

3. 臀桥练习。练习者仰卧平躺在瑜伽垫上，双手放于身体两侧，双腿分开与肩同宽，双膝屈曲。脚尖朝前与膝关节处于同一直线。臀部发力，顶起髋部抬起臀部，使背部、臀部和大腿呈一条直线。起身后小腿与地面之间的夹角应近似 90 度。身体保持稳定，避免左右晃动。每组 10 ~ 15 次，共完成 3 组。

4. 提踵练习。练习者双脚分开与肩同宽，小腿肌肉收缩，提起双脚脚跟，在最高点停留 1 至 2 秒后缓慢下落回到初始位置。注意脚尖朝前，避免内、外八字脚。提起脚跟后，保持身体稳定，不要前后左右随意晃动，可以一手扶住椅子背或墙面维持身体稳定。每组进行 8 ~ 15 次，共完成 3 组。

摘编自《北京晚报》