

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?带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

“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、助理研究员蔡孟华向记者介绍,“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致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,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漫,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外壳、过滤网、散热片,以及冷凝器和蒸发器



图片来源网络

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摄氏度至28摄氏度为宜;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。”

对于纯净型加湿器,只需定期更换过滤

网和蒸发器即可。对于超声波加湿器和电加热式加湿器,首先先用半干的纸巾或抹布将加湿器的机身清理干净。在外观清洗干净后即可清理加湿器水箱。若加湿器进水口很小,可在水箱中放少量大米和水,拧上进水口的盖加以晃动。在晃动的过程中,大米与水箱内壁会产生强大的摩擦力,进而将水箱里的脏东西去除干净。最后是清理震荡片附近及水箱底部与主机水槽接口地方的水垢,可选择先用白醋将其溶解,然后用棉签擦拭掉。

来源:科技日报

大暑养生谨记“四要点”

大暑前后,暑湿之气容易在人体肌肤腠理开泄、汗液增多之际乘虚而入,导致体内阳气受损、心气亏耗,故大暑节气要注意防暑养生。

一、大暑养生,重在养心

大暑节气,气候炎热而生机勃发,阳气最为旺盛。阳气外发,气血运行亦相应活跃,根据养生原则应重在养心。具体可以从以下几方面着手:

1. 静心养生

大暑高温酷热,易动肝火,人们常常觉得心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑,这种情况就是“情绪中暑”。此时宜心态平静,俗话说“心静自然凉”,越是天热越要“心静”,要避免不良刺激。

2. 养食养生

可食用具有清心降火、养心安神效果的食物,如茯苓、麦冬、菊花、金银花、荷叶、大枣、莲子、百合、小米、冬瓜、苦瓜等。

3. 调整起居,保证睡眠

中午应小睡一会儿,因睡眠与情绪、免疫力密切相关,睡眠不足则抵抗力差。如果夜晚睡眠不佳,可以在睡前喝一

二、大暑养胃,健脾除湿

大暑节气正值三伏天,暑气较重,酷热会导致脾胃功能低下。人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,严重时有时有胸闷、恶心、四肢无力等症状,舌苔较黄腻,中医认为舌苔黄腻代表湿热之气较重,中医称之为暑湿证,要清暑利湿,健脾养胃。

1. 薏苡仁粥

做法:薏苡仁50克,粳米100克。将薏苡仁用温水浸泡半小时,与粳米共置锅中,放入清水,先用大火煮沸,再改用小火熬至粥成。

功效:健脾除湿,可改善脾虚湿盛、不思饮食、大便溏薄、下肢水肿等症状。

2. 艾灸补脾

(1) 太白穴

脾系统的保健非常关键,按揉、艾灸脾经原穴太白穴可以补脾,对脾虚引起的食欲不振、浑身乏力、犯困、水肿、腹胀、腹泻等疾病都有很好的防治作用。若能在脾

经主时(上午9—11时)艾灸,效果更好。

(2) 足三里穴

脾性升清而胃性降浊,二者为气机升降之枢机,故养脾之升要同时养胃之降,需配合艾灸足三里穴。

三、湿热交蒸,严防中暑

大暑节气保养不当很易中暑,其症状常常是全身乏力、头昏、心悸、胸闷、出虚汗、四肢麻木、口渴恶心等。

遇到这种情况不能慌乱,首先,避开闷热环境,将患者转移至阴凉通风的地方;然后帮助患者散热,补充水分好好休息,再喝点淡盐开水、三豆汤等。严重中暑者还需送往医院治疗。

三豆汤做法:取绿豆、赤小豆、黑豆各20克,清洗干净后,清水浸泡1个小时;将三豆放入锅中,加入适量清水,用大火烧滚后转小火慢煮1个小时,待豆子开花后放入冰糖继续煮5分钟即可,放凉后连汤带豆一起食用。

四、大暑养生“四要点”

1. 多喝热水,少喝冷饮

很多人为了解渴就猛喝水,一次性喝过多的水会增加心脏负担,使血液浓度快速下降,甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。渴了要先少量喝水,缓一会儿再喝。最好是喝温开水,不要喝冰镇冷饮,对肠胃不好,也会把湿邪带入体内。

2. 趁热祛湿寒,“冬病夏治”

根据个人体质来选择“冬病夏治”,比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿等疾病。有这类慢性病人可以利用好大暑这个节气治病,趁着暑热天气把体内湿寒祛除。若是体质热的慢性病人,则不适合用这种方式来治疗。

3. 暑天小心患上“空调病”

室外温度太高,很多人躲在室内开着空调。虽说降温了,但是室内外温差大,很容易患上“空调病”,空调温度过低或是对着人吹,也会加重湿气。

所以暑天空调房间的最佳温度为25摄氏度至27摄氏度,每隔2小时要通风换气。

4. 大暑饮食,清淡为主

大暑节气,饮食要少咸少甜,以清淡饮食为主,忌辛辣、油腻、生冷的食物,不宜进补。

来源:中国中医药网

杨梅杏皮汤

材料:

