

本周我市持续降温 最低气温-2℃~-1℃

本报讯（记者 祁 博）立冬过后，冷空气让人们措手不及。预计，本周我市以晴好天气为主，周三阴天有零星小雨；受冷空气影响，周三夜里至周四白天西北风4级左右，阵风6~7级，最低气温-2℃~-1℃，最高气温18℃左右。

具体预报如下：星期二，晴天间多云，偏南风2~3级，-1℃~12℃；星期三，阴天间多云，有零星小雨，偏南风2级左右，夜里转西北风4级左右，阵风6~7级，1℃~13℃；星期四，多云到晴天，西北风4级左右，阵风6~7级，夜里转偏西风2~3级，4℃~13℃；星期五，晴天间多云，西南风2~3级，2℃~14℃；星期六，晴天间多云，西南风4级，阵风6级左右，4℃~18℃；星期日，晴天间多云，偏北风转偏南风2~3级，6℃~15℃。

市气象局关于生产生活的建议：本周早晚气温较低，公众需注意防寒保暖，适当增加衣物；我市大部地区冬小麦将陆续进入分蘖期，各地要加强田间管理，适时划耩保墒，提高地温，促进冬小麦根系生长，确保形成冬前壮苗；冷空气伴随的大风天气对大棚设施、供电线路等有不利影响，15日夜里至16日阵风6~7级，建议提前做好防风加固、线路保障和保温工作。

调理好身体健康入冬

本报融媒体记者 宋云层

立冬节气过后，气温骤降，最低温度降至0℃以下。在我国的传统文化中，立冬是重要的节气之一，标志着冬季的开始，过了立冬节气，天气逐渐变得寒冷，人们需要更多的保暖和保健措施来保护身体。对于中老年人来说，这一阶段更是需要注意养生的重要时期。

如何在寒冷季节保持健康和活力成了不少中老年朋友关心的问题。11月12日，梁园区白云社区卫生服务中心中医科科长、中医内科主治医师张艳鸽从中医养生的角度给大家一些建议。

张艳鸽说，中医认为，立冬时节阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，人体的阴阳平衡也需要随着季节的变化进行调整。

饮食调养。冬季饮食应以温补为主。张艳鸽建议，中老年人可以选择多吃一些温性食物，如生姜、红枣、枸杞、桂圆等，以增强身体御寒能力和免疫力。此外，还可以适量食

用一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食品，如鸡蛋、瘦肉、鱼、蔬菜和水果等。

运动锻炼。适当的运动锻炼可以帮助中老年人增强体质和抵抗力。近期早晚温差较大，建议中老年人在早上太阳升起后进行适当的户外运动，如打太极拳、散步等。此外，还可以通过室内运动来保持身体活动，如瑜伽、舞蹈等。

保暖措施。气温逐渐降低，中老年人应该注意保暖，避免受寒。可以适时增加衣物，尤其是要保护好头部、背部和脚部等容易受寒的部位。除了穿暖之外，还可以通过睡前泡脚、使用暖宝宝等方式保暖。同时，中老年人还应该注意保持室内空气流通，避免感冒和其他呼吸道疾病的发生。

中药调理。中药调理是一种有效的中医养生方法。中老年人可以根据自身情况选择合适的中药进行调理。例如，人参、黄芪等中药可以增强身体免疫力，当归、阿胶等中

“供暖”模式明日开启

这些采暖事项要注意

文/图 本报融媒体记者 鲁超 实习生 肖楠

随着上周冷空气的到来，气温骤然下降，一年一度的冬季市政集中供暖也将于明日开启。根据《商丘市城市集中供热领导小组关于我市城市集中供热有关问题的通知》（商热文【2013】1号）文件规定，我市供热天数为120天，即当年的11月15日至次年的3月14日，具体供、停暖日期会根据天气变化情况及主管部门安排执行，供暖时间为每天24小时。

当供暖开始后，如果家中发现存在用暖的问题时，不妨先自行检查与排除。此外，采取有效措施，也能提升取暖效果，达到温暖过冬的目的。

注水保压已完成 发现问题应及时解决

“在供热初期，广大热用户要检查室内采暖系统阀门是否完好，室内暖气片要定期冲洗，同时检查室内采暖系统的连接点是否完好，避免夏季因采暖设备改动、室内装修或采暖系统维修等造成‘跑、冒、滴、漏’。”河南省恒源热力股份有限公司运行部负责人孙振磊表示，今年比往年提前一个月按批次对小区管网逐步进行注水保压，目的就是检测管网保压情况，力争在正式供暖之前将所有问题解决完毕，“9月中旬就启动注水保压工作，上个月所有小区均已经完成。”孙振磊说。

如果热力管道及阀门存在“跑、冒、滴、漏”问题，在注水保压的时候就能够发现并提早进行解决。孙振磊告诉记者：“如果在小区通知进行注水保压时，用户未能开启家中的热力阀门，那么在供暖后才能发现问题并进行维修，就会影响用暖。”

