

用完燃气到底是先关气还是先关火

■ 张佳佳

天然气是日常生活中不可或缺的清洁能源,其无色、无味、无污染,因此,如果发生泄漏,一时难以察觉。如何科学合理地使用天然气是非常重要的。那么,使用完天然气到底是先关闭管道阀门(关气),还是先关闭灶具阀门(关火)呢?

用完燃气先关火再关气

对于这个问题,人们看法不一。很多人认为应该先关闭燃气,过一会再关火。因为使用天然气后,燃气管里面依然会残留一部分天然气,如果先关火的话,天然气没有用完就会浪费,还会挥发到空气当中,不利于我们的身体健康。其实这个做法是错误的,里面存在很多潜在的危险。

燃气灶阀作为燃气灶的开关,其主要作用是点火和截断通向燃气灶的气源。燃气灶在使用过程中,可以通过按钮调节火焰大小,而燃气管道上面的阀门是控制天然气的,如果没关火就先关闭阀门,火苗就会钻进管道里面,容易引发安全事故。这也是燃气公司严格规定燃气胶管长度不得超过2米的原因,这2米就是一个安全长度,保证胶管中的气体不会造成严重的安全事故。

即便如此,也并非完全消除了安全隐患,残留气体仍旧是可燃的,我们不能确保胶管不会老化开裂,也不能保证它不会泄漏、不会偶遇明火,长期将这部分气体保留在胶管中并不可取。所以大家千万不要觉得浪费了天然气,而进行错误的操作。

此外,一般家里要是做饭的话,一天可能会开关燃气灶五六次,如果每次都先关气后关火,会加速胶管端阀门的损坏,增加燃气泄漏的危险。而且现在的燃气灶具都有熄火保护的功能,关闭后燃气不会泄漏。因此我们白天使用燃气的时候,可以不用关气,等到晚上使用完毕以后,再将气阀关掉。

旋塞阀(灶前阀)一般设计安装在燃气灶具(或热水器)的附近,连接燃气管道和胶管。作为家里燃气的第二把安全钥匙,它非常重要,但可能经常被大家忽视。

我们用完燃气后,往往会忽视关闭旋塞阀。如果半夜胶管被老鼠咬破,此阀门又没关闭,会导致燃气泄漏,因此在每次使用燃气后需关闭此阀门,如果此阀门出现故障,要及时拨打当地燃气服务热线报修。为了安全起见,每晚睡前,可检查一下旋塞阀是否关闭。



入户总阀门(燃气表前阀门、气源总开关),主要用于控制家里燃气的通断,掌握着全家燃气的供应。如果要出远门或长期不用气,一定要记得关闭入户总阀门(阀柄与管道垂直),防止漏气。

