



11月7日0时,北京市正式启动供暖。供暖季来临,常常门窗紧闭,空气流通不好,会导致人们出现烦躁不安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗等不适感。这种环境为病菌的滋生和传播提供“温床”,也更容易患上呼吸道疾病。为了自己 and 家人的健康,冬季预防“暖气病”是人人都需做好的功课。

供暖季开启 谨防暖气病

“暖气病”不是病 但不能掉以轻心

“暖气病”并不是真正意义上的疾病,而是指因室内温度过高、过于干燥、空气流通不畅等因素导致人体出现的一系列不适症状。尽管“暖气病”没有酿成实质性病变,但大众不能掉以轻心。

若长时间存在“暖气病”症状,久而久之,可能会造成呼吸、泌尿、皮肤系统疾病。其中,呼吸系统最易受“暖气病”的侵袭,鼻咽干涩、口舌皲裂、胸闷咳嗽都是呼吸道“暖气病”的初期症状。如果及时补水,这些问题通常都能得到缓解。若是持续时间太长,呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等附着在黏膜上,刺激喉部发痒和咳嗽,极易引发上呼吸道感染,甚至发展为支气管炎、支气管哮喘等顽症。

与此同时,人体皮肤也易受

到“暖气病”的“偷袭”。冬季皮肤本来就呈缺水状态,在有供热设备的室内,温度较高,更会加速皮肤水分散失,加剧皮肤干燥、口唇干裂,还会加重皮肤瘙痒程度。对于长时间使用电脑的办公室一族来说,还易造成干眼症等不适。

另外,“暖气病”还会增加泌尿系统感染的风险。正常人每天排尿量在1500-2000毫升左右,这些尿液能起到冲洗尿路、避免泌尿系统感染的作用;如若长时间待在暖气房里,部分体液就会无形中蒸发,致使尿量减少,难以正常洗涤和清洁尿路,进而罹患泌尿系感染和尿路结石。

合理控制室内温度和湿度是关键

要想远离“暖气病”,就要从家居环境着手,很重要的一点就是保持适宜的室内温度和湿

度。建议将室温控制在18°C-24°C之间,湿度在50%-60%为宜。

倘若室内温度过高,则会影响人的散热功能。如果散热不良,就易体温升高、血管扩张、脉搏加快、心率加速。保持湿度最直接的方法就是人工加湿,如室内安置水盆或往地面洒水,还可用加湿器加湿,在暖气片上放盆水也是不错的选择。

同时,可在室内养些绿色植物,如绿萝、吊兰、常春藤等。这些植物叶面蒸腾的水分比较多,有助于调节室内空气湿度,还能吸附空气中的有害气体,从而让居室变得生机勃勃,给人带来好心情。

4妙招远离“暖气病”

经常开窗通风 室内空气流通不畅,易使空气中存留大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒,加上室温过高,很容易带来暖气

病。因此,冬天应经常开窗通风,在空气质量良好的情况下,每天不少于两次,保证室内空气新鲜,但要注意避免对流风,每次开窗时间不少于10分钟。

及时补充水分 长期在暖气房中,应该注意养成规律饮水的习惯,多吃含有水分较多的水果和蔬菜或有滋阴润燥功效的食品,如萝卜、银耳、百合、莲子、西红柿、梨子、苹果等。还可以适量吃点蜂蜜,有益于清咽利喉、消肿止咳。

保证充足睡眠 日常工作生活要保持乐观情绪,保证充足的睡眠,减少心理压力,可增强机体的抵抗力。

按摩穴位 供热期间经常按揉照海、太溪、三阴交等穴位,可达到滋肾阴、润肺燥的目的,有效缓解内燥引起的不适感。具体操作为每日按摩每穴1-2分钟,每日两次。

(马琳)

【健康红绿灯】

绿灯

吃石榴提升免疫力



研究发现,多吃石榴等富含鞣花酸的水果,可以增强人体免疫力。人体的造血和免疫系统功能会随年龄增长而逐渐衰退,所以老年人特别容易受到造血功能衰竭、感染和肿瘤的影响。研究发现,具有线粒体调节功能的尿石素A可以逆转这一衰老过程。富含尿石素A的食物主要有石榴、坚果、草莓和覆盆子等。

“蒸”更能保持素食营养



提到素食,很多人的第一反应是热量低、更健康。事实上,一些烹饪方式正让素食变身“热量炸弹”,尤其是大家青睐的红烧、干煸、油炸等。日常建议多用清蒸、水煮、清炖、凉拌、白灼等方式烹调。相较其他烹饪方式,“蒸”更能保持食物营养和原汁原味,油脂较少,堪称最健康的烹调方式之一。

红灯

汉堡营养不达标



汉堡的典型特点:素少、荤差、主食升糖快。汉堡中蔬菜大多为球生菜、洋葱等。跟绿叶蔬菜相比,球生菜营养价值差得很远。汉堡里的荤菜属于深加工肉制品,最大问题是高钠。汉堡里的主食往往是白面包,会导致血糖快速上升。长期把汉堡当成主要食物,会导致身体虚胖或“三高”。

