“暖气病”来袭 你准备好了吗？

每年的11月中旬开始都是呼吸系统疾病的爆发期，供暖是一大诱因。老年人是易受暖气影响的一个群体，他们在供暖后容易出现不同程度的身体不适。那么今天让我们来看看“暖气病”的症状有哪些。

症状1：流鼻血、便秘

60多岁的牛师傅家，室温已经达到了26℃，牛师傅的身体也开始出现了问题：半夜流鼻血、肚子憋得难受，大便一点都不顺畅。牛师傅的爱人也开始咳嗽，并且出现咳出的痰里面还有血丝的情况。牛师傅和爱人经过把脉、化验等一系列检查，最终牛师傅和爱人被确诊为肺燥。

每年的11月中旬开始，都是呼吸系统疾病的爆发期，供暖是一大诱因。患者在供暖以来都出现了不同程度的身体不适：轻者口干舌燥总想喝水，严重的连血压都不太稳定，年龄大点儿的甚至觉得头晕胸闷，浑身无力。专家表示，冬天的室内温度最好保持在20℃左右，应适当通风，这样有利于室内外空气的交换，可以降低室内细菌、螨虫的数量，避免一冷一热带来的不适。同时，也可以通过为室内加湿的方式，让室内变得湿润一点。比如，在室内放几盆冷水或者使用加湿器。

症状2：皮肤瘙痒

“每天都在抓痒痒，刚睡着就被痒醒了；鼻子也不通，打喷嚏能连续打好几个……”何女士说。为了让自己能暖暖和和地过个冬天，去年，让女儿给家里多装了两组暖气片，还购买了一款电暖器。却没想自己出现皮肤瘙痒的状况，而且鼻炎还复发了。

“皮肤在暖气作用下是最直接的遭殃者。”专家表示，老年人皮肤本就缺水，而且又怕冷，室内越暖和，皮肤就越缺水，这是个恶性循环。皮肤干燥瘙痒，抓挠不当易造成湿疹或引发感染。

专家表示，患有过敏性皮炎和荨麻疹的患者在使用取暖设备时，瘙痒症状会更明显。与此同时，温度高还会引起老年人口腔溃疡、眼睛干涩等症状，这就是常说的“上火”。接着，室内室外冷暖刺激，慢阻肺、哮喘、鼻炎等也会复发。专家提醒，室内干燥时要多喝水，少摄入盐，而且喝水不要等口渴了再喝。

症状3：尿路结石

“屋里这么暖和，怎么会腰疼？难道是扭了？”前几天，71岁的成先生一起床就感觉腰部剧烈疼痛，不仅疼，而且还出现了尿频、尿急等症状。检查结果发现，成先生体内的结石已经到了尿道，引发了尿道炎。“正常人的尿量每天应该在1500-2000毫升左右，它能起到冲洗尿路、避免感染的作用。”专家分析说，像成先生这种情况，是因为送暖后屋内太干燥，体内水分丢失多，又没有及时补水，导致了尿量越来越少。如果尿量过少，会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

因此，“暖气病”的核心还是缺水，所以人们每天应该科学饮水，比如每天都保证喝够8杯水，水温不要太烫，与体温相当即可。（新华网）

改掉服药的坏习惯

在家庭用药中，绝大部分是口服用药。为了让口服的药品更好地发挥药效，在服药过程中很多问题都是需要注意的。专家表示，家庭用药应注意以下几点。

◆ 不要用除白开水以外的其他水送药

口服用药应用白开水送药。不提倡用茶水、果汁等其他水送药。因为茶水中含有咖啡因、茶碱等物质，属于偏碱性的水溶液，这样用来送药，会与某些药物发生化学反应，影响药效的发挥。果汁也同样，是酸性的水溶液，它可以使许多药提前溶解，不利于胃肠道的吸收。

