

冬季口干舌燥 可能得了暖气病

□本报记者 盛丽



北方的冬季，室外冰天雪地，室内温暖如春，非常舒服惬意。于是很多人习惯将门窗长期紧闭，以此让室内更加暖和。但这种取暖方式对人体危害很大，因为空气不流通，会使室内空气急速干燥，容易导致人体免疫功能和抵抗力下降，最常见的症状就是皮肤发紧、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等，这些症状，医学上称为“暖气病”。小小的暖气，给我们带来温暖的同时，在安全健康的使用上也有不少需要注意的地方。怎么预防“暖气病”？暖气发生故障，又该怎样快速排除？如何给干燥的室内空气加湿？今天，我们就来聊聊有关暖气那些事儿。

注意控制室内温湿度

暖气虽然能够让人们感到温暖，但是如果室内的温度过高，也会造成人体的不适。事实上，家里的温度保持在18℃-22℃为宜，而湿度需要控制在40%至60%。如果暖气温度过高，会使人体内水分缺失，导致血液黏稠度增高，引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。屋里暖气过热，和室外温差太大，可能导致血压波动大、冠状动脉“不堪重负”，引发冠心病、急性左心衰等。对肺心病、心功能不全的患者而言，“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等症状。

可以在家中准备个温湿度计，来观察室内温度湿度的变化。除此之外，还有些小妙招可以帮助减少室内的干燥感。

最简单最传统的加湿方法就是准备一盆水，在睡前将清水放置在卧室的暖气片上或靠近暖气

的地面，这样能让空气更湿润，起到加湿作用。需要提示的是，盆中的水最好每天更换。

除去放盆水，还可以使用加湿器增加空气湿度。但需注意加湿器也需要每天换水、每两周彻底清洗一次。而且使用时间不宜过长，用几小时即可关掉。此外，绿色植物也可以增加室内湿度。居室内可以摆放一些吊兰、芦荟、虎尾兰等，但是，卧室里尽量不要放花。

北京电力医院呼吸内科副主任郑建红提示，要定期给室内通风。“一次通风大约保持十几分钟即可，温度较高的中午前后比较适合通风，让新鲜的空气进入室内的同时也可以相应增加空气湿度。”有些人一觉醒来会出现鼻子干、嗓子干甚至疼的现象，这也和室内干燥有一定关系。秋冬时节要注意养阴，对此，郑建红建议：“要多吃些水果，还可以煲汤来喝，这些都对身体有益。”

暖气不是万能加热炉

冬天很多人喜欢把洗过的衣服放在暖气片上烘干，这种看似便捷的方法反而会成为健康隐患，特别是对容易患哮喘、过敏的人来说，无疑是雪上加霜。

冬季到来，衣物清洗过后不容易干。这时，有人将暖气变身晾衣架。湿漉漉的衣物被搭上了暖气片。还有人简单地认为，在暖气上晾衣物，可以给干燥的空气加湿。但是如果搭在暖气上的衣物不干净，衣物上的细菌、洗涤剂就会随水汽飘散到室内。这对于容易过敏的人群简直就是“灾难”，室内的霉菌会引发咳嗽、持续倦怠、眼睛和咽喉疼痛、头疼、皮肤刺痒和恶心反胃，以及鼻炎、过敏、支气管炎等呼吸道疾病。

除了晾衣服，很多人为了方便把袋装或者盒装牛奶直接放在暖气片上加热，一两个小时后就

可以拿来喝了。或者家有小孩子夜里要喝奶，觉得冲奶粉麻烦，睡觉前就把盒装奶放在暖气上，半夜醒来的时候直接给孩子喝，这样做看似方便快捷，其实并不可取。牛奶长时间加热，会造成营养流失，破坏其中钙营养的吸收。而且无论纸袋还是塑料袋都是不适合高温加热的，会使包装中的不安全成分逸出。因此，还是尽量别图省事用暖气加热食品。

暖气不热怎么办

暖气整体不热的时候，可以打开进回水阀门排除；暖气不热，但是阀门已开，暖气半截不热或者是暖气内有水响声，这说明暖气内可能有气，需放气。这时排除故障的方法有两种，第一种是先将进回水阀门关闭，然后打开跑风放气阀排气，有水溢出之后再关闭放气阀。第二个方法是将进回水阀门关闭3/4，再将回水阀门关闭后，打开放气阀排气，有水溢出时关闭放气阀。需要提示的是，操作后故障仍不能排除时，需要通知维修人员。

再有，如果出现暖气管路温度不够，造成室温过低的现象，有可能是进水温度低，需要提高进水温度。排除故障需要物业检查系统。如果遇到进回水阀门以里（靠近暖气方向）漏水的现象，可以关闭进回水阀门，然后再通知安装队维修。而进回水阀门以外（靠近主管路）漏水时，也需要通知物业关闭系统阀门，然后通知安装队进行维修。