红血丝是用眼时长警告



熬夜或长时间盯着电子屏幕,眼部疲劳缺乏休息,会导致结膜血管扩张,外在表现就是“爬”很多红血丝。日常工作生活中,要有意识地多让眼睛休息,减少熬夜,保证充足睡眠。不要长时间盯着屏幕,每隔45分钟左右应起身活动一下,或走到窗边远眺室外,让眼睛放松一下。



北京疾控提醒:断崖式降温应谨防心血管疾病

□本报实习记者 宗晓畅

心血管的保护。

市疾控中心提醒,抵御寒流的袭击,最直接的就是做好保暖工作。外出时及时添加衣物,必要时适当减少外出活动的时间。特别是室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,鞋袜的尺码适当宽松一点,不要影响到腿部和足部的血液循环。戴上口罩和帽子,尤其不要让脖颈暴露在外,并且最好能捂住耳朵。

同时,要注意身体活动的时间地点选择。天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要晨练。如果想外出活动,最好选择上午10时以后至下午3点以前的时间段,温度相对升高时再外出。活动可以选择散步或打太极拳。在室内时,可

以做一些力量练习,如弹力带,还可进行柔韧性和平衡性的练习。

俗话说“冬季进补,开春打虎”。初冬时节,适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及高热量的食物,但一定要注意均衡饮食。不要吃得太精,主食应讲究粗细搭配,可适量吃些黑米、黑芝麻、黑豆等。秋冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。

需要特别注意的是,突然的情绪激动也会威胁心血管健康,应尽量保持心态平和,注意休息,保证充足睡眠。不抽烟、不饮酒,控制好“三高”。慢性病患者应坚持遵医嘱服药,保持规律的生活习惯,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适应及时就医。

近日,本市出现连续降温,风寒效应明显。市疾控中心提示,面对温度的断崖式下降,一定要做好防寒保暖和对心脑血管的保护,特别是老年人群,在秋冬季更需要提高警惕,谨防心血管疾病的发生。

市疾控中心介绍,心血管疾病是老年人群致死、致残的主要原因,老年人群也是心血管疾病的高发群体。在冷空气的刺激下,外周血管收缩以减少散热,此时

血流阻力会增加,收缩压和舒张压会相对升高,这一现象在正常血压和高血压成年人中均可存在,而且年龄越高,血压变化越明显。同时,寒冷还可能导致血流缓慢,血液粘度增高,血管痉挛,动脉粥样斑块易于破裂,从而诱发心血管事件。

有研究显示,极端低温是造成急性心肌梗死住院的主要原因,也是心血管疾病死亡的关键因素。因此,在秋冬季更要做好对

了优质高效的知识产权服务供给。座谈中提及,目前丰台区正在创建国家知识产权强市建设试点示范城市,也在针对知识产权服务业发展进行专题研究,将进一步促进知识产权服务与企业创新需求深度对接、互动融合,为丰台区持续提升知识产权创造、运用、保护和管理能力提供服务保障。

座谈会上,八月瓜科技有限公司董事长李长青对丰台区知识产权服务业发展提出了建设性意见。优质的产业发展环境提供了安心、贴心、暖心的服务,让知识产权更好地支撑创新发展。八月瓜科技有限公司在科技信息大数据领域不断加大技术、资金、人才等多方面投入,打造创新大

为进一步优化营商环境,以企业需求为导向,精细化服务企业,推动知识产权服务业高质量发展,近日,丰台区市场监管局赴北京八月瓜科技有限公司开展调研座谈,了解企业主营业务、发展状况及规划布局,围绕知识产权服务相关问题深入交流,共谋发展良策。

近年来,丰台区市场监管局搭建“一体两翼”知识产权服务体系,以区知识产权公共服务主体,市级知识产权工作站、市级商标品牌指导站为补充,丰富知识产权公共服务内容,形成

丰台区市场监管局

赴辖区重点知识产权服务机构开展调研

了优质高效的知识产权服务供给。座谈中提及,目前丰台区正在创建国家知识产权强市建设试点示范城市,也在针对知识产权服务业发展进行专题研究,将进一步促进知识产权服务与企业创新需求深度对接、互动融合,为丰台区持续提升知识产权创造、运用、保护和管理能力提供服务保障。

座谈会上,八月瓜科技有限公司董事长李长青对丰台区知识产权服务业发展提出了建设性意见。优质的产业发展环境提供了安心、贴心、暖心的服务,让知识产权更好地支撑创新发展。八月瓜科技有限公司在科技信息大数据领域不断加大技术、资金、人才等多方面投入,打造创新大

脑,发布全国科技创新百强指数报告,致力于服务国内知识产权创新主体。今年7月,八月瓜获得国家专精特新“小巨人”企业称号,成为国内以专利为核心的科技信息大数据领域首获此殊荣的公司。

(管晓春)

遗失声明

中国华录集团有限公司北京工会委员会不慎遗失工会经费收入专用收据30张,收据号码:1709404394-1709404423。

特此声明作废
2023年11月10日

·广告·