◆ 对于缓释制剂不要分解药剂后再服用

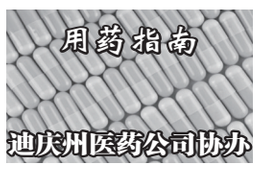
专家介绍，像一些片剂的药或胶囊都属于缓释药剂，在服用时把胶囊打开或把药片研碎都是不正确的服药方法。像止痛药的茶碱、治疗心脏病的硝苯吡啶就属于这类药，这样会破坏药品原有的药效，容易使服药当时吸收的浓度过高，而且也达不到一天平稳地释放药效的作用。

◆ 不要强行给小孩灌药

小孩都不愿意吃药，很多家长常捏孩子鼻子，强迫孩子张开口，而把药灌进去。这样很容易发生危险。小孩的鼻子被捏住，只能靠嘴巴呼吸，这时的溶液易呛进气管和支气管，轻则引起剧烈咳嗽，重则发生吸入性肺炎或药片堵塞呼吸道引起窒息，危及生命。

◆ 服中药时不能随意加糖

中药，特别是汤药都比较苦，服用时患者往往要加点糖，其实一些中药是不适宜加糖后再服用的。加糖服药应首先了解药物的性状，凉性的药物可适当加一些白糖，热性的药物可加适量的红糖，这样才不会影响药效。



冬季室内污染不可小觑

到了冬季，气温降低，气压成了高压，气流的对流作用弱，污染物难以扩散，加上冬季取暖等因素，造成冬季污染物数量增加，因此冬季的空气质量更差。加之冬季气温低，开窗的机会不多，室内大部分依靠内循环的抽风设备进行空气流通，冬季的干燥，使得人们易出现咳嗽咽喉方面的问题，这样容易出现口舌干燥、胸闷、头晕容易疲劳、容易感冒、上下呼吸道感染等症状，甚至长时间坐在某处不走动久了会感觉浑身乏力，易瞌睡。空气中各种致病细菌增多。冬季是各种呼吸系统疾病的多发季节，由于长时间待在室内相对封闭的环境，各种致病细菌通过空气、飞沫传播，并滞留在室内，在空气不流通的室内，空气中的病毒细菌飞沫有的漂浮长达30余小时，使人的免疫力下降，容易生病。空气中的污染物增多。除了原有的装修、家具、电脑产生的有害气体甲醛、氨气、苯和放射性物质和电子污染以外，天气冷不可能会经常开窗通风。空调取暖，室内的一氧化碳、二氧化碳和漂浮的灰尘、颗粒物都会逐步增多。

在很大程度上，一个人的舒适感、身体状况、精神状况和健康状况都取决于室内的空气质量。我们在一生中，大约百分之九十的时间在封闭的空间或建筑内度过。因此，出于健康、舒适度的考虑，一定要降低室内供暖能耗。

另外，冬季空气质量差的原因还有：冬季由于地面夜间的辐射降温明显，大气低空容易出现“逆温层”，空气的水平、垂直方向交换流通能力变弱，空气中的污染物被限制在浅层大气中，并逐渐集聚成霾，导致空气污染。同时，冬季雾天出现的频率更高，有雾的时候往往意味着大气比较稳定，而稳定的大气又容易使污染物聚集，所以大雾天通常会伴随着或轻或重的污染情况。与此同时，很多时候出现的低能见度天气，实际上是因雾和霾混合导致的，早晨相对湿度较高时大多是雾，白天气温上升湿度下降后转变成霾。特别是受燃煤以及烟花爆竹燃放等影响，冬季排放的污染物更多，这也就是冬季空气质量相对较差的另一个原因。

因此，害怕寒冷的朋友，到了冬季更不愿意出外活动，一直待在家中，不妨尝试以下办法从日常生活中改善空气质量，例如，每天开窗换气，保持室内空气流通，每次通风时间不能低于一刻钟；或者可根据自身的情况选择合适的盆栽或植物来帮助净化空气。

