

空调使用不当或诱发疾病

别让“避暑神器”变“健康杀手”

炎炎夏日,空调成了许多人的“避暑神器”。

但是你知道吗?空调若使用不当,也可能对人的身体健康造成危害。此前有报道称,浙江杭州一男子一回家就哮喘病发作,医生在排除其他诱发因素后,判断与当时气温突然升高、启用空调有关。遵医生“处方”清洗空调后,该男子的哮喘病得到了缓解。

为什么空调不定期清洗会诱发哮喘病?清洗空调时,又有哪些注意事项?

“清凉家电”竟能让人患病



一些人常常有这种感觉:长时间处于空调房中,就会出现感冒、发烧、头晕、胸闷等症状。这并非一些人“矫情”,而可能是由空调污染引起的。

“空调很长时间没使用或使用一段时间后,在其外罩、过滤网等部位上会积累大量灰尘、螨虫,甚至滋生霉菌。而开空调时,环境一般都是密闭的,这样空调内的灰尘就会通过出风口向室内传播。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士、助理研究员蔡孟华介绍,“这些物质通过呼吸道进入人体后会诱发呼吸道反应,使人出现咳嗽、喘息等症状。”

蔡孟华提醒,长期不清洗空调还可

能导致空调吹出来的风味道较大,进而引起头痛、头晕、神经衰弱等,对人体健康构成威胁。

另外,空调房里待久了,很多人会觉得干燥,因此会用加湿器增加空气湿润度。殊不知,加湿器也有可能成为人们健康的“隐形杀手”。

“最近出现的新名词‘加湿性肺炎’,就是指因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士徐玉鹏解释道,加湿器及其储水箱若不定期清洗、换水,可能会滋生细菌、真菌等微生物。处于水箱潮湿温暖的环境中,这些微生物会在短时间内迅速繁殖,并随着加湿器喷出的水雾在空气中弥散,其中一些致病菌会通过细小的水滴颗粒进入人的呼吸道和肺部,进而引起咳嗽、发热甚至呼吸困难等症状。

定期清洁空调以防危害健康



避免家用电器变“健康杀手”,需要对它们进行定期清洗。

蔡孟华表示,清洗空调不仅有利于防止空调导致的呼吸道疾病,还有利于提高空调的制冷、制热效率,延长其使用寿命。

“一般来讲,空调每年清洗2—3次最为合适。通常是夏天空调开机前清洗一次,空调开机中间时段清洗一次,夏天结束空调关机时清洗一次。”她说,“空调的清洗应该包括空调机体外壳、过滤网、散热片,以及冷凝器和蒸发器等部件。”

蔡孟华补充道,在使用空调时切勿贪凉,一般空调温度调至26—28摄氏



预防空调病

图片据百度网

度为宜;同时,要注意定时开窗通风,让空气有效流通,减少细菌感染的机会。

此外,加湿器也要定时清洗换水。“加湿器应每天换水,每周清洗,以免细菌滋生,造成室内空气污染。”徐玉鹏表示,“加湿器不宜一直使用,最好不要持续使用超过2—3个小时。”

据科技日报

和豆类)的摄入。肾功能良好的人群可以选择低钠富钾盐,肾功能不全者,补钾前需咨询医生。对于易发生后低血压的老年人,可适当改变膳食成分分配比,减少碳水化合物摄入。

适当饮水。在夏天高温环境里,人体的水分排出量约3300mL,大运动量锻炼时体内排出水分约6600mL,需根据排泄量调整饮水量。尤其对于老年人,有出现餐后低血压的情况,建议餐前饮水350mL至480mL,可使餐后血压下降幅度减少20mmHg,并有效减少相关症状的发生。

烟酒慎用。吸烟会导致高血压,吸一支烟后心率每分钟增加5次~20次、收缩压增加10mmHg~25mmHg。此外,建议高血压患者不饮酒。若饮酒,男性每日酒精摄入量不多于25g,女性减半量,即每日酒精摄入量不多于12.5g。

平和情绪。紧张、易怒、情绪不稳,都会使血压升高。患者可以试着改变自己的行为方式,遇事冷静、沉着,避免情绪激动及过度紧张、焦虑;当有较大的精神压力时,可以向朋友、亲人倾诉,或通过参加轻松愉快的业余活动释放压力。培养一两个兴趣爱好,使自己生活在最佳最舒适的环境里。

