

进入冬季“供暖模式” 要防范“暖气病”

专家建议:养成良好生活习惯,提高身体免疫力

□文/图_本报记者_方小北

石家庄市已经进入“供暖模式”,暖气给人带来温暖的同时,也会让很多人出现口干舌燥、倦怠乏力等不适症状,市民张女士昨天就发现上小学的儿子晚上睡觉时流了鼻血。这些情况很可能是供暖季特有的“暖气病”在作祟。供暖季,日常生活中的一些小细节还是值得市民注意的。

“暖气病”并非真正意义上的疾病,主要是指冬季供暖后,因为室内外温差较大,引起人体免疫功能和抵抗力下降,对呼吸系统、心脑血管、泌尿系统及皮肤健康等造成的一定影响。常见的症状包括倦怠乏力、皮肤干燥瘙痒、鼻咽干燥、心慌、胸闷等。

冬天人的皮肤本身就很容易干燥,若室内温度较高,会加速皮肤水分流失,再加上空气干燥,更易导致皮肤瘙痒,如果抓挠不当还会引起湿疹和感染。

当室内空气湿度低于40%时,灰尘、细菌等更容易附着在呼吸道黏膜上。久之,容易出现口干舌燥、嗓子疼、流鼻血等症状。室内温度过高和干燥还会“抢走”人体水分,导致人体内血液黏稠度增加,流速减慢,容易诱发心绞痛、心肌梗死或中风等病症。河北省第八人民医院副院长、河北省健康科普专家库成员索云锡表示,贪恋室内温度,在室内久坐不动,饮食结构不合理、作息不规律等不健康生活方式更容易引发心血管类疾病。

为避免“暖气病”,建议室温控制在18℃至24℃之间,室内湿度在50%至60%之间,这样人体的体感会比较舒适。

为了身体健康,一些冬季日常生活中的小细节大家还需要注意。

首先,千万不要为了保持室内温度而不通风,避免空气流通不畅、干燥。建议在空气质量好的时候开窗通风,每次开窗时间不少于30分钟。



■室内适当养些绿植,可调节空气湿度。

其次,采取措施增加室内空气湿度,比如多养一些大叶的绿色植物,如绿萝、吊兰、常春藤等,这些植物叶面蒸发的水分比较多,有助于调节室内空气湿度。还可以在屋内多摆几盆水,或者使用加湿器。不过加湿器不宜长时间开启,另外加湿器里的水最好使用烧开后晾凉的水或纯净水,避免在加湿器中添加精油、花露水、消毒剂等挥发性产品,同时记得定时清理,别让加湿器成为病菌繁殖的温床。

同时在饮食上避免大量摄入辛辣刺激的食物,多吃些新鲜的水果蔬菜,多吃富含维生素A的食物,如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、茴香、菠菜、动物肝脏等。

日常生活中还要注意给身体补足水分,多吃富含水分的应季水果,如苹果、梨等。适当进食有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、银耳等。

索云锡特别提醒,在空气质量良好的时候,多到户外参加体育锻炼,要选择相对温和的锻炼方式,提高身体的免疫力和适应温度变化的能力。患有高血压、糖尿病、心血管等基础病的老年人,冬季更应该养成良好的生活习惯,坚持服药,一旦身体有不适症状,要及时就医。

搭建互动交流平台 提高为民服务水平



■积极宣传以旧换新政策。(社区供图)

本报讯(记者 方小北)为持续落实落细消费品“以旧换新”政策,激发群众消费潜能,2024年11月以来,石市长安区长丰街道保利花园第一社区工作人员开展消费品“以旧换新”政策宣传活动。

保利一社区党总支联合物业、驻区单位、党员代表、居民代表等各方力量开展促宣传相关座谈会,为企业、居民搭建互动交流平台,加强服务对接,为居民带来优惠和便利的同时提高为民服务水平。

