



小小蚊香险些烧毁一个家 夏季驱蚊安全再敲警钟

一盘蚊香，一张垫纸，一夜之间，险些让一个家化为灰烬。近日，金华东阳的一户居民家中，经历了一场惊心动魄的午夜火情。

事发当晚，户主赵先生因女儿前一天被蚊子叮咬，睡前在女儿房间里点燃了一盘蚊香，并在蚊香下垫了一张纸。没想到，纸张被蚊香引燃，火势迅速蔓延，引燃周边的衣物、床铺。赵先生的妻子被一股刺鼻的焦味呛醒，发现女儿房间着火后，立即带着孩子跑出屋外，并拨打119报警。所幸救援人员扑救及时，未造成人员伤亡。

蚊香中心温度可达800℃ 使用需注意三点

一场大火，源头竟是一盘小小的蚊香。很多人不知道，蚊香

点燃后虽无明火，但中心最高温度可达700至800℃，足以引燃纸张、棉布、衣物等常见可燃物。并且它会持续阴燃，一旦断裂掉落，极易在无人察觉时酿成大祸。

眼下正值梅雨季，气温高、湿度大，蚊虫活跃，许多家庭整夜点蚊香驱蚊。使用驱蚊用品时有哪些注意事项？又该如何从源头防蚊灭蚊呢？

固定好蚊香。点燃的蚊香要放在金属支架上，并将支架置于不可燃的器皿内，防止蚊香因燃烧断裂，掉落到周围的可燃物上。

放置蚊香时，应与家具、床铺等可燃物保持距离。

临睡前，应确保蚊香处于安全状态。外出时，一定要将蚊香熄灭。

驱蚊用品安全提示

当前，驱蚊产品种类繁多，

除传统蚊香外，还有电蚊拍、花露水等。若使用不规范，不仅达不到驱蚊效果，还容易“惹火上身”。

电蚊拍：别和杀虫剂等同时用。切勿将杀虫剂、驱蚊喷雾、酒精类喷射剂洒在通电的电蚊拍网面，否则极易燃烧起火。电蚊拍工作时会产生高温电弧，而杀虫剂等喷射剂含有可燃气体，两者共同使用，极易引发火情。

花露水：使用时远离明火。花露水内通常含有酒精，遇明火极易燃烧。购买时要认准正规产品，存放时放在儿童不易接触到的阴凉处，使用时远离明火、高温热源，切勿边抽烟边喷涂。

电蚊香液：用完及时拔掉。使用电蚊香液时，应保持瓶身垂直摆放，严禁侧放、倒放。使用结束后应及时拔掉电源，避免因液体渗漏导致设备短路，从而

引发意外。

灭蚊源头在积水

需要提醒的是，真正有效的防蚊，不是等蚊子飞到眼前再挥舞电蚊拍，而是及时清理积水，铲除蚊子繁殖的“温床”。从户外到室内，面对无孔不入的蚊子，可以试一试“五步防蚊法”：

一查，查看身边各类积水容器，如花盆托盘、废弃轮胎等。

二清，清除环境当中散落的各种垃圾。

三翻，翻盆倒罐，将各种无用的积水容器倒过来或直接清理掉。

四疏，及时检查并疏通地面排水沟渠或坑洼积水处。

五封，对于无法清理的水体可采用加盖等方式处理，此外建议使用纱门、纱窗进行防蚊隔离。

(本报综合)

喝了一年“偏方” 小伙查出多处癌变

手掌、脚掌长出丘疹状角质化物，摸起来坚硬粗糙，没想到竟然是慢性砷中毒！

最近，浙江省中西医结合医院（杭州市红十字会医院）职业病科先后接诊了两名这样的病人。李先生今年32岁，从18岁开始，他被反复发作的牛皮癣困扰。轻信民间偏方中药能根治，他坚持喝了一年多的民间偏方中药。