据了解，我市中心城区集中供暖由恒源热力、中电（商丘）热力、信商热力、博森热力四家公司保障，按照检修维护计划，各热力公司热网和小区热力站的维检修工作目前已全部完成。对供热管网进行注水保压，两个供热首站已进入备用状态，共维护保养小区500多个，阀门井室600余座，热力站480余座；检修维护阀门6.5万套，维保水泵2000余台，清洗板换900余台，压力表校验2900余块，压力变频器校验1800余台，热力站技改3座，老旧小区改造2个，用户端问题整改8户次。目前与今冬供暖相关的其他所有设备检修工作已全部完毕。

孙振磊说，热能同水、电、燃气一样为有价值商品，需要先购买再使用。《河南省集中供热管理办法》明确规定以下几种行为均属违法违规

用热行为：损坏供用热设施或者在供用热设施上安装使用管道泵、放水装置等其他设施；放掉或者盗用供用热管网循环水、蒸汽的；未办理用热开户或缴费手续擅自接入供热管道用热；报停用户擅自开启入户阀门供热，以达到不交费用热目的等。热力公司会组织专业人员不定期进行供热稽查，对于盗热用户将追究法律责任。

使用暖气片或地暖 需注意这些方面

“供暖开始前，用户要检查室内供热系统周围是否有妨碍供热抢修等隐患，如存在隐患应及时清除。如房间密封性不好，建议用户采取相应措施加强房间的密闭性。”孙振磊说，供热设施在供热过程中如果出现渗水现象，用户应及时拨打供热企业报修电话。当家中暖气片或者暖气管道出现跑水现象时，用户应立即关闭进水管和回水管上的阀门，控制渗水的情况，并立即拨打热力公司客服电话或所在辖区热管所电话。在报修时，应详细报出所在地址、联系电话及故障现象，便于供热维修单位能备足抢修工具和必要的抢修人员。

供暖后，如果发现自家室内暖气整体不热，应及时向邻居咨询。如果确认小区内其他用户家中暖气正常，则需确认自家室内集分水器进、回水阀门是否打开，包括位于走廊管道间的分户控制阀门及室内的暖气片或者地暖管阀门等。需确认入户装置的过滤器是否存在堵塞现象，如出现过滤器堵塞现象，在确认关闭入户进水管阀门和出水阀门后，需要清洗过滤器。

“如果遇到暖气半截不热或暖气片、暖气管道内有水响声，说明存在积气，需排除积气。手动排气阀一般安装在每个暖气片的侧面顶部。手动排气阀需利用合适的工具轻轻地旋转，直到气体完全排出且有水流出后，再关闭排气阀。”孙振磊说，在家中阀门全部开启的情况下，如果出现暖气不热的情况，通常可能是因气堵或污堵造成，如果室内个别暖气片或者暖气管经过排气操作后仍不热，可以先将入户近端过热暖气阀门关小，然后将不热的暖气片或暖气管阀门全部打开，待室内所有暖气片达到热均衡后，再慢慢开启原来过热的暖气片阀门，但注意阀门不要全部开启。

如果家中地暖不热，应该先看看管路是否有气堵现象，就是管里进去空气了，水不流动。这时应把回水阀关闭，然后把回水上的排气阀打开，进水上的每一路阀门先关上，然后一路一路打开排气。在地暖管线最初铺设时，部分施工人员操作不当也会造成管路出



河南省恒源热力股份有限公司工作人员在海亚金城华府小区内调试设备。

现死弯、压扁等问题，致使水流不畅，阻力增大，影响供暖。此外，地暖管常年未清洗也是原因之一。地暖管在使用后会有生物黏泥及杂质、细菌的产生，由于供水温度变化会产生钙镁离子垢长期附着在管路内壁上，如得不到及时清洗及养护，会使地暖管内径逐渐变窄，水流量也越来越小，直接影响供暖效果。地暖散热主要靠地面散热，不能铺设大面积地毯或装修家具遮盖。

供暖开始后，如非用户家中问题而出现室内温度低于18℃等问题，市民可直接拨打热力公司热线电话。恒源热力公司热线电话：4000370555；信商热力公司热线电话：5086222、6963688；中电热力公司热线电话：6066366；博森热力公司热线电话：3138378。

使用电暖器、电热毯、空调 取暖要注意安全

对于未开通市政集中供暖的小区居民来说，在使用电暖器取暖时应注意，购买取暖器时要购买有质量合格保证的产品，选择电暖器最好“专插专用”，不要在一个插座上安插许多插头。在使用电暖器时不要在电暖器上搁置衣服等物品，如果覆盖物品，热量不能及时散发，会造成烧机及引燃其他物品。电暖器打开时不要将手、脚放在散热片上，这样容易被烫伤。人离开家中，必须关闭电暖器并断开电源，将插头拔下。如发现电暖器通电后有冒

