

# 内热外寒 “暖气病”如何应对?

## 桓台县中医院专家教你健康过冬

淄博12月1日讯 寒冬季节,室外严寒难耐,但因为集中供暖,在室内依然能感受到春天般的温暖。桓台市民高女士在每年供暖后,都会出现鼻咽干燥、头晕恶心、烦躁不安等情况,这是怎么回事?记者就此到桓台县中医院进行了采访。

桓台县中医院国医堂主任、主任医师魏海霞介绍,冬季室内

暖气开放,门窗紧闭导致空气流通不畅、干燥,会引起免疫功能和抵抗力下降,导致人们出现不同程度的内热外寒症状。供暖季常出现的烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、皮肤发紧等,医学上称为“暖气病”。

“暖气病带来的危害,轻者会有嘴唇干裂、咽干声嘶、皮肤瘙痒、鼻出血等症状,严重者会

引发呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、心脑血管疾病等严重病症。”魏海霞说,预防暖气病首先要控制好居室温度、空气湿度,通常室温18℃至24℃之间最适宜,湿度50%至60%为宜;多开窗通风,最好早晚各开一次窗,每次通风时间不少于半小时。“除了用加湿器、在床前摆盆水来加湿外,还可以在室内多养些绿色植物,

最好选绿萝、吊兰,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,同时还有吸附空气中有害气体的作用。”

老年人和孩子最容易得暖气病,这部分人不能“猫冬”。“市民要加强体育锻炼,应根据天气情况和个人的身体健康状况合理安排运动量。”魏海霞介绍,她提醒市民,进入供暖季,要多

吃一些湿润并具有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、番茄、豆腐、银耳等;注意多喝水,还要多吃水果,如苹果、梨、香蕉、橘子等;不吃或少吃辛辣食品,不饮或少饮酒等。

大众日报淄博融媒体中心记者 荆姝葳 通讯员 于军

## 健康随访

11月28日,在高青县黑里寨镇格家村,家庭医生正在利用手机客户端上传居民健康随访数据。今年以来,高青县通过移动端开展基本公共卫生服务随访,家庭医生借助手机健康管理APP,进行人脸识别、电子签名,并将随访所有内容上传平台,实现了无纸化操作。

大众日报淄博融媒体中心记者 张晓宁 通讯员 张磊



## 守法规知礼让 安全文明出行

桓台交警大队组织滴滴代驾司机开展交通安全宣传活动

在“122全国交通安全日”来临之际,近日,桓台交警大队组织滴滴代驾司机开展交通安全宣传活动。

民警结合今年的宣传主题“守法规知礼让 安全文明出行”,为代驾司机讲解了交通安全法律法规和日常交通安全常识,分析各类交通违法行为的危

害和严重后果,提醒大家树立交通安全意识和守法出行意识。同时,结合“醉驾入刑十周年”“一盔一带”宣传主题,讲解了酒醉驾对家庭和社会的严重危害。

活动中,民警现场展示了交通手势指挥操,并在兴桓岗路口组织滴滴代驾司机开展志愿者服务活动。 滕修龙



## 淄博建筑工程学校与山东青年政治学院合作 “3+4”对口分段培养 打造全面发展人才

近日,淄博建筑工程学校与山东青年政治学院设计艺术学院环境设计专业“3+4”对口贯通分段培养签约仪式在学校接待室举行。

签约仪式上,淄博建筑工程学校党总支书记、校长任东城代表学校介绍,通过与山东青年政治学院的专家充分沟通,按照制定的人才培养方案要求,共同把学生培养成为德、智、体、美、劳全面发展的优秀人才。山东青年政治学院副院长陈雨海就两校合作的模式、教育方法、衡量标准等方面作了阐述。最后,两校签署了“3+4”对口贯通分段培养协议和优质生源基地协议并授牌。 马祖强

## 桓台一中附属学校 捐赠图书献爱心

为帮助桓台县孤困儿童实现阅读梦想,11月29日,桓台一中附属学校举行了爱心图书捐赠活动。全校共收集了700余本图书,各班捐赠仪式结束后,学生志愿者对所捐书籍进行了整理、分类和统计,并按类别打包图书。 韩金哲

## 桓台县世纪中学 课后多点发力 育人全面开花

近日,桓台县世纪中学结合桓台县“复兴少年宫”建设试点工作,积极开展个性化、多样

化课后服务。整合优化师资,充分发挥教师的专业特长,课后多点发力,组织学生社团活动,鼓励引导学生培养兴趣爱好。

目前,学校少年宫已经有鼓乐团、民乐团、舞蹈团、艺术体操团、京剧社、创客空间,建模、航模、体育俱乐部等36个社团、近60门特色课程,吸引了大批学生参加。 牛晓彬

## 桓台县实验中学 学生小组合作 自主管理成果初显

近日,桓台县实验中学第一报告厅里开展了一堂别开生面的班会课。

从本学期开始,桓台县实验中学开始实行学生小组合作自主管理。经过一段时间的探索和尝试,小组合作自主管理对培养学生责任意识、管理能力有极大帮助,同时也能使班集体更加团结。班会课上,各年级班主任分别展示了学生小组合作自主管理的成果。 周志坤 钱梅静