新鲜杨梅200g(没有新鲜的,可以用杨梅干或者罐头的)、杏皮干30g、甘草3g、桂花少量、冰糖适量(4-5人份)。

制作方法:

新鲜杨梅用盐水浸泡10-15分钟,加糖腌制半小时。杏皮干可提前浸泡。煲内加水2000ml,把杏皮干、甘草加入,武火先把杏皮干煮开,然后把杨梅(连带腌制的汤水)加入煮约5分钟,煮沸后根据个人口味加入冰糖搅拌,最后倒入桂花稍稍点缀,放凉后就是一煲生津解渴的消暑甜汤啦。

汤品点评:

夏天胃口会差些,不想喝太多肉汤,趁着杨梅上市,可以煲一煲简单又好喝的杨梅汤。杨梅甘酸性温,生津解渴、和胃消食,配上同样是润肺生津止咳、消食好物的西北杏皮干,简单处理一下就是生津解渴的甜汤,替代夏季的各种奶茶、果饮再好不过了。

来源:广州日报

我市中小学生学习暑期如何申领电子社保卡

日前,记者从市人社局获悉,家长通过本人电子社保卡“亲情服务”为16周岁以下中小学生在签发电子社保卡,需学生本人社保卡照片和人脸照片,适合中小学生学习暑期在家申领。

家长本人申领电子社保卡后,通过“亲情服务”为16周岁以下未成年人和60岁以上老年人申领。

什么是电子社保卡?

电子社保卡是由人社部门依托实体社保卡而推出的一种电子展现形式,与实体卡一一对应,是社会保障卡的线上形态。电子社保卡由国家人社部统一签发,电子社保卡仍须遵循实体社保卡的一切规定,包括管理主体、标准规范、安全体系、应用功能等等。

电子社保卡的用途

电子社保卡是社保卡的电子证照,具有身份凭证、移动支付等功能;同时也是全国人社移动服务的重要入口,承载了各项人社业务的线上服务,也是其他民生服务和地方服务的集散地。

如何申领电子社保卡

一、成年人(家长本人)申领电子社保卡步骤:
1.通过微信或者支付宝进入“电子社保卡”小程序;

2.点击“电子社保卡”进行申领;
3.点击“登录”进行授权;
4.设置电子社保卡登录密码,通过人脸识别,完成申领。

二、亲情服务:帮家人(16岁以下未成年人和60岁以上老年人)申领电子社保卡

1.通过微信或者支付宝进入“电子社保卡”小程序;

2.点击“亲情服务”;
3.点击“添加亲情账户”后选择“已阅读并同意”;

3.填写正确的参保人姓名、社会保障号码(身份证号),并选择亲情账户与您的关系;
4.按照提示上传亲情账户参保人(家人)社保卡图片和人脸照片,完成申领。

常见问题及解决办法

1.没有查询到社保卡信息;
2.请输入正确的社会保障号码;
3.人脸与身份信息不匹配。

微信关注“河南社会保障卡”公众号—热点服务—电子卡问题反馈—按照提示填写姓名、身份证号码、手机号、问题类型等信息—提交。(反馈的问题在一个工作日内处理完成,完成后将通过河南社会保障卡微信公众号向您发送提醒,请注意查看。)

融媒体中心记者 李浩然

河南省汝州市人民法院失信被执行人公告

为加大案件执行力度,维护法律权威,切实维护当事人合法权益,根据《中华人民共和国民事诉讼法》第二百六十二条:被执行人不履行法律文书确定的义务的,人民法院可以对其采取或者通知有关单位协助采取限制出境,在征信系统记录、通过媒体公布不履行义务信息以及法律规定的其他措施,特发布失信被执行人公告如下。

汝州市人民法院
2023年7月27日

附:失信被执行人名单

1、案号:(2023)豫0482执2455号,执行标的:10万元,被执行人:王英伟,身份证号:410482197508223817,住址:汝州市十里村。

2、案号:(2023)豫0482执2456号,执行标的:28万元,被执行人:杨帅峰,身份证号:410482197607156170,住址:汝州市小屯镇西村1组。

3、案号:(2023)豫0482执恢918号,执行标的:4万元,被执行人:吴佳校,身份证号:410482199405130019,住址:汝州市中大街西段46号。

4、案号:(2023)豫0482执恢1325号,执行标的:40万元,被执行人:苏景义,身份证号:410482196507105937,住址:汝州市小屯镇丁堂村5组。

5、案号:(2023)豫0482执恢1325号,执行标的:40万元,被执行人:张学文,身份证号:410482196704290035住址:汝州市丹阳中路72号。

6、案号:(2021)豫0482执恢94号,执行标的:37万元,被执行人:任志恒,身份证号:410482199003065015,住址:汝州市蟒川镇唐沟村1号。

7、案号:(2023)豫0482执恢317号,执行标的:9.2万元,被执行人:时培晓,身份证号:410482198606125983,住址:汝州市小屯镇时屯村7组。

