

伏天勿贪凉 当心“空调病”

医生提醒:室内外温差控制在5℃-7℃,每隔2小时-3小时开窗换气

信阳消息(记者 李亚云) 近日,天气越来越热,窗外骄阳似火,多数人都紧闭门窗,长时间躲进“空调房”里消暑。然而,舒适凉爽的环境可能暗藏着威胁健康的隐患,不少人出现了“空调病”。“入伏以来,天气闷热,不开空调真受不了啊。”市民吴阿姨说,晚上不开空调难以入睡,但睡醒以后,浑身关节疼,很不舒服。

随着气温升高,许多人贪凉躲在房间里吹空调,生生被“冻”出病来。昨日,记者在市中医院见到不少上呼吸道感染、腹泻的患者,其中多是因为过度使用空调所致。市中医院耿医生告诉记者,最近经常会接诊到所谓“空

调病”和“电扇病”的患者,比如鼻塞、打喷嚏、头痛、恶心、乏力、记忆力减退等症状,临床上归结为“空调病”。

“气温升高后,怕热的市民就喜欢往空调屋里钻,一般在空调房间里待的时间久了,最容易出现的就是浑身乏力、四肢肌肉关节酸痛症状。其中年轻人占很大一部分比例,因为他们喜欢将空调温度开得很低。”耿医生说,盛夏是“空调病”的高发季,紧闭门窗导致室内空气流通不畅,可引发呼吸系统疾病。而室内外温差大,会使人体血管扩张及功能失常,对胃肠系统和骨关节系统影响较大。

如何预防“空调病”?耿医生建议市民朋友,在开空调后,每隔2小时-3小时开窗10分钟-30分钟通风换气,让新鲜空气进入室内。开空调时,室内外温差不要超过5℃-7℃,避免忽冷忽热导致感冒。不要贪图一时痛快而对着空调出风口吹,突然冷热交替很容易使身体免疫力降低。不要直接对着头、颈部吹,头皮温度下降,反射引起脑血管收缩,脑血流也随之减少,对有心脑血管疾病的老人而言,严重时可能诱发脑中风。吹空调期间应该多喝温水,补充水分。另外,颈部及容易受冷的关节最好用毛巾或者厚一点的衣服加以保护。



我们只是临时执勤 他们却是日常

微言

昨天上午,笔者和几位同事一起,头戴小红帽,臂束红袖标,手执小扫帚,在街头做了一回城市文明服务志愿者。本地当天的天气预报是:晴,微风,最高温度38℃。而此前一天,逢今夏的大暑节气;本地也已连续几天发布了高温橙色预警,可想而知,这烈日当空的街头,气温会远超40℃。所以,大家在值勤时,也不忘“谈天说地”——这天真热、地真烫,然后,又像往常一样说起交警真辛苦,城管真辛苦,环卫工人真辛苦;咱只是值半天班,可他们是一年到头……

说实话,戴上小红帽站到街头的那一刻,我竟感觉自己突然高大甚至高尚了一些。然而,这样的值勤,于我们只是一次临时性的工作安排和时间短暂的志愿活动,这种感觉,同样稍纵即逝,而他们,那些交警、城管、环卫工、建筑工人、供水和供电抢修人员……一年四季,365天,天天如此,又哪管它是“上蒸下煮”的大暑,还是“冷成一团”的大寒。据说,在这样的季节,一些电力工人室外作业时的气温高达70℃;据说,在这样的高温里,城郊垃圾处理场的臭味能直接把人熏倒,但每时每刻,只要哪里发生电力故障,抢修人员都会以最快的速度出现在那里;每一天,也都会有人开车把城市的废弃物送去垃圾场,从未停止。时下,我们身置的这座城市,创建全国文明城市和建设国家卫生城市活动,开展得像这个夏天一样火热,而经验告诉大家,他们的工作一天甚至一刻都不能停,否则,不仅万千市民的生活会出乱子,城市“一建一创”也将断线。也许你会说,职业有差别,辛苦各不同,但相互尊重和理解,不是人与人之间才有的宝贵情感吗?尽好自己的义务,同时赞赏他人的劳动,不是行业之间基本的职业道德吗?

前些日子,微信朋友圈流行有这样一句话:哪有什么岁月静好,不过是有人替你负重前行。也许有人会说,这只是一味鸡汤,但有些鸡汤味道又如何,有营养就吸收、有道理即欣赏罢了。生活中,人们好像有太多抱怨。但请想一想,你是否也会在骂完别人乱闯红灯之后,自己却随地吐了一口痰?我们是不是已经习惯享受别人的劳动,却从来不知道珍惜和感激?别人那些值得肯定和推崇的日常,我们是否一直在回避或仅仅找过些“感觉”?常换位思考,常常推己及人,保持欣赏的眼光,既是可贵的品质,也是一个人应有的文明素养。



激情演奏

7月22日晚7时30分,乐篮艺术“滨澜打击乐团”专场演奏会在羊山新区市音乐厅激情上演,动感的节奏、默契的配合、美妙的声音,赢得了现场观众的热烈掌声。这场由儿童组成的打击乐团专场演奏会为公益演出,旨在向社会以及家长展现孩子们的学习成果,并为孩子们留下人生中阶段性的成果。图为演奏会现场。

首席记者 韩蕾 摄

糖尿病人不得不听的一堂课

近日开播:大家都知道,糖尿病人控制血糖最好的方法是“管住嘴、迈开腿”,但是每一顿饭怎么管住嘴?吃什么?吃多少?何时吃?这些专业的知识大家都不知道,长期依赖药物降糖却不达标!

我国营养协会公布了各种食物的升糖指数,比如:白米饭的升糖指数是84,面条、馒头的指数是83,而白糯的指数是64。一日三餐以馒头、米饭为主,相当于一整天喝三碗糖水,血糖怎么能不升高?错误的饮食习惯导致糖尿病人降糖药越吃越多,血糖越来越高,不得不注射胰岛素,副作用随之而来,并发症逐年加重,痛苦不堪!

马上开讲——

拨打电话6785282,让营养专家教会您,如何合理搭配饮食,让血糖不升高。学会正确的食疗方法,例如:不容易升高血糖的白米饭,老陈醋调制低糖菜。您在家里就做出美味营养、低升糖指数的膳食,就能把血糖控制好。



马上报名一拨打电话:6785282,您还免费得到一罐低升糖苦荞茶,夫妻到场多送一罐。本机构长期招聘店长、业务员。