## 桓台县实验小学 防一氧化碳中毒 安全教育进校园

近日,桓台县实验小学举行了冬季“预防一氧化碳中毒”主题教育活动。

学校利用“国旗下讲话”,宣讲预防一氧化碳中毒知识;召开预防一氧化碳中毒主题班会,各班主任利用身边发生过的一氧化碳中毒事故为例,从预防、安全使用、急救措施等几个方面对孩子进行了全面教育;下发预防一氧化碳中毒明白纸;观看预防一氧化碳中毒警示片;在校园LED上反复播出预防一氧化碳

中毒警示语,时刻提醒大家谨防一氧化碳中毒。 王树洋

## 奋斗百年路 启航新征程 桓台县实验学校举行校园合唱节

11月30日,桓台县实验学校第十届校园合唱节如期举行,今年的主题是“奋斗百年路 启航新征程”。各班同学精心准备,登台一展歌喉,响彻校园的歌声燃亮了青春的色彩。通过此次合唱节的举办,同学们歌唱了中华民族继往开来、奋发图强的伟大征程,抒发了青春少年的理想抱负。 李磊

## 桓台县荆家镇荆四小学 广泛宣传文明养犬

近日,桓台县荆家镇荆四小学开展了“依法养犬”宣传活动。

学校通过学校公众号发布《依法养犬倡议书》,利用家长微信群进行广泛宣传,并在学校周边发放纸质倡议书,提醒家长做到文明养犬,规范养犬。随后,学校组织全体教师签订了依法养犬承诺书。各班召开了社会主义核心价值观主题教育系列活动之“依法养犬”主题班会,让孩子们明白依法养犬的重要性和文明养犬常识等。 赵梦琪

## 桓台县田庄小学 文明劝导依法养犬

11月30日上午,桓台县田庄小学走进甸东村开展文明劝导依法养犬宣传活动。

活动期间,教师志愿者向村民发放了文明养犬的宣传海报和《依法养犬倡议书》,共计发放100余份,部分养犬居民还签了文明养犬承诺书。教师志愿

者为现场的村民讲解文明养犬知识,与居民进行了文明养犬互动交流,并征集意见和建议十余条。 罗莉 杜聪

## 桓台县唐山镇中学 致敬长辈 继承传统

近日,桓台县唐山镇中学举办“向不平凡的爷爷奶奶致敬”活动。学生们寻找辖区老教师、老党员、老兵等,倾听了他们的人生故事,学习他们的工作态度,纷纷表示要继承他们的优良传统,把家园建设得更加美丽富饶。 于春玲

## 桓台县新城中学 迎接市教育局安全检查

近日,淄博市教育局安全办检查组来到桓台县新城中学,进行校园安全工作检查。

检查组一行在学校分管领导陪同下,分组深入门卫室、教学楼、食堂、锅炉房、卫生间、实验室、操场等地进行实地检查。检查组对新城中学全员参与、常抓不懈的安全工作给予了充分肯定。同时,对检查中发现的问题提出了具体的指导性建议。 于希光 郝润芝

## 桓台县果里镇闫家小学 文明养犬 从我做起

近日,桓台县果里镇闫家小学开展“文明养犬”系列宣传活动。

学校组织召开了“文明养犬,从我做起”主题班会,号召学生一起参加到文明养犬活动中;同时教师和学生志愿者们走上街头,向广大居民发放《文明养犬倡议书》,讲解文明养犬的相关知识。 董鑫倩

## ■ 简讯

### 桓台县公安局索镇派出所 反家暴宣传 提高市民维权意识

为进一步提高妇女和家庭成员的反家暴意识,切实维护妇女合法权益,倡导共同反对家庭暴力,近日,桓台县公安局索镇派出所开展反对家庭暴力宣传活动。

活动中,派出所民警通过生动形象的案例、通俗易懂的语言,为群众普及反家庭暴力法律知识,详细分析家庭暴力的概念和类型,以及怎样预防和制止家庭暴力的发生,遭受家庭暴力该如何求助等实际问题。

## 注销公告

淄博齐鲁肝病研究所统一社会信用代码: 52370300MJE115945L。成立日期: 2005—10—10。

经理事会研究决议,拟向登记管理机关申请注销登记,本机构法定代表人为:张立家,经股东会决议申请注销登记,清算组已成立,清算组由理事会成员组成,请债权人于公告登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。