（和娇 供稿）

选择无公害蔬菜质量标准是什么？

所谓无公害食品，指的是无污染、无毒害、安全优质的食品。在我国，无公害食品生产地环境清洁，按规定的技术操作规程生产，将有害物质控制在规定的标准内，并通过部门授权审定批准，可以使用无公害食品标志的食品。随着生活水平的提高和消费观念的转变，人们对饮食的要求也越来越高。经常通过互联网购物的职场人群也日益关注更为健康、快捷的无公害食品。无公害食品需要相关部门检测，才被允许贴上相应标签。无公害食品主要来自全国各大无公害示范基地。所有纯天然无公害农产品均经过严格挑选，流程可溯。无公害蔬菜作为一种商品，就必须有一定质量标准。只有达到这个质量标准，才能称无公害蔬菜。一般说来，质量标准包括感官质量指标和卫生质量指标两类。

感官质量指标：

1、叶菜类。包括白菜类、甘蓝类和绿叶菜类的各种蔬菜。属同一品种规格，肉质鲜嫩，形态好，色泽正常；茎基部削平，无枯黄叶、病叶、泥土、明显机械伤和病虫害伤；无烧心焦边、腐烂等现象，无抽薹(菜心除外)；结球的叶菜应结球紧实；菠菜和本地芹菜可带根。花椰菜、青花菜属于同一品种，形状正常，肉质致密、新鲜，不带叶柄，茎基部削平，无腐烂、病虫害、机械伤；花椰菜、花球洁白，无毛花、青花菜无托叶，可带主茎，花球青绿色、无紫花、无枯蕾现象。

2、茄果类。包括番茄、茄子、甜椒、辣椒等。属于同一品种规格，色鲜，果实圆整、光洁，成熟度适中，整齐，无烂果、异味、病虫和明显机械损伤。

3、瓜果。包括黄瓜、瓠瓜、越瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜、毛节瓜、南瓜、佛手瓜等。属于同一品种规格，形状、色泽一致，瓜条均匀，无疤点，无断裂，不带泥土，无畸形瓜、病虫害瓜、烂瓜，无明显机械伤。

4、根菜类。包括萝卜、胡萝卜、大头菜、芜菁甘蓝等。属于同一品种规格，皮细光滑，色泽良好，大小均匀，肉质脆嫩致密。新鲜，无畸形、裂痕、糠心、病虫害斑，一带泥沙，不带茎叶、须根。

5、薯芋类。包括马铃薯、薯蓣、芋、姜、豆薯等。属同一品种规格，色泽一致，不带泥沙，不带茎叶、须根，无机械和病虫害斑，无腐烂、干瘪。马铃薯皮不能变绿色。

6、葱蒜类。包括大葱、分葱、四季葱等。属同一品种规格，允许葱和大蒜的青蒜保留干净须根，去老叶，韭菜去根去老叶，蒜头、洋葱去要去枯叶；可食部分质地细嫩，不带泥沙杂质，无病虫害斑。

7、豆类。包括豇豆、菜豆、豌豆、蚕豆、刀豆、毛豆、扁豆等。属同一品种规格形态完整，成熟度适中，无病虫害斑。食荚类：豆荚新鲜幼嫩，均匀。食豆仁类：籽粒饱满较均匀，无发芽。不带泥土、杂质。

8、水生类。包括茭白、藕、荸荠、慈菇、菱角等。属同一品种规格，肉质嫩，成熟度适中，无泥土、杂质、机械伤，不干瘪，不腐烂霉变，茭白不黑心。

9、多年生类。包括竹笋、黄花菜、芦笋等。属同一品种规格，幼嫩，无病虫害斑，无明显机械伤。黄花菜鲜花不能直接煮食。

10、芽苗类。包括绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽、香椿苗等。芽苗幼嫩，不带豆壳杂质，新鲜，不浸水。(和娇 供稿)

