

据市气象台预报,本周,受冷暖空气共同影响,本市雷阵雨频发,将迎来持续阴雨天气。雷雨天气下,除了要警惕防雷防雨,还要警惕阴雨连绵给人们带来的心情烦躁、抑郁情绪。除此之外,阴雨天气也会带来生理疾病,比如人们的皮肤长时间得不到光照,就容易过敏。温差大,忽冷忽热,容易患上风热感冒等等,风湿病也常在阴天下雨或变天时加重。所以阴雨天注意养生保健显得尤为重要。



阴雨连绵湿气重 别让身心生了锈

常识篇

拔掉插头防止引“雷”入室

当在户外来不及躲入室内避雷雨时,应双脚合拢坐在原地,降低高度。在闪电几秒钟内就听见雷声时,说明正处于近雷暴的危险环境,此时应下蹲,双手抱膝,胸口紧贴膝盖,尽量低下头,因为头部较之身体其他部位更易遭到雷击。

雷电交加时,如果人体头、颈、手处有蚂蚁爬走感,头发竖起,说明将发生雷击,应赶紧趴在地上,这样可以减少遭雷击的危险,并拿身上佩戴的金属饰品,如发卡、项链等。

在一些家用电器使用时,雷电的电流会通过电器设备、金属物品等发生感应,造成雷电登堂入室,毁坏电器甚至危及人命。所以说,雷雨天气时,最好把电器全部关掉,把家用电器的插头全部拔掉,以避免引“雷”入室。

切勿靠近架空线、变压器

行走时 雷雨天气出行,不要与路灯杆、信号灯杆、空调室外机、落地广告牌等金属部分接触。不要靠近或在架空线和变压器下避雨。避雨时最好将身上金属物摘下。最好不要蹚水,如果必须要蹚水通过的话,一定要随时观察所通过的路段附近有没有

电线断落在积水中。

乘坐电车时 乘坐电车时遇到雷暴天气应该注意,车辆进站后,开启车门切勿与车身发生接触。发现车辆漏电,原地不动,等驾驶员断电后有序下车,下车时应双脚同时落地。

屋内进水时 如果居住在平房,应该经常检查房屋是否坚固,在暴雨来临时,把窗户用木板钉好。较小的暴雨中,用胶带把窗户固定,也可以增强玻璃的抗风能力。一旦室外积水漫进屋内,应及时切断电源,防止触电。

淋雨后及时更换衣物

雨天里,脚接触雨水,湿寒之气会趁机侵入,所以脚是第一道关卡。脚底是人体所有身体器官的反射区,雨水会加重体内的湿气。同时雨水中的真菌等微生物较多,皮肤还会因此感染,出现脚气、湿疹等。所以蹚水后洗完澡最好用热盐水泡脚,驱寒杀菌,之后用手搓搓脚底,直到

皮肤微热,感觉寒气散出来就可以了。

下雨天,衣服湿漉漉地贴在身上,时间长了会造成女性宫寒,导致月经不调、手脚冰凉、痛经等。男性腰部受寒肾气受损,会感觉疲惫乏力。因此,雨季最好在办公室备一件衣服,或几条干毛巾。回家后,不妨做做艾灸,能行气活血、祛湿驱寒,有腰部艾灸盒,能将艾草条点燃后放入艾灸盒内固定在腰部,很方便。

养生篇

孩子:注意护理预防感冒

最近的天气忽冷忽热,家长要对孩子做好护理,防止感冒。孩子的中枢神经还没发育完全,对外界的气候调节功能比较差,再加上连续雨天,孩子容易出现感冒等疾病。家长在日常生活中要让孩子多喝水,注意通风,根



据天气及时给孩子增减衣物。如果家里有感冒的小孩,一定要让孩子充分休息,年龄越小,越是需要休息,待症状消失后才能恢复自由活动。

脚癣患者:连续阴雨下肢易过敏

本身就有脚癣的患者,从脏

雨水中蹭过,真菌合并细菌感染,脚趾缝里的皮肤很容易烂掉,甚至出现化脓。特别是男士,鞋湿后,脚长时间捂在潮湿的皮鞋里,很容易出现感染。除了脚癣,在连续的阴雨天中,下肢过敏的患者也增加了不少。

脚癣患者应尽量避免接触雨水,蹭过水后,最好及时用清水冲洗,并保持干燥。潮湿的皮鞋一定要等晾干后再穿。平时应该尽量避免吃海鲜、牛肉、鸡蛋等异质蛋白含量比较高的食物。

风湿骨病患者:趋阳避阴

暴雨天气,充分做好防雨工作,避免雨淋。工作劳累、剧烈运动后,要尽量避免淋雨,遇天气不佳时应习惯带伞具雨衣,衣物淋湿后及时更换。

阴雨天气要避免长时间待在水湿环境中,居室最好是向阳、通风、干燥。平时应多开窗通风,雨过天晴后床上被褥也应及时置于阳光下暴晒除去潮气。

注意关节处的保暖防潮工作,根据天气变化,适时增添衣物,不要穿潮湿的衣服、鞋、袜子。

每天坚持适量的运动,阴雨天气内应将户外活动改为室内,简单做做体操,活动一下关节。

抑郁症患者:避免独处

一般来说,人都有释放心情的需要。在晴天,人们安排的活动较多,心情往往比较愉快;而在阴雨连绵并且潮湿的环境里,户外活动大量减少,一旦长时间空闲下来没有事情可做,人就会产生空虚感,随后,悲观失望的情绪就乘虚而入,还会诱发抑郁症等心理疾病。

