

# 外出27天竟忘关火 后怕！ 燃气安全咋守牢？三招！

近日，浙江省玉环市叶先生发布的一段视频引发广泛关注：因加热中药后忘关火，外出27天后返回家中，竟发现灶火仍在燃烧。叶先生称，中途收到燃气余额不足信息，缴费了却没想到是没关火。

据叶先生回忆，当时是将一包袋装的中药放入铁锅，用最小火加热，但取药后却忘了关火。“事后发现锅底已经烧红一片，万幸没有引发火灾，不然整栋楼都可能遭殃。”

这“惊魂一幕”引得不少网友分享自己的类似经历，直呼“后怕”。近年来，因家庭用气操作不当等原因，导致的燃气泄漏爆燃事故时有发生，如何筑牢家庭燃气安全的“基础防线”？听听相关业内人士和专家的建议。

## 为燃气管道安上“保护器”

针对燃气安全问题，近几年国家提出了一系列新规范、新标准，目前，全国范围正积极推行使用长寿命软管、燃气报警器、自闭阀（切断阀）“三重保险”。

根据《燃气工程项目规范》（GB55009—2021）规定，“家庭用户管道应设置当管道压力低于限定值或连接灶具管道的流量高于限定值时能够切断向灶具供气的安全装置”。这就明确了安装燃气自闭阀已经成为家庭用气使用中的新要求。

“燃气自闭阀相当于为燃气安装上了‘保护器’。”浙江省应急

与安全科学技术学会常务理事夏学民介绍，当燃气管道出现漏气、压力过低或过高、流量异常时，燃气自闭阀无需电力或外部动力，会自动切断气源，避免危险扩大。

在夏学民看来，对于老年人、儿童等群体或家中长期无人的情况，这种自动防护功能尤为关键，有效弥补了人为疏忽可能带来的滞后和不确定风险，为家庭燃气安全使用增添了一道“不可替代”的保障。

记者了解到，自闭阀等燃气安全设备的更换安装工作，在各地的推广方式有所不同。如杭州大部分地区以引导和建议市民更替为主，通过多方宣传让市民自愿参与；而宁波等地则更为直接，安装费用采取政府补贴、企业让利的方式，由燃气企业和政府共同分担。

## 强化灶具熄火保护功能

当出现燃气安全隐患时，除了及时切断燃气供应，燃气灶具本身的自动保护作用也十分重要。

事实上，GB 16410—2020《家用燃气灶具》国家标准规定：所有类型的灶具每一个燃烧器均应设有熄火保护装置。消防专家表示，当燃气灶的火焰因风吹或汤水泼洒等意外原因熄灭时，熄火保护装置会自动关闭气源，避免燃气泄漏事故的发生。

如何判断燃气灶具是否带有

熄火装置？浙江一燃气公司工作人员告诉记者，燃气炉上通常有两个指针，一个是点火针，另一个是熄火针。“如果只有一个点火针，则没有熄火保护，不要购买。带熄火保护装置的燃气灶具，熄火后60秒内是能够自动切断燃气的。”

业内人士提醒，燃气熄火保护装置并非万能，在使用燃气灶的过程中，一定要养成良好的使用习惯，做好装置的维护和保养。比如，及时清除探针上的油污，使熄火保护装置探针能够保持检测的灵敏度。

夏学民表示，家用燃气灶具使用寿命一般为8年，到期后应及时更换，以免出现安全隐患。“燃气具厂商也应遵循‘以人为本’的产品开发理念，研发更多搭载智能监测系统的高安全性产品。”

浙江一家燃气灶具生产厂商负责人表示，当前不少新型燃气灶具正引入更多主动安全机制。例如搭载AI算法和高精度温度传感器，通过监测锅底温度变化自动启动防干烧保护；部分型号还具备双炉头独立定时功能，可根据烹饪需求分别设定时间，到时自动关火，防止烧干糊锅，实现从“被动响应”到“主动预判”的跨越。