遗失声明

国网四川得荣县供电有限责公司，不慎遗失营业执照（副本），注册号：513338000000644（1-1）。

香格里拉市通惠五金经营部，不慎遗失营业执照（正、副本），统一社会信用代码：92533421MA6K9Q1E7U。

香格里拉市蓝瘦香菇食品有限公司，不慎遗失营业执照（副本），统一社会信用代码：91533421MA6K83CH3L。

香格里拉市格玛七林黑山羊养殖农民专业合作社，不慎遗失税务登记证(正本)，证号：云国税字：533421069819866。

公　告

广大市民群众：

2017年4月22日，金江镇吾竹村堆满一组发现一具白骨化尸体，身高165cm左右，性别未知，年龄未知，左下肢胫腓骨大部缺失。尸体上着第一件外套的衣领处有“萬通”字样商标，上着第二件橙色马褂背面有“虎跳峡欢迎您”字样，在尸体身上未发现任何身份证明。

请知情者，速与公安机关联系。

联系人：唐警官 13988755509

值班电话0887-8225073。

特此公告

香格里拉市公安局

2017年12月5日

注销公告

香格里拉县惠民养殖农民专业合作社，营业执照注册号：533421056962655，拟向登记机关申请注销。

香格里拉县忠爱建材装饰装修部，春批，营业执照注册号：533421600165642，拟向登记机关申请注销。

公　告

兹有赵开超、杨艳琼、顾尚昆等三人至今未办理任何手续，并且未按时回公司上班，现已旷工17个工作日以上，已严重违反企业规章制度。请在公告后10日内与所在单位联系并办理相关手续，已电话通知到本人，但至今仍未办理任何手续未按时回公司报到，已严重违反企业的规章制度。请以上3人在公告10日内与所属单位联系并办理相关手续，逾期将根据《中华人民共和国劳动法》第二十五条第二款，《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条第二款，《云南迪庆矿业开发有限责任公司劳动人事管理制度》(迪矿[2016]29号)第四十一条第二款规定，以及劳动合同的相关约定条款规定，解除与其的劳动合同，且以后在外所发生的一切事故都与本公司无关。

特此公告！

云南迪庆矿业开发有限责任公司

2017年12月5日

登报作废

香格里拉市民贸五金机电灯饰城，不慎遗失云南省增值税发票一份，发票代码：5300162320，发票号码：23103025，发票已填开。

香格里拉市金江黑龙潭养殖农民专业合作社，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票两份(三联)，发票代码：153001614931，发票号码：02605186-02605187，发票已填开。

香格里拉市通惠五金经营部，不慎遗失银行开户许可证，账号：24160901040012291，核准号：J7570000635701，开户行：中国农业银行迪庆藏族自治州分行长征路分理处。

香格里拉市第一至四批廉租房及第四批公租房抽签结果公示

根据《香格里拉市城镇低收入家庭廉租住房管理实施细则》第三章第十一条(七)配租的规定，住建局本着“公平、公开、公正”的原则，对第一至四批申请廉租房及第第四批申请公租房家庭进行资料审核、房产登记核查、车辆登记核查、抽签前公示等程序后，于2017年11月20日组织抽签，现将抽取结果及相关情况公示如下：

一、抽签结果(263户)

(一)廉租房家庭抽签结果(61户)

