

空调风往上吹,温度 26℃最适宜,每隔 1 小时开窗换气——

夏天吹空调清爽消热 这些事项你必须要注意

信阳消息(记者 吴楠)“在单位上班,天热就开空调,谁知道吹着吹着,脖子凉飕飕的,头还有点晕,不知道是咋回事?”市民胡女士很是疑惑。

这段时间我市气温升高,中午时分分外热得让人受不了,走进开着空调的房间很舒服。但是,吹空调时间长了,身体上一些小毛病也被“吹”来了,所以,市民在享受空调带来的凉爽的同时,也需要注意一些常见问题。

昨天上午,记者采访了民权路一家空调售后服务站修理师马师傅。他向大家介绍了五点注意事项。

夏季 26℃最适宜

开空调时温度也不能过低。房间内温度最好控制在 26℃,室内外温差不可超过 7℃。过低的温度会因室内外温度差异过大而造成身体不适,还容易导致咳嗽、流鼻涕等空调病。

空调风往上吹

马师傅介绍,开空调时,冷空气向下沉,因此风最好向上吹,避免冷风直吹身体。靠近空调的人,最好面对空调坐,因为冷风从后面吹着你的背部、腰部,比迎面风对人体造成的损害更大。坐办公室的朋友,如果座位挪不开,最好多预备一条小丝巾,围住颈部。

要是长时间坐着办公,不妨备件穿脱方便的衣服,穿裙子女士可用披肩护住腿部,特别是膝盖。

进屋,10 分钟后再開空调

“有些人出了一身汗,回到家马上打开空调猛吹,这样有害健康。”马师傅提醒道,因为此时毛孔完全打开,还来不及闭合,容易让体温急剧下降,诱发感冒等病症。因此,从炎热的室外进入室内,应至少 10 分钟以后再开空调。另外,睡觉时人体体温下降,若图凉快彻夜开着空调,同样容易引起头痛、

感冒等,睡前一定要关闭空调,或设置定时关闭。

每隔 1 小时开会儿窗,保护呼吸道

开空调会使室内空气变干,并且由于空气不流通,环境得不到改善,容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。因此,应该注意时常换气,建议 1 个小时左右开一次窗,每次约 15 分钟。

“一些患有呼吸道疾病的人,开空调的时间尽量要短,且温度不要太低,市内要有加湿器,一旦觉得胸闷、头晕,要及时到户外走动,呼吸一下新鲜空气。”马师傅说道。

身体弱早晚别开空调

有关节炎、风湿病的老人,发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人,最好少用空调。尤其每天清晨和黄昏室外气温较低时,应多到户外做些运动,呼吸新鲜空气,进行日光浴,加强身体的适应能力。



近日,借创建国家级卫生城市的契机,信阳市邮政公司对市区 20 个报刊亭进行换新,采取宽敞明亮、双门开合的新式报刊亭,布防报刊面积增大一倍多。为市民买书读报提供更多便利。图为市区一处焕然一新的报刊亭。本报记者 王洋 摄

“春苗”育春苗

——我市安利“春苗”营养厨房督导工作纪实(二)

本报首席记者 张继疆

碗柜、冰柜,蒸饭柜,一应俱全的不锈钢厨具,还有现代化的操作台和保温柜等,让在场的人都有些不可思议,走进新县陈店乡中心小学的后厨,不少第一次来到该校的志愿者发出感慨“这是山里学校的厨房吗?”

以时令食材为主,西红柿炒鸡蛋、素炒黄瓜、肉丝豇豆,还有一道紫菜蛋花汤,这是孩子们的午餐食谱。炊事员王少康告诉记者,厨房每天能够满足 200 多名中心小学生的就餐需求,早餐通常是鸡蛋和粥,午餐晚餐米饭炒菜,中午有一道肉菜,全套现代化的厨具用起来也很顺手,唯一需要补充完善的是排烟设备。

校长吴跃文介绍,该校 5 个年级 620 名学生里,留守儿童就有 200 名到 300 名之多,大部分都是寄宿生。原来厨房工人忙不过来,只要手上没事的老师有需要就会到食堂帮忙,光是切菜也要花费不少时间。安利帮助学校“武装到位”,将学校旧厨房进行了改建以达到“春苗”营养厨房的基建标准,提供了蒸饭柜、大冰柜、现代化工作台、保温剩饭车、菜架、多能工切菜机、绞肉机等等,这些大大缩短了做菜所需时间。而且更干净卫生,同时相比传统方式厨房做出的饭菜更有