## 强化燃气安全群防群治

不少基层工作人员表示，拧紧燃气“安全阀”，还要持续建立常态化巡查机制，同时通过多维度的宣

传教育，织密群防群治的“安全网”。

“查设备、验资质、看环境、教操作……”在浙江省宁波市镇海区蛟川街道近日开展的“安居”专项行动中，执法人员创新采用了“燃气安全四步法”。“从燃气设备到灶具连接软管，都要逐一开展精细化检查，比如查看橡胶软管是否超过18个月使用期限，检测阀门接口是否存在‘跑冒滴漏’，记录管道锈蚀程度并建立‘一户一档’。”

在执法人员看来，开展巡查的目的，是为了让居民从“被动整改”转向“主动防范”。“我们还会通过简洁明了的图文说明，向居民普及燃气泄漏识别方法、日常使用注意事项及紧急情况处置流程，确保安全知识通俗易懂、深入人心。”

夏学民认为，只有居民对安全使用燃气的意识不断提升，其自防自救能力才能进一步增强。他建议，要持续推动燃气安全科普讲座进社区，为社区网格员等开展赋能培训，通过现场教学互动、实例演示分析等普及燃气安全知识及注意事项，常态化做好居民宣导工作，强化居民自身的第一责任人意识。

另外，一些社区干部也建议，要协同城管、物业等力量，成立快速响应专班，形成“发现—处置—督办”闭环，将燃气安全纳入社区网格化管理，建立每月巡查预警长效机制，推动燃气安全治理模式向事前预防转型。

## 对骗保行为“零容忍”！国家医保局首次公布个人欺诈骗保典型案例

国家医保局11日公布7起个人欺诈骗保典型案例。这是国家医保局会同相关部门开展医保基金管理突出问题专项整治以来，首次公布个人骗取医保基金典型案例，涉及冒名就医、倒卖医保药品等。

这7起个人欺诈骗保典型案例包括：广东省深圳市李某冒名就医和倒卖医保药品骗保案；北京市药贩子于某夫妻倒卖医保药品骗保案；湖北省孝感市参保人邱某、柯某利用门诊慢特病待遇倒卖医保药品骗保案；上海市参保人胡某某涉嫌倒卖医保药品骗保案；新疆维吾尔自治区克拉玛依市参保人谈某某开具虚假票据骗保案；吉林省白城市参保人高某将第三人已支付的医疗费用纳入医保重复报销骗保案；天津市参保人张某冒名就医骗保案。

在这些案例中，大数据筛查发挥了重要作用。如广东省深圳市医保局依托大数据模型，监测到本市李某等多名参保人存在异常开药行为。经查，2023年2月至2024年7月期间，李某利用从网友处获取的医保账户信息，频繁冒名前往深圳市多家医院、药店就医购药，后将药品以低于市场价的价格倒卖给某药店店主王某。被查处后，李某退回涉案剩余欠款22495.63元，王某退回欠款91820.63元。深圳市南山区人民法院以诈骗罪判处李某有期徒刑2年4个月、处罚金6000元，以掩饰、隐瞒犯罪所得罪判处有期徒刑6个月、处罚金5000元。

国家医保局有关负责人表示，各级医保部门将持续加大监管力度，依托药品追溯码等技术手段，深化多部门协作，对骗保行为“零容忍”。

## 公安部上线环境资源和食品药品犯罪线索举报平台

记者11日从公安部获悉，公安部近日正式上线“全国环境资源和食品药品犯罪线索举报平台”。广大群众可通过登录公安部网站“互联网+政务服务”平台（<https://ywfb.mps.gov.cn/>），选择“直通警种”栏目下的“环食药侦”选项进入举报平台。

公安部有关负责人表示，希望广大群众通过该举报平台，依法及时向公安机关举报涉嫌环境污染、危害国家保护鸟类等野生动物、非法占用农用地、非法采矿、盗伐滥伐林木、破坏古树名木等破坏环境资源和危害食品药品安全犯罪线索。公安机关将实行“统一受理、分级负责、分工处理”的机制，及时向举报人反馈处理结果，并严格保护举报人隐私安全和合法权益。