喝的时候，李先生并没有感到明显不适。可渐渐地，他的手掌、脚掌长出大小不一的丘疹状角质化物，摸上去坚硬粗糙，全身皮肤出现暗沉斑驳、深浅不均的色素沉着。这时，他只当皮肤干燥、皮屑加重，完全没有把这些症状放在心上。直到最近，李先生去医院做检查，被确诊为慢性砷中毒。

他万万没想到，那剂治癣偏方，竟成为困扰他健康多年的“毒药”。

张先生的年龄跟李先生相仿，今年36岁，但他的情况更为严重。他在10岁左右被确诊为白癜风，家人忧心忡忡，四处为他寻找民间偏方，最终寻得一剂民间偏方中药，让他连续服药近一年。服药后不久，他全身的皮肤莫名发黑，陆续长出散发的棕褐色斑点。十余年间，他手掌、脚掌布满密密麻麻、大小不等的斑点，皮肤粗糙干裂如同老树皮，触感坚硬。

一年前，张先生的下肢皮肤

开始出现反复溃烂，伤口久久难以愈合，在当地医院检查后，被确诊为多部位皮肤原位鳞癌。医生高度怀疑这与他既往服用不正规的中药相关，建议进一步排查。于是，张先生来到浙江省中西医结合医院，最终被确诊为慢性砷中毒。

职业病科主任李国辉解释，砷在人体内半衰期极长，属于蓄积性毒性物质。长期低剂量摄入含砷偏方后，砷成分不会快速代谢排出，而是持续蓄积在皮肤、肝脏、肾脏、肺部等全身多个器官组织中。即便时隔二十余年，后期血砷、尿砷检测指标已恢复正常水平，砷对人体造成的器质性损伤也不可逆。损伤会持续进展、不断加重，最可怕的是逐步诱发全身多部位癌变，甚至危及生命。

砷角化病是慢性砷中毒最具特征性的皮肤病变，已被明确列为一类致癌相关癌前病变，潜伏期可达数十年，是藏在皮肤下的致命定时炸弹，随时可能进展为皮肤及内脏恶性肿瘤。

专家提醒，一定要远离无资质的“偏方”。很多人患上牛皮癣、白癜风等顽固疾病时，盲目轻信无资质的民间偏方、祖传秘方。这类未经药监部门严格检测的不正规偏方中药，常会非法添加雄黄等含砷矿物药材，长期持续服用会在体内不断蓄积，悄悄诱发慢性砷中毒。

(来源：潮新闻)

辨别劣质汽油有三招 专家详解夏季用油常识

“汽油会不会过期？”“夏天加油可不可以加满？”“95号汽油比92号汽油耐烧吗？”……天气渐热，酷暑将至，一些“加油秘诀”准时返场。这些年年流传的说法是真的吗？

针对车主关心的“夏天加油可不可以加满”这一问题，中国石油化工研究院清洁燃料研究所高级专家鞠雅娜说：“汽油具有热胀冷缩的特性，夏季气温升高，汽油变得更容易挥发，油箱内会产生大量油气，内部压力随之升高。油箱需要预留出一部分空间，用来缓冲汽油膨胀和油气挥发。如果油加得太满，剩余空间不足，油气和膨胀的汽油就没地方释放，会增加渗油和渗气的风险，存在安全隐患。因此，夏天加油不宜加得太满。”

很多车主疑惑汽油会不会过期，对此鞠雅娜明确表示：“汽油确实会过期变质。判断汽油耐不耐放，主要看诱导期这个指标。汽油里的烯烃，特别是微量的二烯烃格外活泼，极易和空气中的氧气发生氧化反应产生胶质，这就是汽油放久变质的主要原因。至于汽油能存放多久，不光看汽油本身的组成结构，储存温度、储存环境、海拔气压，还有车辆日常运行工况等都可能影响保质期。”

此外，网传的“95号汽油



比92号汽油耐烧”也被专家证伪。鞠雅娜指出，汽油标号代表的是油品抗爆性能，常见汽油标号为92号、95号、98号。中科院所对照试验证实，同等测试条件下，92号汽油百公里平均油耗为6.462升，95号汽油为6.525升，二者油耗差距极小，网传的“高标号汽油更省油”属于伪命题。