保利一社区党总支组织十多名党员志愿者进入小区、集市发放宣传页并赠送小礼品,宣传活动共覆盖保利一社区全辖区,发放宣传页180余份。

活动中,党员志愿者以“线上+线下”双向模式积极宣传消费品“以旧换新”活动政策,并详细介绍本次“以旧换新”促消费活动的相关政策、补贴额度及指定消费门店,解答参与活动的企业、活动地点以及补贴申请操作流程等。同时,通过发放宣传页,利用微信公众号、居民群、朋友圈等方式及时推送消费品的优惠信息,鼓励消费者通过“以旧换新”的方式更新电视、厨电、空调、洗衣机等家电及日常消费品。

接下来,保利一社区党总支将持续发力,进一步提高居民“以旧换新”政策的知晓率,在充分激发市场消费活力的同时,确保更多有需求的群众能早了解、早购买、早享受。

做好参保宣传工作 让惠民政策落到实处

本报讯(首席记者 杜慧)为切实做好辖区居民全民参保宣传工作,使广大居民及时了解和享受各项医保惠民政策应保尽保,近日,石家庄市新华区医疗保障局、新华区大郭街道在大郭社区文化广场共同举办“人人参保有‘医’靠、家家健康享平安”为主题的城镇居民医疗保险保障“进千家 入万户”宣传活动。

活动现场,工作人员向居民朋友发放《城镇居民医疗保险保障“进千家 入万户”》倡议书等宣传资料,详细介绍了全民参保的各项流程、报销政策以及对于保障社区居民健康所带来的益处。

大郭社区积极响应国家号召,立足民生,为2720名辖区居民缴纳2025年城镇居民医疗保险,切切实实地解除了社区居民的后顾之忧,将党和政府的温暖送进了千家万户。其间,大郭社区、于底社区的文艺队和石家庄财经学院的同学们给大家带来了精心准备的文艺节目,大郭社区卫生服务站也设立了义诊台,为现场居民免费测量血压、血糖,受到了大家的好评。

通过此次活动的开展,进一步提高了辖区广大居民群众对城乡居民基本医疗保险的知晓率,确保医保惠民政策落到实处,推动城乡居民基本医疗保险政策深入人心。

大学生进社区开展科普宣传活动

本报讯(首席记者 杜慧)11月19日,石家庄市裕华区裕翔街道南和苑党支部迎来了一群充满热情与活力的“老师”——来自河北科技大学纺织学院的大学生志愿者。他们走进社区开展了一场极具特色的科普活动,将消防安全与纺织高科技知识巧妙融合,为社区青年人才带来了一次干货满满的知识盛宴。

活动伊始,大学生志愿者通过生动形象的PPT和通俗易懂的讲解,详细介绍了火灾发生的常见原因,如电线短路、用火不当等,并针对这些原因给出了实用的预防建议,包括定期检查电器线路、安全使用燃气等。

本次活动另一大亮点是纺织高科技在消防安全领域的展示。学生们带着各种纺织材料样本和专业的讲解资料,为社区青年人才揭开了纺织高科技的神秘面纱。他们介绍了一种新型的防火纺织材

料,这种材料是纺织学院科研的结晶,融合了多种前沿技术。从微观层面看,其特殊的纤维结构和添加的防火助剂相互作用,在遇到高温时能够形成一层致密的阻隔层,有效阻止火焰的蔓延,并现场进行了演示。据悉,这种防火纺织材料目前在消防服、防火窗帘等多种产品中被应用,让社区青年人才了解到纺织高科技已经深入到日常生活。青年人才小张感叹说:“没想到纺织还有这么厉害的高科技。这些大学生讲得真好,一堂‘干货’满满的科普讲座,让我们受益匪浅。”

南和苑社区负责人表示,此次活动不仅增强了社区青年人才的消防安全意识和应对火灾的能力,同时也展示了河北科技大学纺织学院学生扎实的专业知识和社会实践能力。今后社区将继续联合高校大学生志愿者开展此类科普进社区活动,为提升公众安全意识和科学素养贡献力量。