## 前8个月我国汽车产销量均超2100万辆



9月8日拍摄的广西柳州市上汽通用五菱宝骏基地生产车间

中国汽车工业协会11日发布数据显示，2025年1至8月，我国汽车产销累计完成2105.1万辆和2112.8万辆，同比分别增长12.7%和12.6%。与前7个月相比，产量增速持平，销量增速扩大0.6个百分点。

1至8月，新能源汽车产销累计完成962.5万辆和962万辆，同比分别增长37.3%和36.7%，新能源汽车新车销量达到汽车新车总销量的45.5%。

中汽协副秘书长陈士华表示，近期，“两新”政策持续发力，个人消费贷款财政贴息等政策及时出台，企业新车型投放热情较高，行业综合整治“内卷”工作继续显效，汽车产业总体运行平稳。

（本版图文报道均据新华社）

## 金秋好“丰”景

9月11日，四川省达州市渠县宝城镇马鞍村农民在装卸刚收割的稻谷。



## 换季失眠不用愁 4个科学方法助你一夜好眠

最近，你是不是总在深夜“仰望天花板”？明明身体已疲惫不堪，大脑却异常清醒？尝试数羊助眠，从1数到1000，非但没能进入梦乡，反而越数越焦虑……

若你正遭遇这样的困扰，别急于否定自己，更别咬牙硬扛！这并非你的“错”，很可能是“换季失眠”找上了门。夏秋交替之际，气温悄然下降、空气湿度逐渐降低、日照时长慢慢缩短，这些环境变化来得悄无声息，而我们的身体尚未及时调整适应，就容易被失眠“缠上”。

### 一探究竟：是谁“偷走”了你的睡眠？

一是昼夜节律被打乱。入秋后，白

昼缩短、黑夜变长，日照时间减少会直接影响体内褪黑素等调节睡眠的激素分泌，导致生物钟紊乱，出现入睡困难或早醒的情况。

二是气温波动影响睡眠稳定性。民间常说“一场秋雨一场寒”，入秋后，昼夜温差变大，我们的体温调节中枢需要不断调整以适应这种温差变化，这个过程可能会影响睡眠的深度和稳定性，导致夜间易醒。

三是季节性情绪波动诱发失眠。秋季草木凋零的景象容易让人产生忧郁、惆怅的“悲秋”情绪，这种季节性情绪波动看似影响不大，实则是焦虑和失眠的

常见“导火索”。负面情绪在夜间容易被放大，占据大脑思绪，使人难以平静，自然无法顺利进入睡眠。

### 对症下药：4个妙招帮你找回一夜好眠

一是调节作息，顺应自然节律。《黄帝内经》中提出“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”的养生法则，这一理念非常契合秋季的睡眠养生需求。入秋后，建议大家逐渐将入睡时间提前。同时，要坚持每天在固定时间睡觉和起床，即使到了周末或节假日，也不要随意打乱作息，长期保持规律的作息，才能让生物钟稳定运行，为优质睡眠打下基础。

二是饮食调理，助力宁心安神。想要改善睡眠，饮食调理也很重要。晚餐应以清淡、易消化的食物为主，避免辛辣、油腻、烧烤等食物。此外，晚上要避免饮用咖啡、浓茶及含有酒精的饮料，也不要大量饮水，以免夜间频繁起夜，打断睡眠。还需要注意的是，睡前不宜过饱或过度饥饿。如果睡前感觉有些饥饿，不妨喝一小杯温牛奶，牛奶中含有色氨酸，有助于促进褪黑素合成，帮助安神助眠。

三是情志调养，舒缓身心压力。建议在天气晴朗时多到户外散步、慢跑、登山，接触阳光和自然，既能锻炼身体，也

能舒缓“悲秋”情绪。同时，主动参与一些让自己开心的活动，如听音乐、与朋友交谈、培养兴趣爱好等，通过这些方式转移注意力，保持情绪乐观，避免陷入过度悲伤的情绪中。

四是改善睡眠环境，打造舒适“睡眠港湾”。一个适宜的睡眠环境，能大大提高入睡效率和睡眠质量。秋季干燥时，可使用加湿器，让空气保持湿润。另外，要养成“床只用于睡觉”的习惯，不要躺在床上看电视、玩手机等，让身体形成“一躺在床上就准备睡觉”的条件反射，减少外界因素对睡眠的干扰，更快进入深度睡眠状态。