汽油是由原油炼制加工而成的。当前我国原油供给渠道多元

稳定，兼顾国内油田自主开采与海外原油进口。

快速辨别劣质汽油 记住这三招：

- 1.看外观。合格汽油清澈透亮；若油品浑浊发黑、色泽暗沉，或内含悬浮杂质，大概率属于劣质油。
- 2.闻气味。合规汽油具备专属淡油气味；若油品散发恶臭、

强烈刺鼻味、酸味，或是带有浓烈香精香味，均存在质量隐患。

3.测挥发。滴少量汽油于手心，正品汽油挥发性强，一两分钟内可完全挥发；挥发缓慢、手上残留油膜油污的油品属于异常油品。

业内专家提示，以上仅为日常简易鉴别手段，油品是否达标，以专业机构标准化检测报告为准。

(来源：中国石化)

快件别带回家拆上热搜 纸箱藏多重健康风险

近日，话题“建议不要把快件带回家里拆”冲上热搜，引发网友热议。相关内容中都在提醒，风险点在于快递纸箱。有不少人习惯把快件拿进屋里拆，或者把拆过的纸箱先丢在一旁，没有第一时间扔掉。这些行为背后，藏着隐蔽的健康风险。

囤积的快递纸箱易释放TVOCs

很多快递纸箱看似平平无奇，其实是有气味的，甚至有刺鼻的气味。纸箱会释放有气味的气体，即TVOCs（总挥发性有机物）。

其实，生活中能产生TVOCs的东西有很多，但自然产生的TVOCs浓度低、通常无害，对人体并不会造成负面影响。

而快递纸箱产生的TVOCs包含对人体多个系统都有害的成分，比如苯、甲苯、二甲苯等。一两个箱子还好，如果一大堆箱子一直囤积在家里，TVOCs不断积聚，总量就不低了。如果是受潮发霉的纸箱，还会产生霉菌TVOCs，包含多种有害成分，吸入后会直接刺激呼吸道。

除了TVOCs 这些病毒也可能“跟着”快件

快递包裹在运输过程中历经多

人接触、多环境流转，表面极易携带各类微生物。虽然病毒离开人体后存活时间有限，但在适宜条件下可存活数小时至数天，构成潜在健康隐患。

呼吸道病毒：如流感病毒、鼻病毒（引起普通感冒）、新型冠状病毒等。特别是在流感季，通过手接触被污染的包装，再触摸口、鼻、眼，可能造成感染。

肠道病毒：如轮状病毒、诺如病毒等。如果包装被带菌者的粪便污染（例如通过未彻底洗手的人员），这些病毒活力很强，可引起腹泻、呕吐等肠胃炎症状。

其他病毒：如腺病毒等，可引起结膜炎、呼吸道感染等。

常见致病细菌：如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌等，可能通过接触传播，引起腹泻、皮肤感染甚至败血症。

囤积的快递纸箱可能携带虫卵 还可能引发火灾

快递的仓储、运输和配送环节，几乎满足了害虫传播的所有条件。因

此，需警惕“隐形搭车者”。仓储、运输中的纸箱缝隙、车厢角落等环境，为蟑螂等害虫提供了理想的藏身、繁殖与传播条件。

藏身便利：瓦楞纸结构、货物堆叠形成的缝隙是害虫栖息与产卵的温床。

食源丰富：快递货物中多种物资、纸屑、残渣可成为害虫的食物来源。

环境适宜：夏季车厢高温有利于害虫繁殖，黑暗安静的环境更有助于其滋生。

传播隐蔽：蟑螂等害虫通过附着在纸箱或商品上的卵鞘实现远距离传播，其他害虫如米虫、衣蛾等也常借助快件潜入家庭。

塑料填充物的化学隐患

快递中广泛使用的塑料填充物可能在摩擦中释放塑化剂、阻燃剂等化学物质。这些成分可通过手部接触进

入人体，长期累积可能干扰内分泌、影响甲状腺功能，甚至增加致癌风险，对儿童的危害尤为显著。

不仅如此，快递纸箱、泡沫塑料、编织袋等包装堆放在家中或楼道，既有火灾隐患，又堵塞逃生通道。这些杂物一旦着火，即使是“小火”，由于种类繁多，也很可能产生大量浓烟和有毒气体，对人身安全有着巨大的威胁。