在连续的阴雨天气中,对于经常情绪低落的人,如果不及及时排解,负面情绪容易堆积,到了一定程度就会导致疾病。抑郁患者要注意放松,听听轻音乐调节心情,最好找朋友聊聊天,做做桑拿、足疗等,情绪一定要及时调整。

(午宗)

生活资讯

上市量增加 蔬菜价格持续回落

粮油批发价格基本稳定。目前,本市粮油批发市场供应充足,富强粉交易处于消费淡季,批发价格维持在低位波动。海关数据显示,今年7月份我国大豆进口量达到1008万吨,大幅增加30%,创下自2010年以来的最高水平,1月至7月中国累计进口大豆5489万吨,同比增加16.8%。受进口大豆库存高企影响,抑制了部分大豆分销价格,促使原料成本保持稳定,大豆油批发价格以稳为主,预计本周粮油批发价格基本稳定。

猪肉价格持续小幅上行。上周,本市生猪收购价格小幅上涨,屠宰量小幅减少。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.35元,周环比上涨3.11%。“立秋”节气后,受“贴秋膘”习俗影响,猪肉消费逐渐走出淡季,季节性需求增加。监测数据显示,上周,本市白条猪日均上市交易量59.5万公斤,周环比增加1.81%,周平均批发价格每500克9.21元,同比下降17.99%。预计本周随着气温的回落,猪肉消费需求呈增加趋势,批发价格仍有小幅上涨空间。

鸡蛋价格涨幅收窄。监测数

据显示,目前本市鸡蛋批发价格为每箱(45斤)180元左右,较上月同期每箱上涨60元,涨幅为50%,涨幅较为明显。其主要原因:一是受鸡蛋期货价格持续上涨影响,带动现货价格上行;二是玉米饲料价格上涨,致使养殖成本增加;三是“歇伏”期产蛋量减少,促使鸡蛋价格上涨。预计本周鸡蛋批发价格仍将持续上涨,但随着天气逐渐凉爽,产蛋量恢复,价格涨幅较前期将明显收窄。

蔬菜价格小幅回落。目前本市蔬菜主要以山东及河北周边地区供应为主,“立秋”后随着天气转凉,有利于蔬菜生产,加之运输距离短、上市集中,蔬菜批发价格下降明显。据监测数据显示,上周全市7家批发市场25种蔬菜日均上市量为1663.61万公斤,周环比增加6.05%,周平均批发价格每500克1.04元,周环比下降5.45%。受供应充足影响,预计本周蔬菜批发价格持续回落。

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



带娃晒太阳有“讲究” 晒不好容易受伤

给宝宝多晒太阳对促进宝宝的生长发育很有好处,特别是对于长身体的宝宝来说,一年四季都需要适当晒太阳,可以使皮肤中的7-脱氢胆固醇在阳光的照耀下转化成宝宝生长所需要的维生素D。但是,在天气炎热,紫外线强烈的季节,晒太阳也有“讲究”,晒不好还容易受伤。

最佳环境 宝宝出生后一个月就可以到户外活动。晒太阳时应选择干净、绿化较好、空气流通、避开强风的环境。天气比较炎热的季节,避免长时间在阳光



下直射。最好带宝宝在大树树荫下的阴凉处,这时接受的是对小婴儿较为适用的散射或反射光。

最佳时间 上午9点前、下午17点后,紫外线也不是很强,晒太阳最合适。小宝宝第一次进行

日光浴时间5分钟左右即可,以后逐渐增加时间。半个月后,日光浴的时间约为每次15分钟,照射次数可每天1~2次。每天10点~14点是紫外线最猛烈的时候,容易对皮肤造成伤害,不建议带小宝宝外出。

最佳方法 给宝宝进行日光浴,应尽量半裸体(仅穿小背心、短裤或尿布)。因为日光浴是通过阳光作用在宝宝的皮肤而产生生物学作用,如果让宝宝穿着长袖衣裤进行日光浴,那就起不到作用了。

此外晒太阳时要给宝宝戴上帽子保护眼睛和头部;晒前适当涂抹防晒霜防止紫外线灼伤皮肤;日光浴时观察宝宝的反应,如脸色、呼吸、皮肤出汗和发红情况,如果出现皮肤变红、出汗过多,应立即停止日光浴,让宝宝多喝水;不要隔着玻璃晒太阳,紫外线穿透力弱,达不到应有的功效。

(韩文青)

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设

心理健康 专业服务商 · 北京五二五科技有限责任公司

曹生久、袁慧楠、申宝强 同志:
曹生久、袁慧楠 已向北京铁路局丰台西站提交辞职报告,至今未到单位办理辞职、档案转出手续,单位多方寻找并打电话、发短信与你联系未果。申宝强 你于2017年7月1日至7月27日连续旷工27天,已符合解除劳动合同的规定。现告之请于2017年8月31日前速来单位办理档案转出等有关手续,逾期后果自负。