服务信息 ◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

平山县翰林苑幼儿园开户证丢失,核准号:J121006658100,账号:101735484581,特此声明。
451227元,票据号:0422326,特此声明。

红马甲疏通高压清洗
专业上下水电,暖气
安装维修 15832176896

任振海丢失河北正华房产开发有限公司收据一份,门牌号:长安区东垣西路5号铂官时代小区3号楼01单元2104,金额:15832176896元,特此声明。
13463113304 15127071667

河北文丰钢铝产业有限公司多用途铝基新材料一期技改项目
环境影响报告书征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径
公众可以通过以下链接查看本项目环境影响报告书征求意见稿。
链接:https://pan.baidu.com/s/1GmClFM8bUy6LkrPucYqLw?pwd=9c6x 提取码:9c6x
同时公众可以通过电话、电子邮件的方式向环评单位、建设单位索取和查看环境影响报告书纸质版。

二、征求意见的公众范围
征求意见的范围为本工程影响范围内所有居民区、学校、医院和企业事业单位等的意见。您将意见填写后,评价单位、建设单位将认真考虑,并在环境影响报告书中采纳,未采纳的意见也会给出未采纳的理由。

三、公众意见表网络链接
链接:https://pan.baidu.com/s/1GmClFM8bUy6LkrPucYqLw?pwd=9c6x 提取码:9c6x

四、公众提出意见的方式和途径
公众可以下载公众意见表,提出意见后可通过邮寄、电话、电子邮件的方式向环评单位或建设单位反馈,提出意见的同时请提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。

五、公众提出意见的起止时间
公众提出意见的起止时间为即日起10个工作日。

六、联系方式
建设单位名称:河北文丰钢铝产业有限公司 地址:河北省唐山市曹妃甸中小企业园区 邮编:063200
联系人:潘经理 电话/传真:13313590296 E-mail:Pg002321_88@qq.com
评价单位名称:唐山正润环保科技有限公司 地址:河北省唐山市路北区科技园312楼一单元一号二层
联系人:陈工 电话/传真:0311-66036383 邮编:063000 Email:ZR66036361@163.com

河北文丰钢铝产业有限公司多用途铝基新材料二期技改项目
环境影响报告书征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径
公众可以通过以下链接查看本项目环境影响报告书征求意见稿。
链接:https://pan.baidu.com/s/1I6OceFX3ythLJzbkTGi-4g?pwd=pfkh 提取码:pfkh
同时公众可以通过电话、电子邮件的方式向环评单位、建设单位索取和查看环境影响报告书纸质版。

二、征求意见的公众范围
征求意见的范围为本工程影响范围内所有居民区、学校、医院和企业事业单位等的意见。您将意见填写后,评价单位、建设单位将认真考虑,并在环境影响报告书中采纳,未采纳的意见也会给出未采纳的理由。

三、公众意见表网络链接
链接:https://pan.baidu.com/s/1I6OceFX3ythLJzbkTGi-4g?pwd=pfkh 提取码:pfkh

四、公众提出意见的方式和途径
公众可以下载公众意见表,提出意见后可通过邮寄、电话、电子邮件的方式向环评单位或建设单位反馈,提出意见的同时请提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。

五、公众提出意见的起止时间
公众提出意见的起止时间为即日起10个工作日。

六、联系方式
建设单位名称:河北文丰钢铝产业有限公司 地址:河北省唐山市曹妃甸中小企业园区 邮编:063200
联系人:潘经理 电话/传真:13313590296 E-mail:Pg002321_88@qq.com
评价单位名称:唐山正润环保科技有限公司 地址:河北省唐山市路北区科技园312楼一单元一号二层
联系人:陈工 电话/传真:0311-66036383 邮编:063000 Email:ZR66036361@163.com