日常使用燃气发生故障时,千万不要擅自操作,在装修时也不要装饰物封闭总阀门,以免应急处置困难。

如何应对燃气突然泄漏

天然气无色无味,所以燃气公司会在天然气中加入臭味剂,以利于泄漏时能够有效察觉。一旦在家里闻到天然气泄漏的气味,一定要立即关掉家里控制天然气的总阀,及时阻止天

然气进一步泄漏。如果此时你正在做饭,那么一定要立刻关掉灶具上的明火,以免造成火灾。

发现天然气泄漏时,在关掉总阀门之后下一步就是开门、开窗进行通风,让家里的天然气尽快散发出去,降低室内的天然气浓度。

天然气泄漏之后,一定不要再次打开家里的电灯、电话等电器,因为这些动作都有可能产生静电或者火花,天然气一旦接触到火花就可能出现爆炸。

在做好上述几步之后应该迅速撤离,转移到安全的地方,并及时拨打燃气公司电话,请专业的维修工人进行处理。如果事态严重的话应拨打119,寻求紧急救援。



咖啡怎样喝才能更清醒

■ 李雨乐

作为打工人的“续命”神器,咖啡已然成为很多人的日常“标配”。有的人喝完之后变身“精神小伙”,而有的人却完全无感,甚至困意更浓。

想要知道怎样喝咖啡更清醒,我们先要了解咖啡为什么会让人清醒。

咖啡中的咖啡因是让我们保持清醒的重要物质,咖啡因的存在不是让大脑更加兴奋,而是帮助我们阻止大脑“犯困”。

日常中促使我们犯困的是身体中的腺苷和腺苷受体,它们就像插头和插座一样,一旦双方“看对了眼”并“通上了电”,就会使人们神经细胞活动减弱,困意自然袭来。

而咖啡因长得非常有迷惑性,和腺苷高度相似,于是它可以伪装成腺苷,阻止真正的腺苷和腺苷受体“通电”。这样负责制造困意的腺苷便失去用武之地。

即使身体能够持续产生腺苷,但是因为有了咖啡因的阻挠,神经依然会保持清醒。喝咖啡提神会提前透支身体的精力,当咖啡因被代谢出体外后,腺苷和腺苷受体又会重新在一起,这时的你,该困还得困!

既然被称为“续命神器”了,为什么有的喝完还是犯困,甚至越喝越困?咖啡到底怎样喝才能更清醒?

提前喝。千万不要等到困了再喝,不然等到咖啡因顺利找到腺苷受体,可能一切都晚了。想要最大限度发挥咖啡因的效果,提前喝才能占据有利时机。

日常少喝。想要关键时刻起作用,日常就得控制咖啡因的摄入量。咖啡因只能暂时阻止腺苷和受体结合。如果你已经对咖啡因耐受,建议最好还是“戒断”一阵子,毕竟咖啡因可是应急的一道好防线。



土豆排骨

■ 孙落

排骨 200 克、土豆 2 个、青椒 2 个、蒜 4 瓣、姜 2 片、小葱 2 根、桂皮 1 块、香叶 3 片、啤酒 1 罐、干辣椒 2 个、料酒 2 勺、油 30 克、盐 5 克、生抽 3 勺、老抽 2 勺。

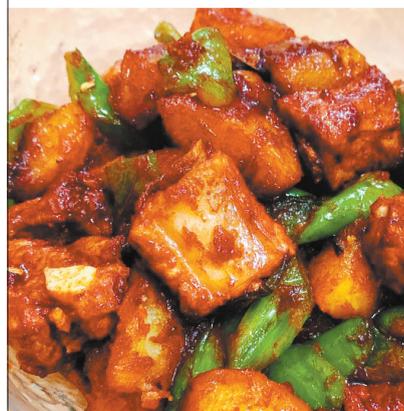
1. 排骨洗净,冷水下锅,放入姜片、料酒,煮出浮沫,捞出洗干净备用。

2. 排骨焯水滤掉水分放置一边备用。

3. 土豆 2 个,切成小块。锅内放油,小火将土豆煎至微焦,盛出备用。

4. 准备蒜、干辣椒、桂皮、香叶;将青椒切块,葱切段、姜切片。

5. 锅内少油,放入除青椒以外的调料炒香,放入排骨;再放老抽,生抽,翻炒均匀,倒入一罐啤酒没过排骨,或者加入开水,大火烧开后转小火,炖 15 分钟(如果喜欢很软糯的,可以炖久一点),放入土豆和青椒,再煮 5 分钟,即可出锅享用。



科学辟谣

透析可以去油减肥?

■ 陈瑞

流言:肥胖者血液里会有很多脂肪,用透析的方法把这些脂肪提取出来,就能减肥。

真相:透析无法去除血液中的“油”,也不可用来减肥。

血液中含有的脂类,简称“血脂”,是以血浆脂蛋白的形式存在

的。常规的血液透析,多用于排出体内多余的水分和小分子代谢废物,并不能去除血脂。使用吸附脂肪的吸附柱,虽能够将血脂滤出,但这种方法不能用于减肥。因为就算过滤掉血液中的脂类,身体其他部位的脂肪也不会减少,而且这

种方法在去除血脂的同时,还可能造成血液中部分蛋白质丢失。所以,想靠这种方法来去油减肥,只会得不偿失,医生更不可能随便为减肥者进行这种治疗。想要健康减肥,仍应从调整饮食和加强锻炼等方面着手。