

在家穿背心 当心被暖气烘出病

供暖后,大家经常会谈论家里暖气热不热的问题,有人甚至表示在家热得受不了,只能穿背心,引来羡慕声一片。暖气越热越好吗?室内气温过高对健康不利,冬季本来就是呼吸道疾病的高发期,再加上供暖以后,许多市民习惯紧闭门窗,室内温度过高,空气流通不好。屋内外冷热交替,导致很多人身体免疫功能下降,出现鼻腔干燥、头晕眼花、皮肤发干等症状。这些都是暖气烘出的“暖气病”,容易侵袭老人、儿童以及有基础病等身体抵抗力较低的人群。

抵抗力低可能是高温环境作祟

现代人的生活四季已经不再分明,冬天上班待在空调房中,下班睡在暖气房中,而上下班的路途中,还享受着汽车中的暖风,寒冷的感觉有时只剩概念了。其实这种取暖方式对人体危害很大。会引发呼吸系统疾病,长期待在高温度的室内,对慢性病患者更不好,甚至还会引发慢性病症复发。患有高血压等慢性疾病的患者,更不能长期待在高温度的室内,由于闷热致使出汗过多,失水可致血液浓缩、血脂增高,引起血压波动等,而忽冷忽热的温度差,也是引发心脏病、脑溢血的因素之一。

专家介绍说:“一直处于温暖的环境中,人体的适应力和免疫力也都会随之下降。”人体体内有一套自己完整的体温调节系统,作为这个系统的“司令部”——大脑皮层下丘脑,能根据外界温度进行调节,进而为适应寒冬到来打下基础。而长期的保暖,让身体长期处于恒温下,只能使人的适应能力下降。人们长期制造的这种恒温环境,让大脑皮层下丘脑没有得到一定的锻炼,一旦与低温接触就抵挡不住致病细菌的挑战,引发疾病。

“猫冬”不如多到户外“以动治冻”

专家表示,在家门窗紧闭,空气流通不好,会使室内温度急速干燥,在干燥的环境中,呼吸系统的抵抗力降低,容易引发或加重呼吸系统的疾病。哮喘、气管炎、肺心病等疾病的患者尤其需要当心。如果室内温度过高,呼吸道水分就会蒸发较多,肺和上呼吸道会比较干燥,而干燥会使肺部纤毛运动受到阻碍,导致痰液不容易排出,容易引发肺炎等疾病。

比起冬天在家“猫冬”,其实天冷更应该“以动治冻”,多到户外参加体育锻炼,减少“暖气病”的发生。专家建议,在不影响健康的前提下宁可让身体有点寒意,也不能有总是很热的感觉。锻炼可以加强耐寒力,增强人体免疫和防御能力,尤其对肺、心脏、肾三大脏器功能特别有好处。冬季体育锻炼时,应根据天气情况和个人的身体健康状况合理安排运动量。老人、孩子外出时,要注意当天的天气预报,及时增减衣物,要根据个人体质调整出行穿着和交通方式,尽量少到人群聚集的地方活动。

室内温度保持在18℃~24℃之间最适宜

现在很多供暖好的小区居民家里的温度甚至会达到27度以上,大家在家里需要穿背心短裤才“凉快”,冬季室内的温度越高越好吗?什么样的温度才最适宜?专家介绍,室内最佳温度应保持在18℃~24℃之间,湿度50%~60%,这样的温度和湿度对身体健康是最适宜的。

此外,室内室外的温度差不易过大,如果温差过大,容易诱发心血管、脑血管方面的疾病。同时,冬天室内空调温度调在18℃左右就行了,这个温度的环境中人体感觉最舒适。

(文 佳)

黄曲霉毒素主要是由黄曲霉菌和寄生曲霉菌产生的次生代谢产物,包括黄曲霉毒素B1、B2、M1、M2等20多种。其中,黄曲霉毒素B1在天然污染的食品中最常见,毒性和致癌性也最强。氰化钾是人们熟知的剧毒物,沾上一点就可能丧命,而黄曲霉毒素B1的毒性是它的10倍,是砒霜的68倍。如何远离最强致癌物。