烟、烧焦气味时，应立即切断电源后再救火，不能用水或泡沫灭火器灭火，应该用干粉灭火器灭火。

还有一些人用电热毯取暖，为防止发生意外，电热毯通电后不可长时间离人，不能在电热毯上面堆放重物，不能让毯体弄湿受潮；如果电热毯脏了，不要浸水洗涤、揉搓，要将电热毯平铺在板上用软刷子拭干净，或蘸些稀释的洗涤剂轻轻擦拭污面，再蘸清水刷洗，然后放在通风处晾干，千万不可通电烘干；如果电热毯发生故障，要请专业人员检修；电热毯的正常使用年限为8年，超过期限使用容易引发事故。

此外，口腔溃疡以及皮肤瘙痒、皮疹等有过敏性体质者；气管炎、支气管炎、肺气肿和哮喘等呼吸道疾病患者；新生儿、婴幼儿的体温调节能力差，都应尽量少用或不用电热毯，使用后有可能因失水而导致脱水热等。

对于采用空调取暖的居民来说，空调取暖时需注意定时开窗通风，使用了一夏天的空调，大量灰尘黏附在散热片、蒸发器上，时间一长就会滋生霉菌、螨虫等。冬季空调开启后，正好被人吸入，所以使用前一定要清洗消毒。在使用空调取暖时，温度不要设定太高，否则温差大容易引发感冒，同时出风口方向应该尽量向下，可以节省能源。如果出现0℃以下低温，空调可能难以迅速制暖，出现这种现象是正常的，并非故障，因为空调“忙着”除霜而导致。

在盛夏季节，许多人都会注重皮肤防晒与保湿，但在冬季到来后，皮肤问题也不可忽视。冬季天气寒冷、空气干燥，是各类疾病的高发期，人体容易受到寒冷侵袭发生各种异常，皮肤也是如此。

“冬季常见的皮肤问题就是干燥与瘙痒。”11月13日，商丘市第四人民医院门诊部主任、中西医结合皮肤科负责人、燕京赵氏皮肤科流派工作室商丘工作站负责人李清峰说，皮肤瘙痒症常见人群主要为老年人或者皮肤较为干燥的中青年人群，它的主要发病原因是皮脂膜分泌的皮脂减少，使得皮肤干燥而引起瘙痒。另外，清洗过度也是造成冬季皮肤瘙痒症的一个重要原因。很多人由于洗澡次数过于频繁，从而破坏了皮肤正常的屏障功能，导致皮肤干燥、瘙痒。它的主要表现是全身或者局部皮肤有不同程度的瘙痒、皮肤干燥、变薄、还可见到由于搔抓引起的表皮抓痕及继发的皮肤各种微生物感染等。

李清峰建议冬天老年人洗澡的频率每周在1次到2次，每1周到2周洗一次澡都是可以的。洗完澡在皮肤还没有完全干燥的情况下，可以用稍微油一些的润肤剂。

“手足皸裂也是一种冬季常见皮肤病，肌肤骤受寒冷风燥，皮下汗腺分泌减少，角质增厚，失去弹性，在皮肤受到损伤或化学物质刺激下，手指、脚跟、手脚掌侧有增厚出现，易发生皸裂，也可因患手足湿疹、冻疮并发此病。走路还会出现足部裂口、刺痛，甚至出血、感染。这种病和遗传有关，缺乏维生素人群也容易患此皮肤病。”李清峰说，要想摆脱皮肤皸裂的困扰，就得提前做好皮肤的保湿工作，可以涂抹橄榄油、维生素E等润肤霜及时滋润皮肤。此外，防止手脚干裂饮食也要注意。多喝水、多吃水果和蔬菜，尤其多吃些富含维生素A的食品，如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、动物肝脏等。

李清峰表示，银屑病好发于冬季。银屑病是一种慢性病，它分寻常型、脓疱型、关节型、红皮病型等，寻常型在患者中是比较普遍的，可以是局部，也可以是全身性，表现为一块块的红斑，红斑上面有一种很厚的白色皮屑，一层层脱落，但是它与干燥没有直接关系，在天气寒冷的时候容易发作。如果患者是银屑病，建议要到医院由医生明确诊断，及时治疗。

冬季到来 注意防范皮肤病

本报融媒体记者 鲁超



直播助力 农产品销售

11月13日，宁陵县电商产业园直播基地的直播员正向网友推荐农产品，拓宽优质农产品线上销售渠道。

本报融媒体记者 崔坤摄

药可以补血养心，陈皮、半夏等中药可以理气化痰。在使用中药调理时，建议中老年人在中医的指导下进行。

保持心情愉悦。“中医认为，情志内伤会影响身体健康。”张艳鸽说，冬季天气阴冷，中老年人容易出现情绪低落的情况。应该保持心情愉悦，避免情绪波动过大。保持心情愉悦有利于身体健康，可以多参加一些兴趣爱好活动，如绘画、书法、音乐等，以陶冶情操，保持心理健康。

睡眠充足。冬季是睡眠的好时节，中老年人应该保证充足的睡眠时间。建议每晚睡眠7小时至8小时的睡眠时间，有助于恢复体力，增强免疫力。

总之，立冬过后是中老年人养生的重要时期。通过合理的饮食、保暖措施、适当运动和保持心情愉悦等方法，可以有效地保护身体健康。