营养。

更可喜的是,厨房有了,新的学校食堂也即将开建,吴跃文介绍,目前,学校没有正规的食堂,只有一个厨房,是“临时征用”的一间不到 100 平方米的房间。“晴天好说,孩子们端着碗就站在外头吃了,要是下雨,就只能挤在这儿,有时得去走廊吃。”不过,“春苗营养厨房”建立的同时,当地政府也行动起来,开展了属于“农村薄弱学校改造食堂专项计划”的中心小学食堂建设项目,该校现有厨房的旁边,一块空地已经开始平整,计划是利用假期来盖食堂。“今年秋天,孩子们就能在崭新的食堂里吃饭了。”吴跃文说。

“孩子们脸色好得多。”志愿者高明燕一边填写《厨房管理员访谈表》一边说。针对中心小学一年两次的“督导”,她回回参加。检查设备、回访校长和厨房管理员,向老师、孩子了解饮食及身体状况,是她每次要做的工作,“以前这个厨房的地面都高低不平,这次来最大的感受就是干净卫生。”和她同行的是另外一名督导谭红莉,每年这个二人小组都要走访四至八所学校进行督导工作。

“春苗”营养厨房做饭不仅节省时间做出来的饭菜也更好吃:米饭受热更均匀,在不同气温下菜的味道保存得也更好。当天记者发现,学生中几乎没有剩饭的,吃饭结束,学生们结伴洗干净餐具,用毛巾擦干



净之后放入自己班级的消毒柜。学校老师说,教职员工和学生每天都吃一样的饭菜,当天记者和安利志愿者们也一起品尝了营养午餐。

看到一个小男孩把碗里的饭吃得干干净净,高明燕凑上前去让他填写调查表,旁边的孩子们都围过来看热闹,一边热烈讨论,一边为小男孩“出谋划策”。小男孩填完表后,邓清秀问他:“家里人觉得‘春苗营养厨房’怎么样?”小男孩说:“很多同学的家长都到学校看过现在的厨房,我妈妈也来看过,她觉得我在这儿吃得饱,很开心。”

记者逛市场

荔枝大量上市 价格走低热销

信阳消息(记者 王洋)苏轼有诗“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”,以此来赞美荔枝的美味。近期,正是荔枝大量上市的时节,虽然天气炎热,多食可能导致上火,但依然受到不少市民的喜悦,成为热销水果。

“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,在条件落后的古代,为保证荔枝的鲜美,要耗费较大的人力物力,如今却简单许多。昨日上午,记者在市区多家超市内看到,作为时令水果和主推产品,一串串鲜红的荔枝被摆放在显眼位置,底下放置有冰块,周围不时散发着凉意,让荔枝看起来新鲜诱人,旁边聚集了大量挑选的市民。“荔枝零售价大部分在

8 元/斤左右,比前段时间要便宜得多。”正在购买的市民刘女士说:“不过也不能多吃,要不容易肝火上升,喉干舌燥。”

胜利路一水果摊老板告诉记者,我市的荔枝大多来自海南、广东和福建等地,含有丰富的糖分,对人体有着补充能量、增加营养的作用,但荔枝素有“一日色变,二日香变,三日味变,四日色香味尽去”的特点,所以挑选和保存都非常重要。“挑选时可以先在手捏捏,好荔枝的手感应该发紧而且有弹性,未食用完的荔枝,可以喷点水装在塑料保鲜袋中放入冰箱保存,袋中的空气尽量挤出,可以降低氧气比例减慢氧化速度,提高保鲜的效果。”该摊主说。

<p>招商</p> <p>驻马店市天方饮品有限公司美丽纯净水诚招信阳市各县市代理商。</p> <p>联系人: 马经理 15239631537 李经理 13683878319</p>	<p>声明</p> <p>兹有张鸣、杨冬梅之子张思源于 2013 年 8 月 2 日在固始县妇幼保健院出生,其出生医学证明(证号: N410306550),因不慎丢失,特声明作废。</p>	<p>声明</p> <p>兹有信阳市浉河区小精灵化妆品店税务登记证副本(证号:豫地税信字 41300119801208002 0),因不慎丢失,特声明作废。</p>	<p>声明</p> <p>兹有黄元保的道路货运从业资格证件(证号:411500002001202740 8),因不慎丢失,特声明作废。</p>	<p>声明</p> <p>兹有丁明亮的道路货运从业资格证件(证号:411521002020602861 4),因不慎丢失,特声明作废。</p>	<p>声明</p> <p>兹有信阳金林林业专业合作社营业执照副本(证号:411502NA000191X),因不慎丢失,特声明作废。</p>	<p>声明</p> <p>兹有信阳市平桥区金豫建材有限公司营业执照正副本(注册号:411503000005368),因不慎丢失,特声明作废。 信阳市平桥区金豫建材有限公司</p>
---	---	---	--	--	--	--