鲁茸扬单17-2-303、刘燕林17-2-501、边玛电争17-2-102、洪梅17-1-603、杨云龙17-1-502、和卫珍香8-2-403、益西卓玛17-1-304、柏玛吉才17-2-603、李卫荣17-1-301、墨玉红17-2-101、沈南空17-2-601、杜知17-2-204、舒丽香4-1-403、杨光胜17-2-301、挪成英17-2-103、彭程香11-1-404、归求拉木17-2-304、张同昀17-2-602、扎史尼玛17-2-402、和东17-2-202、杨庭17-1-601、和兆虎香5-2-304、和学军17-1-102、杨军香1-1-404、斯那拉姆17-1-403、和仕军17-1-401、李燕17-1-302、和兴香2-1-402、邱绍明17-1-103、杨银娣17-3-302、阮国军17-2-604、赵月利香3-1-302、者安香4-2-404、罗挺龙香4-2-101、尼木17-2-504、和丽秀17-2-203、唐昭全17-2-401、彭开城17-1-504、张慧仙17-1-202、和德全17-2-503、杨皓仁17-3-102、和军17-2-201、杨治国17-3-304、格茸拉姆17-3-101、沈学峰17-1-203、李荣珍17-3-204、小六17-3-202、志玛17-1-402、李云17-1-503、陈卉娴17-2-403、尼玛17-1-303、和凤莲17-1-604、杨忠17-2-203、杨尚春香2-1-202、李毅强17-3-303、和树清17-1-104、冯超17-1-404、杨绍红17-3-201、李建和17-1-204、知青17-2-104、杨凤17-3-203。

(二)公租房家庭抽签结果(190户)

黄永祥8-1-501、黄祥楼20-1-201、陆建伟10-2-502、鲁茸农布9-2-202、彭仕明11-1-601、格光26-2-103、吴秀英11-2-203、胡运准11-2-504、和石林10-2-101、单珍七林11-1-304、赵文燕10-2-204、和东春10-1-603、段建红11-2-503、和义强10-2-604、金建国11-2-304、拉初27-2-303、吴卉11-1-504、冉万红27-1-501、熊云川10-2-202、彭江26-3-103、邓永红22-2-102、谢永生29-3-304、润华29-3-504、达青29-3-502、和丽东10-2-401、陈达芬23-3-202、陶文春10-2-201、许金保11-2-101、和秀开11-1-102、余文强23-3-502、尼布26-2-104、李月英10-1-403、马云开23-2-503、罗正新23-3-401、何劲林11-2-204、杨丹11-2-104、马桂花10-1-303、和仕华23-2-102、唐卫明10-1-302、张秀清22-2-303、柏玛独句23-2-104、杨燕22-2-502、杨文秀23-3-101、青拉姆26-2-101、杨熊11-2-601、王永红11-1-101、王永祥11-2-302、陆成英10-2-301、陈文秀11-2-402、李中胜29-3-203、龙茸七林22-2-603、李强英22-2-504、和金全11-1-602、和建华26-3-303、和俊华23-3-601、和尚武11-2-403、和尚红18-1-101、马钦华10-1-604、俞少林9-2-301、俞少强29-1-504、汪润华23-3-503、汪仕春23-3-404、和桂言29-3-601、俞志强11-1-302、陶灵军22-2-203、张丽梅11-1-604、袁城忠11-1-204、陆向东11-2-501、陆万忠22-2-401、毛正光11-2-201、陆继文10-1-104、毛学会29-1-303、杨菊10-1-101、丁翠仙11-1-201、罗自新18-1-503、和洁10-2-602、刘向军29-3-501、阿三27-1-202、黄蓉10-2-501、王芳20-1-602、齐林春批26-3-204、杜伟林11-2-202、和英敏10-2-304、易宗丽16-1-201、玉恒命10-1-202、杨文才11-2-603、张万春29-3-301、李友福10-1-304、虎李周29-3-404、龙茸扎史29-3-604、斯南11-2-404、李萍27-1-104、和文新23-3-102、陆莹华22-2-201、李光辉10-2-402、毛叶11-1-503、沈云11-1-502、陆古哈23-3-603、罗正武10-1-401、吴建华27-3-104、杜继先22-2-503、公易莉29-3-603、和梅花9-1-504、陆阿全29-3-403、马务各9-1-103、马万机日23-3-104、杨坚10-1-204、陈钰11-2-502、马志高10-1-503、杨文龙16-1-401、陆学英11-1-203、邱正胜27-2-304、央楚11-1-402、和杰俊22-2-602、杨润芳23-3-204、张海丽16-1-103、马秀珍16-1-102、罗学文16-1-204、李美英10-1-102、农布七林23-3-602、杨建蓉10-1-103、罗永军10-2-104、和冬生10-1-501、金小龙11-1-404、王东英23-3-103、乔秋霞23-3-303、和继成28-1-103、唐永莲10-1-602、四军20-2-103、和廷军16-1-303、和永建26-1-403、习耀宗23-3-302、马丽云16-1-202、杨建辉16-1-301、和建春16-1-104、郑国义26-3-604、陆富春16-1-304、你祖22-2-304、达瓦竹玛22-2-404、王芳29-3-303、余丽芳22-2-302、杨丽中16-1-302、朱向东10-2-103、杨勇28-1-504、杨木坡22-2-104、杨汝艳29-3-401、王建花10-2-404、汪士成27-2-403、汪继伟20-1-603、兰志军26-3-401、余尹梅11-1-103、陆文军10-2-503、尹玉林22-2-101、汪仕才19-2-501、阿贵甲27-3-303、吉克尔作10-1-502、和海29-3-302、李志光20-1-304、和小骏23-3-403、和秋莲11-1-603、和学芳29-3-602、和晓静10-1-601、和春香10-2-203、龙尾10-1-203、张辉11-1-104、王文艳23-3-304、闵正华10-2-601、鲁茸七林16-1-402、格茸丹争22-2-403、罗自东22-2-501、罗自成11-2-102、王干戈29-3-402、金莲10-1-404、杨建伟11-1-403、秦耀武8-1-204、汪贵军11-2-303、英巴拉姆22-2-601、和丽梅23-3-501、姚品红11-2-401、谢晓丽23-3-203、罗阿史10-1-402、李琼23-3-201、杨琼16-1-101、阿追10-1-504、邓云光11-1-202、邓云超10-2-302、周国财11-2-103、龙茸达瓦11-2-301、何建军23-1-204、汪继军11-1-303。