规律作息。生活要有规律,防止过度疲劳。早睡不熬夜,保证每日7小时~9小时的睡眠,适当午休,以补充睡眠不足。

适量运动。适当加强运动可改善神经、血管的调节功能,有效降低血压。老年人可选择动作较为舒缓的运动,如太极拳、慢走等。尽量保持每天都进行持续30分钟~60分钟的有氧运动,或每次至少10分钟、累计每天30分钟~60分钟的间歇运动。运动时间最好选择在温度相对较低的傍晚。清晨虽然比较凉爽,但此时体内血液黏稠度较高,不宜过多运动。运动前,要适当延长热身的时间。运动时,要注意循序渐进,量力而行。避免过快地变动体位和长时间站立,减少直立性低血压的发生。

据央广网

“夏日养心”要点

中医认为,“夏气与心气相通”,夏日是养护心脏的好时机。

顺时而养。晨练可促进阳气生发,有助于养心。晨起后饮一杯白开水,再进行短时间的锻炼。晨练不要过于剧烈,可选择相对平和的运动,如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。午睡不但能补足睡眠,还可改善冠脉血供,增强体力,消除疲劳。下午天气炎热,适当喝些绿茶、苦丁茶或莲子心茶,能够清除心火、润燥生津。傍晚可以听听轻音乐,静心调息,让心脏得到休息。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿、增进食欲、促进睡眠。

科学食养。以低脂、易消化、富含纤维的食物为主,多吃蔬果、粗粮。早、晚餐时,喝粥或汤羹如百合

莲子羹,既能生津止渴、清凉解暑,还可健脾祛湿、补养身体。多吃红枣、番茄等红色的新鲜蔬果,尤其对高血压人群来说,可利尿降压,保护心血管。少量多次饮水;饮水莫待口渴,大渴莫过饮,餐时不宜饮水;出汗过多时,可适当喝淡盐水或绿豆汤。

按摩助养。夏季养心穴,包括阴陵泉、百会、内关及涌泉。阴陵泉位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与足三里相对;百会穴位于头部,前发际正中直上5寸;手心向上,用力握拳,手腕上两条筋之间,距离腕横纹3个手指宽度处即是内关穴;涌泉穴位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,可坚持每天按揉这些穴位3至5分钟。

据人民日报

如何少被蚊子叮?

炎炎夏日,蚊子“嗡嗡嗡”的立体环绕声拉开了“人蚊大战”的序幕。如何不被蚊子叮?

目前并没有证据显示蚊子具有区分人血型的功能,雌蚊可通过呼出的二氧化碳、汗味及热量等来确定目标。具体来说,蚊子更喜欢叮下面这些人群:

一是二氧化碳对蚊子而言具有强烈趋食性,婴幼儿、孕妇代谢快,呼出的二氧化碳较多,也更容易吸引蚊子。

二是人体排出的汗液中存在大量氨基酸、乳酸、丙酮等物质,这些化学成分是蚊子的最爱。所以汗腺发达、体温较高的人也更容易受到蚊子的青睐。

三是很多化妆品品种含有的硬脂

酸、花香味对蚊子也有着非同寻常的诱惑力,所以化妆的人被蚊子叮咬的几率也大大增加。

四是蚊子喜欢黑暗,所以穿着深色衣物不仅营造了蚊子喜欢的弱光环境,也更吸热,容易被蚊子攻击。

参考上述情况,降低被蚊子叮咬的概率,建议做到以下几点:

首先,勤洗澡、勤更换衣服;其次,家里采用纱门、纱窗、蚊帐,家用驱蚊灯防蚊灭蚊;第三,可以使用蚊香、电热蚊香片和气雾剂等化学杀虫剂灭蚊;第四,出门到蚊虫多的地方,尽量穿浅色的长衣长袖,涂抹或喷洒驱蚊花露水或驱避剂;最后,留意自己家中的积水容器,花瓶、水生植物勤换水,花盆托、瓶瓶罐罐不积水。

人民网记者 乔业琼



防蚊攻略(漫画)

据百度网

五种关键食物可保肠道健康

益生元是益生菌的食物来源,而益生菌有助于维持胃肠道中微生物群落的健康,促进免疫系统的健康。据英国《新科学家》杂志网站7月22日报道,美国科学家一项最新研究指出,洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋姜(菊芋)是含有益生元最多的食物。相关论文已提交美国营养学会2023年年会。

为揭示哪些食物富含益生元,圣何塞州立大学研究团队梳理了70篇关于益生元的科学论文,其中9篇包含了足够多的数据。据此,他们分析了8690种食物的益生元含量。

研究人员发现,前5种富含益生元的食物按升序排列分别为:蒲公英嫩叶、洋姜、大蒜、韭菜和洋葱,每克含有100至240毫克益生元。

研究人员表示,国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元,只吃半个小洋葱即可实现上述目标。另外,含有这些蔬菜的食物也是益生元来源之一,如洋葱圈和奶油洋葱。但约37%的被分析食品不含益生元,评分较低的食品包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。

据科技日报

关于G580线K408+030~K420+000段防沙工程施工公示

G580线K408+030~K420+000段需要进行施工,施工期限2023年8月1日-2023年9月15日,望过往车辆减速慢行,注意安全!

