

供暖季，如何开窗通风环保又健康？家具怎么摆放不会挡住暖气片散热？粉刷墙壁，可不可以自己拆卸暖气片……正值供暖季，首都文明办联合北京市生态环境局、北京市志愿服务联合会、北京广播电视台举办了“V蓝北京”同心助力健康生活主题宣传暨“供暖季我行动”线上推广活动。就活动中市民比较关心的问题，记者采访到了中国城镇供热协会技术委员会委员、高级工程师、首都劳动奖章获得者董乐意，请他对具有代表性的供暖季日常问题进行解答。

供暖季如何安全健康享温暖？

□本报记者 盛丽

经常开窗通风很重要

供暖季开启之后，不少人为保暖而关闭门窗。殊不知，门窗紧闭，空气不流通，让空气中的微生物密度快速提升，而这些微生物中，难免就会包括一些致病细菌，影响人们的健康。此外，厨房采用煎、炒、炸等烹饪方式，吸烟及洗涤剂释放的挥发性有机化合物都会影响室内空气质量。因此，天气再冷，也应开窗通风，建议每天早、中、晚各开窗通风一次，每次15至20分钟为宜。“但不宜长时间开窗，因为室内外温差过大，冷空气刺激毛孔，容易诱发感冒等疾病，并且浪费能源，不利于减少碳排放。如果小区的供暖特别足，室温超标，建议您找供热公司进行调

节，以利于健康和节约能源。”董乐意介绍。

室内湿度应及时调节

供暖季室内保持一定湿度也是确保人体健康的一个重要方面，因为室内温度较高时湿度就会相对降低，这样的环境会让人感到不舒服，甚至出现嘴唇干裂、鼻孔出血、咽喉燥痒等上火的现象，另外，在空气干燥的时候，细菌和病毒容易随着空气中的灰尘扩散，引发人体疾病。“国家标准《室内空气质量标准GB/T18883》规定，冬季采暖室内温度16-24℃，相对湿度30-60%。在这个温度和湿度范围内，人体感觉比较舒适。”董乐意说，“当超过21℃时，会带来室内空气干燥的问题。而且温度

越高，空气湿度就会越低，这样会影响人体的温度调节机能，所以需要增加室内的湿度，如开加湿器等。但开加湿器的时候，不要对着暖气，因为加湿器出来的水雾喷到暖气片上会结露成水滴，时间长了会对暖气片有腐蚀作用。”也可在室内放一盆水，或用湿拖把拖地板，以增加空气湿度，还可以在散热设施附近放一盆水，让水慢慢蒸发，以保持室内空气湿润。此外，如在居室内养上几盆花草，不但能调节室内相对湿度，还会使居室内充满绿意。

家具摆放不要影响暖气散热

因为暖气使用年头久了，有些人想着更换新的，但又担心和老小区的设施不匹配。“暖气旧了或者损坏是可以更换的，最好是原型号、原位置更换。如果用户想更换型号和位置，应先找供热公司进行核算再动工，以免影响自己和其他用户的采暖效果。”董乐意提示，“非专业人员是不可以自行拆卸暖气片的。如果安装不好，造成暖气跑水，影响自己不说，还可能淹了楼下住户，不仅造成不便还会引起纠纷。所以，拆装暖气应该找专业人员。”

此外，家具摆放的位置也会影响暖气的散热，董乐意介绍，“有的居民家客厅的暖气片位置正好在墙面的中间，想放个沙发在那儿，但又担心挡住暖气片会影响散热。这样的摆放确实会影响暖气散热，因为暖气散热是依靠空气的对流、辐射实现室温升高，达到采暖的目的。有数据显示，若暖气片散发热量不充分，供热温度受影响在3-5℃之间，这也就意味着一些增加暖气片阻碍的行为会明显影响它热量散发，如：加装暖气罩，或者在前面、旁边堆放物品、摆放家具等。因此，最好将暖气片直接裸露在外面。”

小贴士：

供暖季“八要四不要”口诀

八要：一要讲卫生，二要控温度，三要调湿度，四要常通风，五要多补水，六要勤锻炼，七要多进补，八要早入睡。
四不要：不要在暖气片上堆杂物，不要私放使用暖气水，不要将湿衣服直接摊在暖气片上，不要在暖气片上加食物。

警惕！“假客服”以网购退款为名“真诈骗”

□本报记者 闫长禄

近期，多名市民被假客服以网购退款为名实施诈骗，造成了很大的经济损失，警方在此提醒广大市民提高警惕，不要轻信来路不明的微信、电话和短信。凡有所谓“客服”主动跟你联系，称“网购商品存在质量问题”可以申请退款的都是诈骗。退款一定要通过正规渠道，保护好个人钱财，谨防被骗。

假冒客服 利用退款诱骗消费者

案例一：一事主在某网络平台上购买一件毛衣，随后被骗子冒充商家致电称此商品有质量问题，可领取赔偿金，后称系统出现错误，诱骗事主操作手机打开屏幕共享，后又通过需要提供验证码等套路手段让其通过网银转账到骗子账户，事主共被骗取3.1万元。