8、案号:(2023)豫0482执恢1184号,执行标的:5万元,被执行人:张群伟,身份证号:41048219720306101X,住址:汝州市临汝镇榆树园村6号院20号。

9、案号:(2019)豫0482执3276号,执行标的:57万元,被执行人:焦世伟,身份证号:410482197501288212,住址:汝州市大峪乡刘交村十一口村39号。

10、案号:(2023)豫0482执恢766号,执行标的:2.5万元,被执行人:郭建伟,身份证号:410482197105201832,住址:汝州市寄料镇寄料村四组。

11、案号:(2022)豫0482执1300号,执行标的:6万元,被执行人:邵建新,身份证号:410482196404143850,住址:汝州市洗耳办事处许寨村9组。

12、案号:(2021)豫0482执3452号,执行标的:73万元,被执行人:孟娜娜,身份证号:410482197902142329,住址:汝州市西门口南马道16号。

13、案号:(2023)豫0482执2951号,执行标的:4.69万元,被执行人:平全明,身份证号:410482197303064437,住址:汝州市夏店乡夏西村8组。

14、案号:(2019)豫0482执2629号,执行标的:9.5万元,被执行人:史正伟,身份证号:410482198001062318,住址:汝州市杨楼镇石台村14组。

15、案号:(2020)豫0482执4040号,执行标的:2.7万元,被执行人:姚晖晖,身份证号:410482198301030035,住址:汝州市汝州市煤山办事处骑庄8号。

16、案号:(2023)豫0482执56号,执行标的:23万元,被执行

人:姚国正,身份证号:410482196807173333,住址:汝州市庙下乡姚庄141号。

17、案号:(2023)豫0482执2043号,执行标的:2万元,被执行人:王中其,身份证号:410482197005141713,住址:汝州市寄料镇牛沟村老王沟村5组。

18、案号:(2023)豫0482执1701号,执行标的:1.7万元,被执行人:李楠,身份证号:410482198712171078,住址:汝州市临汝镇临北路2号。

19、案号:(2022)豫0482执374号,执行标的:8.15万元,被执行人:苏朝阳,身份证号:410482199102281733,住址:汝州市寄料镇寄料村6组。

20、案号:(2022)豫0482执940号,执行标的:2.99万元,被执行人:李强娃,身份证号:410325197410255519,住址:汝州市庙下乡春店村3组。

21、案号:(2016)豫0482执1239号,执行标的:24万元,被执行人:王光利,身份证号:410482196804100016,住址:汝州市丹阳中路66号。

22、案号:(2022)豫0482执恢1454号,执行标的:180万元,被执行人:樊嘉钰,身份证号:410482197806012356,住址:汝州市杨楼镇黎良村4组。

23、案号:(2021)豫0482执恢1411号,执行标的:110万元,被执行人:李永国,身份证号:410482196306157730,住址:汝州市尚庄乡郭楼村3组。

24、案号:(2021)豫0482执恢204号,执行标的:58万元,被执行人:朱国学,身份证号:410482196804263018,住址:汝州市温泉镇朱寨村2号院283号。

25、案号:(2022)豫0482执452号,执行标的:175.17万元,被执行人:杨利利,身份证号:410482198411232324,住址:汝州市

万基花园36号楼1805号。

26、案号:(2020)豫0482执2672号,执行标的:32.02万元,被执行人:郭军照,身份证号:410482196811103311,住址:汝州市庙下乡罗岭村6组。

27、案号:(2023)豫0482执恢1130号,执行标的:288.2万元,被执行人:朱朝磊,身份证号:410482199905133339,住址:汝州市庙下镇长张村。

28、案号:(2021)豫0482执恢1221号,执行标的:10.8万元,被执行人:张占春,身份证号:410482196402167752,住址:汝州市米庙镇一五张村。

29、案号:(2017)豫0482执2863号,执行标的:40万元,被执行人:赵胜伟,身份证号:410482197304103813,住址:汝州市洗耳办事处许寨村2组。

30、案号:(2017)豫0482执2863号,执行标的:40万元,被执行人:余进红,身份证号:410482197401233820,住址:汝州市洗耳办事处许寨村2组。

31、案号:(2021)豫0482执3913号,执行标的:10万,被执行人:潘干美,身份证号:410482198205191015,住址:汝州市庙下镇车坊村。

32、案号:(2022)豫0482执1351号,执行标的:400万元,被执行人:熊海尚,身份证号:510602196605176336,住址:平顶山市湛河区湛河南路倾城小区。

33、案号:(2023)豫0482执恢1482号,执行标的:25万元,被执行人:蔡彭飞,身份证号:410482197510173812,住址:汝州市煤山办事处骑庄村17号院。

34、案号:(2023)豫0482执恢1482号,执行标的:25万元,被执行人:王小红,身份证号:410482197906293829,住址:汝州市煤山办事处骑庄村17号院。