## 公示

为合理利用土地资源，助推制造业高质量发展。拟对杭州市萧山区义桥单元XS190302-07等地块布局进行优化调整。XS190302-07地块规划范围西至新峡路，北至工二路，东至规划工业用地，南至规划商业兼容商务用地，绿地兼容社会停车场用地，用地面积约3.95公顷；XS191001-02、06地块南至春永线，北至蛟山河，东至其他园地，用地面积约1.58公顷。该地块详细规划局部调整论证方案已经区级有关部门审查，规划控制指标拟明确如下：

| 类别  | 地块编号        | 用地性质          | 用地面积(公顷) | 容积率 | 建筑高度(米) | 建筑密度(%) | 绿地率(%) | 用地性质          | 用地面积(公顷) | 容积率 | 建筑高度(米) | 建筑密度(%) | 绿地率(%) | 备注      |
|-----|-------------|---------------|----------|-----|---------|---------|--------|---------------|----------|-----|---------|---------|--------|---------|
| 调整前 | XS190302-07 | 100101/100102 | 3.95     | 3   | 60      | 45      | 20     | 100101/100102 | 3.95     | 3   | 60      | 55      | 15     | 开发边界内地块 |
| 调整后 | XS191001-02 | 16            | 0.61     | -   | -       | -       | -      | 16            | 0.41     | -   | -       | -       | -      |         |
|     | XS191001-06 | 1401          | 0.97     | -   | -       | -       | -      | 1401          | 1.17     | -   | -       | -       | -      |         |

根据阳光规划有关规定，定于2025年9月12日至2025年9月21日在萧山区政务服务临浦分中心、义桥镇人民政府宣传栏、义桥镇委宣传栏、联三村委宣传栏、湘南村委宣传栏、蛟山村委宣传栏、萧山日报及杭州市规划和自然资源局网站进行公示，欢迎广大市民提出意见和建议。如有意见和建议请于9月21日前来电或书面意见给杭州市规划和自然资源局及相关职能部门。

萧山分局电话：89617813 地址：杭州市规划和自然资源局萧山分局(育才北路508号)  
邮编：311200 建设单位电话：82405517 杭州市规划和自然资源局：<http://ghzy.hangzhou.gov.cn/>  
杭州市规划和自然资源局萧山分局 2025年9月12日

金子子婚介 13735826379  
15382309608  
拥有万名青中老会员包括机关企事业单位、国企工作人员以及白领、工程师、赘婿等。  
杭州南站医院大药房科技健康馆  
帕金森、渐冻症、小脑萎缩、老年痴呆等，不开刀、不化疗、不手术。天天  
看94频道广告200元可免费保守治疗，预约15397130139。  
萧山供电公司电力设备检修预告  
9月13日7:30—16:30  
南街A817线：萧山区靖江路道雷东村一带；群东A506线：萧山区益农镇赵家湾村一带。

## 通知债权人申报债权的注销公告

杭州市萧山区育朵培训学校经理会议决通过，决定清算组电话：18268824809。  
注销、清算组已成立，望债权人接到通知之日起30日内，未接到通知的自本公告日起45日内，向清算组申报债权。  
杭州市萧山区育朵培训学校  
2025年9月12日

| 位置       | 9月12日晚潮时间 | 高潮位(米) | 9月13日早潮时间 | 高潮位(米) |
|----------|-----------|--------|-----------|--------|
| 观潮城(仓前)  | 15:40     | 6.10   | 03:30     | 6.10   |
| 城市阳台(奥体) | 16:48     | 6.00   | 04:32     | 6.00   |
| 闻家堰      | 17:36     | 5.70   | 05:20     | 5.70   |
| 潮水涌高等级   |           | 危险     |           |        |

备注：受多因素影响，该预报仅供参考。