案例二：一事主被人以所购货物质量有问题可以获得300元赔偿为由，被骗子冒充的客服诱骗操作，以教事主取消支付宝备用金等为由，诱骗事主在其手机下载会议APP后，通过会议共享诱导事主多次将钱转账到骗子账户，事主共被骗人民币10.45万元。

网购退款诈骗如何一步步坑到你

骗子通过非法途径获得受害人的电话和购物信息，并致电或

短信告知受害人，能详细说出受害人的个人信息等内容。

谎称其购买的货物有问题需要申请退款，并让受害人添加“官方客服”微信、QQ或支付宝。

用受害人支付信用不足、账户异常无法到账、需要提高信用额度等借口，一步步诱使受害人转账或者从互联网借贷产品中贷款给对方。

不点陌生链接 提高防范意识

一般情况下，消费者在网购后都会如期收到商品，电商客服不会主动提出退款要求。

电话前加有“00”“+”等数字或符号的，通常是诈骗电话。钓鱼网址的开头基本都为http，而正规支付网页的网址开头为https。正规的支付网页网址末端还有一个绿色的锁的形状，表示该支付为安全支付，钓鱼网址是没有这个小绿锁的。

对陌生来电和不明短信网址链接要保持警惕，认清发送过来的链接，除了确定网页页面相同以外，一定要上网查看官方网址，如果不一样，不要随便点击。

办理退货退款一定要通过官方途径，切勿登录来路不明的网站，不要随意扫描陌生人发来的二维码，不要轻易透露自己的银行验证码、银行卡号、密码等个人信息。

·广告·

丰台区市场监管局 “三抓”工作法 加强新冠病毒检测用医疗器械监管

根据疫情防控常态化的工作要求，同时结合目前北京严峻复杂的疫情防控形势，丰台区市场监管局高效行动，采取“三抓”工作法加强新冠病毒检测用医疗器械监管，保障新冠病毒检测工作顺利进行，检测结果真实准确。

抓“早”，建账细化，精准部署 严格按照“四个最严”的标准，做好全区20家新冠病毒核酸检测机构的医疗器械监管工作，尤其是4家第三方核酸检测机构。前期充分摸排数据，对20家医疗机构使用的医疗器械分类细化，分别建立核酸检测用试剂、耗材、设备三类数据库，按照类别摸排报送产品200余个品种。根据摸排情况制定监督检查计划，对辖区20家核酸检测机构实行全覆盖检查。

抓“紧”，充分自查，压实责任 召开新冠检测用医疗器械专项工作会，向辖区检测机构传达市药监局《关于进一步加强新冠病毒检测试剂监督检查的通知》的文件精神，要求全区20家新冠病毒核酸检测机构对检测设备及试剂开展五项内容自查。同时督导检测机构严格落实主体责任，保障检测用医疗器械产品质量，做好新冠肺炎检测工作。

抓“严”，跟踪检查，注重实效 迅速行动，以新冠提取试剂、检测试剂为检查重点，同时对照核酸检测机构自查的问题隐患清单逐项对标检查，严厉打击不按说明书标签要求储运医疗器械等违法行为，实现新冠病毒核酸检测机构全覆盖。

(毛建军)

【健康红绿灯】

绿灯

点眼药水有4个最佳时间



眼睛干涩的时候，可以适当用些眼药水。点眼药的时间最好在早上起床后、午休时、下午3点后、晚饭前，1天3-6次左右，每次点一滴即可。购买眼药水，最好选择能够保持滋润的剂型，且未添加防腐剂的产品。

“坐如钟”对脊椎友好



对脊椎最友好的坐姿就是“坐如钟”，头和脖子保持直立，身体与地面垂直，肩部和上臂与地面保持垂直，并保持放松状态。前臂、腕和手应尽量保持平行，和上臂约呈90度角。大腿与地面平行，小腿与地面垂直，大腿可略微高于膝盖。如果你的工作需要长时间盯着电脑，可以试试自然端坐位，头部略微前倾，眼和桌面保持33厘米左右的距离。

红灯

半月板最怕“急转急停”



负重体位下发生膝关节旋转，是最容易损伤半月板的方式。如，篮球运动员抢篮板后突然转身传球、跑步者急速转弯等，都对半月板有很大冲击。还有很多人甚至没有进行高强度运动，只是走路时突然转了一下身，就可能发生膝关节扭转，出现疼痛症状。运动前充分热身、加强下肢肌肉力量训练都有助于保护半月板。

“奶白”靓汤脂肪含量高



在高温和蛋白质（如酪蛋白）的作用下，油脂会变成稳定的脂肪微滴，当光线遇到这些小微滴的时候，会发生散射，看起来的视觉效果就是奶白色的。也就是说，脂肪含量越高，汤汁越容易熬成奶白色。虽然味道鲜美，但热量也可能超标。