快件拆箱后建议做这几件事

鉴于快递纸箱存在这些隐患，建议大家：

- 1.收到快件后，尽量在屋外拆件，不带入室内；
- 2.如果在室内拆快件，尽量在门口拆好，注意别放到沙发上、餐桌上、床上；
- 3.拆完快件要洗手；
- 4.如果快递纸箱不得不放在屋内，要做好室内通风。

(来源：中国新闻网)

跳了三个月广场舞，脚后跟竟长了根“刺” 天热了，遇到这种情况别硬扛



跳了三个月广场舞，脚后跟竟多了根骨刺？

当55岁的朱女士拿到那张写有“足跟出现骨质增生”的检查报告时，实在想不通：小区里跳广场舞的人那么多，为啥只有自己受伤了？

原来，今年刚退休的朱女士迷上了广场舞。只要天气好，她在吃完晚饭后就会去广场上和小姐妹一起跳舞，每次至少一个半小时。

本以为坚持运动有利于增强体质，谁知跳着跳着，脚开始不对劲了。一个月前，朱女士的右脚脚后跟开始隐隐作痛，起初她以为是学新舞的时候没掌握正确的发力姿势或不小磕碰到了，休息几天就能好，没过多久又开始跳舞。

不料，情况一天比一天严重，原本的轻微疼痛逐渐变成如针扎般的刺痛，到后来甚至连走路都疼。无奈的她只能一瘸一拐地赶到医院求助。

接诊的宁波市北仑区第二人民医院骨科医生宋彦在为朱女士完善相关检查后，这才有了文章开头的一幕。

“不是说跳广场舞一定会诱发骨刺，而是不当的运动方式成了推手。”在了解朱女士的日常作息后，宋彦心中有大致判断。

足跟出现骨质增生，也称“足跟骨刺”。该病在40岁以上人群中较为多见——这并非骨头上凭空长出“尖刺”，而是跟骨附着处在长期受牵拉或挤压后，

自我代谢形成的骨质增生。

“人到中年后，身体机能自然退化，足底筋膜、肌腱弹性明显减退，骨钙持续流失，足部缓冲、承重能力大打折扣。”宋彦解释，虽然朱女士平时跳的是节奏较为舒缓的广场舞，但动作上，以踮脚、原地踏步、小幅跳跃为主，足跟需反复承受全身重量的冲击。

简单理解，就是足底的“减震带”在日积月累的消耗中变薄变弱，身体为了“自保”，只能在受力最猛的跟骨边缘，多长出一小块“骨头补丁”来加固。而增生骨刺会反复刺激周边软组织，诱发无菌性炎症，导致持续疼痛。

好在朱女士就医及时，情况不算严重，在接受抗炎、理疗等针对性治疗后，目前疼痛已明显好转。

朱女士的故事并非个例。“每到夏天，科室会接诊不少像朱女士这样因运动方式不当形成慢性劳损的患者，除了足跟骨刺外，还有膝关节骨质增生、足底筋膜炎等。昨天，我就碰到一个因高强度游泳游出肩袖撕裂的。”宋彦说，这类疾病早期症状不典型，可能表现为酸胀，故极易被忽视。“时下正值梅雨季，很多人会选择通过运动让自己出汗。锻炼讲究循序渐进，单次运动时间过长可能对健康无益。”若在运动后出现足跟或其他关节持续疼痛，请停下休息并及时就医，以免小劳损拖成大问题。

(来源：潮新闻)