在使用暖气的过程中，要避免这些错误的操作，包括用户无序放气、恶性放水、恶意偷水、私自改暖气。这些错误的做法，都有可能造成暖气不热或不安全隐患的出现。在暖气发生故障的时候，最好还是寻求专业人员的帮助。

【健康红绿灯】

绿灯

冬季养生吃四辣



除了牛羊肉，还有什么食物适合冬季养生呢？营养师建议，不妨吃点生姜、洋葱、辣椒、花椒等辣味食物。生姜性温味辣，能健胃促消化；洋葱含有的硫化物能抗菌、防癌；辣椒所含的辣椒素能抗寒，保护心脏；花椒性温味辛，有除湿止痛的功效。

莲枣百合汤养颜安神



百合莲子有清心安神养颜之效。取百合30克，红枣莲子若干。百合洗净掰成散片；莲子洗净泡发后煮熟，与干枣一起放入砂锅，加足够清水大火烧开，然后调小火煮半小时；再放入百合，还可加入适量牛奶或冰糖，水开后稍煮片刻即可。

红灯

孤独的人易中风



美国北卡罗来纳大学的研究人员分析孤独对不同年龄段人群的健康影响，结果发现，人际交往少与缺乏体育锻炼一样会增加青年人的血管炎症风险，增加日后中风和心脏病的风险；孤独还会让老年人的血压更难控制。

久坐女性患癌风险高



一项针对工作时久坐不运动及工作时经常活动并且坚持的女性的健康信息进行的跟踪分析，结果显示，与经常活动的人相比，经常久坐的女性，患乳腺癌、子宫内膜癌的风险要高出2.4倍。坐在办公椅上的你，快点动起来。

生活资讯

猪肉需求量增加 批发价持续上涨

大豆价格小幅上涨，粮食价格保持稳定。从粮食价格运行规律来看，随着后期元旦逐渐临近，市场备货即将开始，本市粮油批发销售已开始回暖，但受供应充足影响，加之粳稻及小麦等原粮价格稳定，粳米及富强粉批发价格上涨空间有限，仍将以稳为主。

受近期国际大宗商品价格上涨带动，大豆及豆油期货价格随之上行，致使国内大豆及豆油价格上涨空间持续增加。随着原料成本的增长，大豆油生产企业上调价格预期进一步增强，预计本周大豆油批发价格小幅上涨，花生油及粮食类价格保持稳定。

猪肉价格持续上涨。上周，本市生猪收购价格基本稳定，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.72元，周环比上涨0.91%；日均屠宰量约为3836头，周环比增加5.17%。从市场上了解，近期全国生猪收购价格持续小幅上涨，北方地区生猪收购价每斤为8.6元左右，南方地区每斤为8.4元左右。

受降温天气影响，猪肉需求量逐渐增加，加之近期南方开始

制作腊肉、腊肠，猪肉价格还有一定的上涨空间，预计本周猪肉批发价格持续呈稳中有涨趋势。

鸡蛋价格低位波动。从产区了解，受养鸡供应充足影响，加之养殖场鸡蛋库存量增加，鸡蛋出场价格保持低位运行态势。但由于目前鸡蛋价格已属于低位，受养殖成本限制，进一步下降空间有限。本市批发市场鸡蛋供应充足，鸡蛋批发价格回落至每箱（45斤）145元左右，较去年同期下降12.23%，预计本周鸡蛋批发价格持续在低位波动。

蔬菜价格持续上涨。随着北方地区气温不断下降，加之雾霾天气增多，光照不足，暖棚蔬菜生长速度减缓，广东、云南等南方地区蔬菜运输及保鲜成本上升，导致近期本市蔬菜价格冬季运行特点明显，即冬储菜价格稳定，叶类菜价格季节性上涨，预计本周蔬菜批发价格持续上涨。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

心脑血管疾病多发季 高血压病人预防脑卒中

心脑血管疾病是危害人体健康的“杀手”，冬天更是心脑血管疾病多发的季节。疾控专家提示，高血压病人冬季尽量减少出门，室内注意保温，必须出门时要十分注意保暖，以避免或减少寒冷对机体的刺激，防备脑卒中发生。

预防脑卒中，就要把脑卒中的危险因素尽可能降到最低。控制高血压是预防脑卒中的重点。疾控专家提醒，高血压病人冬季除了注意保暖，还要遵医嘱按时服用降压的药物，最好每日测量1次血压，特别是在调整降压药物阶段，以保持血压稳定。要保持情绪平稳，少做或不做易引起情绪

激动的事；饮食须清淡有节制，戒烟酒，保持大便通畅；适量运动，如散步、打太极等。

疾控专家表示，一部分病人在脑卒中发作前常有血压升高、波动，头痛头晕、手脚麻木无力等先兆，发现后要尽早采取措施加以控制。当病人有短暂性脑缺血发作先兆时，应让其安静休息，并积极治疗，防止其发展为脑血栓。

目前，脑卒中发病的年轻化趋势日益明显。疾控专家提醒，中年人群更应及时疏解工作压力，戒烟限酒，经常运动，控制体重，以远离心脑血管疾病。

(新华)