一是“小心选” 不要购买包装已破损、不清洁或发霉的食物;坚果类食品应尽量选择小包装;尽量不要买小作坊自榨油。

二是“干燥藏” 尽可能不要囤积食品;食物最好放在低温、通风、干燥处;花生、核桃等最好买带壳的,晒干后用保鲜盒等密

如何远离最强致癌物

闭储存。

三是“认真洗” 黄曲霉毒素多存在于籽粒的表面,烹饪花生、玉米等食物前要淘洗干净,搓洗可去除粮食表面附着的毒素;筷子、菜板等厨具的裂纹中容易藏匿食物残渣,让黄曲霉菌有机可乘,因此清洗时应先泡一泡,软化上面的食物残渣,洗后要沥一下水,放在干燥、通风处晾干。

四是“科学吃” 平时吃到霉

变的坚果零食一定不要偷懒,要吐掉再用清水漱口;坚果、大米等出现轻微变黄甚至发黑、味苦、皱皮等情况,一定要扔掉;花生最好先用水浸泡、漂洗,再煮熟吃;人们平时最常吃的油炸花生米,应吃多少炸多少,不宜久存;平时可多吃些新鲜的绿叶蔬菜。研究证明,叶绿素等植物化学物可在一定程度上抑制黄曲霉毒素B1的致癌作用。

(徐 婷)

治肺炎方

【处方】白薇10g,杏仁(炒)12g,麻黄(炙)5g,川贝母15g,天竺黄7.5g。

【制用】上方为1剂量,每日1剂。煎药时加生姜3—5片,每次煎药剩药液100毫升,共煎3次,将3次药液合在一起,分3次(早、午、晚)温服。

【功能】宣肺清热,化痰止咳。

【主治】寒邪袭肺,化热伤金。咳声频作,痰多气喘,咽干声哑。

【禁忌】忌食辛辣、油腻、寒凉等物。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方



美容时尚

巧法缓解面部干燥

早晨皮肤水润润的,到了中午两颊和口周就出现了讨厌的干皮,还会卡粉,补妆都困难,怎么办呢?试试眼部保湿啫喱吧。使用方法:将少量眼部保湿啫喱涂抹于干皮上,妆面上也可以使用,轻轻按压,等待5—10分钟,干皮即可消失。

该方法适用于面部出现干皮的人群。眼部保湿啫喱是为眼部娇嫩肌肤设立的补水保养品,用于面部保证不会引起刺激症状,啫喱配方清爽无油,不会破坏妆容,适用于妆面补水,可有效缓解局部皮肤干燥,改善脱皮症状。

(阳 萍)

市管干部任职前公示公告

(上接二版)



王维刚,男,1971年7月生,汉族,中共党员,省委党校研究生学历。曾任洮北区政府办公室副主任科员,白城市市直机关事务管理局副主任科员、办公室副主任、主任。现任白城市机关事务管理局办公室主任。拟任白城市政府驻长春办事处主任(副局长级、试用期一年)。



李书文,男,1968年11月生,汉族,中共党员,省委党校大学学历。曾任洮北区生态办副主任,区发改局副局长,区手工业联社主任、党委书记,区项目服务中心(经合局)主任(局长)。现任洮北区发改局局长、党组书记。拟提名为洮北区副区长候选人。



吴立友,男,1964年5月生,汉族,中共党员,省委党校大学学历。曾任镇赉县农机总站副站长,县农机监理站站长,县农机总站站长,县住建局党委书记、局长。现任镇赉经济开发区党工委副书记。拟任镇赉经济开发区党工委副书记、管委会主任(试用期一年)。

欢迎社会各界和广大干部群众,对以上同志是否符合干部提拔任用的标准和条件提出意见,反映情况和问题。我们将对反映的情况和问题,认真进行调查核实,并按有关规定做出相应处理。反映情况和问题必须实事求是,应签署或告知真实姓名、工作单位和联系方式。凡匿名、冒名、假名,且线索不清的举报不予受理,诬告陷害、干扰干部工作的将严肃查处。

来信来访接待机构为,白城市组织部干部监督室(举报中心),地址:白城市文化东路1号,邮编:137000,举报电话:0436-12380,短信举报平台13384363382,举报网站: <http://www.jl12380.gov.cn/bc>。

公示截止时间为2016年11月25日。

中共白城市委组织部
2016年11月19日