

给您提个醒

用空调取暖 应该注意这些事

我市气温开始走低,许多家中没有暖气的居民陆续开始使用家中的空调来取暖。昨日,记者采访了在市从事空调维修10多年的胡朝阳。他介绍,很多居民家中的空调在夏季过后就一直闲置,在冬季取暖的时候,应该先对空调进行清洗。

胡朝阳说,空调室内机过滤网和室外机的散热片被灰尘堵塞,可能会造成电力浪费。此外,还会严重影响制热效果。所以,在冬季用空调取暖前,应该及时对空调进行清洗。

胡朝阳提醒,注意以下方面,也能提高制热效果和降低耗电量:开机时,应尽量设置为高风,等室温适宜后,再改为中低风;设置空调温度时,应设置为人体比较适宜的20℃左右;如果长时间使用空调取暖,可以在房间里放置空气加湿器,避免空气过于干燥。(京九)

“低头族”低龄化 “电子娃娃”增多

专家建议:少在孩子面前玩手机,多培养健康兴趣爱好

信阳消息(记者 刘方)如今,随着电子产品占据人们生活空间的比例越来越大,迷恋手机、平板电脑等电子产品的“低头族”已经不仅仅是青年人,越来越多的孩子也渐渐把这些电子产品视为最心爱的玩具,甚至不少孩子还对手机等产生了依赖。对此,专家表示,沉迷于电子产品,会给孩子造成心理及生理上的严重危害,但这很大程度上是在模仿父母,因此,日常

生活中若非必要,家长尽量少在孩子面前玩手机。

小吴是我市一家私立幼儿园的老师,她告诉记者,班里依赖手机的“电子娃娃”不在少数,“有的孩子可能是经常在家里玩父母的手机,到学校后就追着老师要手机玩,不给就哭闹,而且引得别的孩子也一块儿要玩,老师哄不好的时候只能把手机掏出来给孩子玩。”

昨日,记者在公园随机采访了

多位家长,不少家长都对孩子迷恋手机、电脑感到无奈。很多爷爷奶奶还表示,现在的孩子看电视、玩手机游戏的时间越来越长,并且直接导致了“吃饭难”“睡觉难”,跟家长的沟通也少了。市民韩女士告诉记者,平时自己玩手机时孩子就经常凑过来看。现在一回家孩子就抱着手机不放,眼睛不舒服了也不愿撒手,每天都要跟孩子上演抢手机“大战”。

都说家长是孩子最好的老师,信阳师范学院华锐学院社会科学系心理学老师杨立昊认为,孩子的幼儿阶段是最容易模仿家长行为的阶段,因此,家长如果经常在孩子面前使用手机等电子产品就很容易勾起孩子的好奇心,日常生活中,家长要多通过健康的方式跟孩子交流沟通,转移孩子的注意力,多引导孩子培养其他的兴趣爱好。

火锅丸子“裸卖” 卫生状况堪忧

信阳消息(见习记者 韩蕾 记者 刘方)天冷了,又是吃火锅的好时候。昨日上午,记者走访了我市部分超市、菜场发现,种类多样的火锅丸子逐渐热销起来。但是与包装得“光鲜亮丽”的其他速冻食品相比,散装火锅丸子则被放在冰柜里“裸卖”。

在不少超市或者菜场,生鲜区的冷柜里都摆放着蟹棒、牛肉丸、鱼豆腐等十几种不同的火锅丸子,这些散装丸子都直接裸露着。虽然冷柜里放的有盛丸子的勺子,但是有些顾客还是会随手拿起一两个丸子看看,不要了再直接扔回冷柜里。

“冬天家里一般都吃火锅,散装的比较方便,吃多少买多少,种类也比较多,所以我经常到超市里来买这些散装的丸子。”正在选购丸子的张女士说道。当记者问她这些散装丸子是否卫生时,张女士说:“以前冬天的时候我就经常买,吃起来也没觉得有什么不妥的地方,应该是卫生的吧。”

紧挨着散装火锅丸子的冷柜旁边,是包装好的丸子,但是生意显得比较冷清,买的人相对来说也不是很多。一旁的销售



一位顾客正在挑选散装火锅丸子。

人员告诉记者,袋装的火锅丸子比散装的要贵一点儿,而且每袋都是固定的重量,有的消费者觉得太多吃不完,买散装的比较划算一些。

“超市里,人流量大,空气也不流通,这些丸子直接放在冰柜里卖,也没有包装,虽然吃起来也没出现什么问题,但是对丸子的卫生状况还是有点担忧。”超市里,陈大

妈本来打算买冷柜里散装丸子,但是犹豫了一下,还是挑了一些袋装的丸子,她说,“包装好的丸子,可以在外包装上看到生产日期,还是比较卫生些。”记者又随机采访了几个正在挑选丸子的顾客,他们表示,买类似丸子这样的食物,还是比较倾向于正规厂家生产的,因为能看见保质期、生产日期,这样吃起来也会比较放心。

根据2005年实施的速冻调制食品行业标准规定,没有包装的速冻食品不得销售,严禁拆包零售。2011年实施的肉丸行业标准也要求肉丸不应该裸露销售。但是不少消费者都觉得,这些标准属于推荐性标准,主要用于自律,并没有强制性,以后再买火锅食材的时候会注意认准厂家和生产日期再购买。

天冷关节炎易复发 中老年人注意保暖

“这天一冷关节就疼,真难受。”昨天,市民王利对记者说。这几天,我市气温骤降,关节炎发病率明显上升。医生提醒,人体持续受凉和温差过大,都可引起关节疼痛,特别是中老年人,预防关节炎、风湿病发作,千万要注意保暖。

“我这风湿脚就跟天气预报一样,只要天一冷,准疼。”这几天,市民程先生的风湿病发作,疼得厉害,不得不到医院就医。商丘市第三人民医院骨科主任胡兵说,天气渐冷,关节病、风湿病进入了复发和高发季节,特别是中老年人更容易患上这种疾病。

“防止关节炎发作,秋冬季节最重要的就是保暖。”胡兵说,在天冷的时候,要防止骨关节受寒受潮,不要在室外长时间逗留,注意做好膝关节和腰部等部位保暖。同时,还要进行适当的体育锻炼,增强体质,但不宜进行剧烈运动。

(刘春正)

再创文明城市
讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



信阳晚报 宣