和田公路管理局
洛浦县公安局交警大队
和田公路管理局和田分局
新疆维吾尔自治区交通运输综合行政执法局和田执法支队洛浦执法大队
江西省路桥隧道工程有限公司
2023年8月1日

通告

由我公司承建的洛浦县红桥碱滩治理工程第三标段已于2018年8月21日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:胡思城 15509033355
建设单位联系人:杜新平 15292712998
洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141
和田波斯坦建筑安装工程有限公司
2023年8月1日

通告

由我公司承建的洛浦县2017年中央财政小型农田水利工程(施工二标段)已于2022年3月竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:胡思城 15509033355
建设单位联系人:杜新平 15292712998
洛浦县劳动保障监察大队举报电话:6622141
新疆西北天地地工程有限公司
2023年8月1日

通告

由我公司承建的和田地区皮山县吉镇中学教师周转宿舍建设项目-施工标段已于2023年5月13日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:蔡先生 15001438784
建设单位联系人:常先生 15001504323
皮山县劳动保障监察大队举报电话:6427793
皮山佳雨金建设工程有限公司
2023年8月1日

车辆过户声明

洛浦县麦麦提阿卜拉·阿塔吾拉(身份证号:653224197705202014)名下新RB2171号机动车已转让给别人。请现机动车主自本声明见报之日起7日内到有关部门办理机动车过户相关手续。逾期未办理,后果自负,与原机动车主无关。

特此声明
联系人:麦麦提阿卜拉·阿塔吾拉
联系电话:13667576363

遗失声明作废

●陕西为力建设工程有限公司开具给民丰县住房和城乡建设局28405738号(金额:1000000元)陕西增值税普通发票丢失,特此声明。

●陕西为力建设工程有限公司开具给民丰县住房和城乡建设局28405737号(金额:1000000元)陕西增值税普通发票丢失,特此声明。

●陕西为力建设工程有限公司开具给民丰县住房和城乡建设局28405739号(金额:210667.67元)陕西增值税普通发票丢失,特此声明。

●和田市麦麦提玉苏普·麦麦提敏新32工03746号装载机登记证丢失,特此声明。

●和田市公安局开具给张帅超0003982338号(金额:20000元)新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据丢失,特此声明。

●和田市公安局开具给赵荣宝0003982321号(金额:30000元)新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据丢失,特此声明。

●和田市公安局开具给刘晓军0003982346号(金额:10000元)新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据丢失,特此声明。

●和田市玛依拉·库尔班(身份证号:653021198809030821)107631201105000933号喀什师范学院毕业证丢失,特此声明。

●昆玉市伟豪房地产开发有限公司6633210001685号公章丢失,特此声明。

●和田金大地房地产开发有限公司开具给艾合麦提江·艾尔肯(身份证号:65010419801212443X)0000574号(金额:54536元)专用收据丢失,特此声明。

●和田金大地房地产开发有限公司开具给艾合麦提江·艾尔肯(身份证号:65010419801212443X)0000573号(金额:107072元)专用收据丢失,特此声明。

●和田金大地房地产开发有限公司开具给艾拜·买买提(身份证号:653201198509020598)0001574号(金额:53536元)专用收据丢失,特此声明。

●麦麦提江·麦提托合提,阿尔祖古丽·艾麦尔森(2023)民丰县不动产第0000324号(坐落:民丰县城镇街道兰帕西路9号花园小区C区9栋2单元102室,单元

号:653227101012GB00028F00090004)不动产权证丢失,特此声明。

●和田金大地房地产开发有限公司开具给阿卜杜杜西提·阿卜杜拉(身份证号:653225199205011014)0002207号(付款日期:2020年9月27日,坐落:和田时代广场2期3-1-1101,金额:18569元)购房相关费用明细表丢失,特此声明。

●和田市住房和城乡建设局开具给塔吉妮萨·麦提图尔荪(身份证号:65322419830912002X)0002123137号(金额:3725元)新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据丢失,特此声明。

●和田市滚石电音中心653201160223号娱乐经营许可证(正本)丢失,特此声明。

●新疆宏开电子系统集成有限公司墨玉县分公司6532220008588号公章丢失,特此声明。

●皮山县麦麦提敏·努尔麦麦提新32-41263号拖拉机牌照丢失,特此声明。