(三)上一次抽签未到场并入此次抽签家庭抽签结果(12户)

沈学志19-2-604、黄阿珍22-2-301、和志高23-3-604、杨建勋11-2-602、丁争培楚22-2-202、汪继承11-1-501、扎史培楚20-2-402、罗德芳22-2-604、杨秋元10-1-301、林争独吉10-2-403、单珍初木26-3-104、扎史曲初22-2-204。

二、联审及抽签公示时名字错误家庭

彭仕明错登为彭任明、汪士春错登为汪仕春。

三、抽签时发现重复家庭

孙吉辉、谢鑫、罗拉哈、毛杰。

四、多次确认不要公租房家庭

(一)廉租房家庭：刘宝顺、齐建英、李绍梅、金淑珍、秦丽芬。

(二)公租房家庭：陈永志、普玉民、彭润华、候建全、马志远、王建宁、杨兆坤、丹珍曲批、陆原、你朋、李听配、陈玉敏。

五、多次联系不上或不接电话视为弃权家庭

和丽生(电话不通)、知青(无联系电话)、李晓鑫(电话不对)、扎青(空号)、杨正华(暂停服务)、小汪扎(空号)、李国政(联系不上)、李严(联系不上)、杨晋生(联系不上)、和永刚(无联系号码)、高桂华(联系不上)、马绍华(停机)。

六、抽签当天未到场下一次抽签家庭

斯那曲扎、张伟、张跃军、和赵林、拉茸七里、杨晓东。

公示期为7天(公示期自2017年12月7日至12月14日)，公示期间接受社会各界的监督和举报。公示期满后若无异议，以上家庭可到香格里拉市住房和城乡建设局住房管办理入住手续。

监督电话：0887-8233307 市监察局

0887-8225753 市住建局住房管理办公室

监督单位地址：香格里拉市监察局(行政中心1号楼1-8-6)

香格里拉市住房和城乡建设局(行政中心2号楼2-2-32或2-2-13)

香格里拉市住房和城乡建设局

2017年12月7日

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷　本报地址：香格里拉市康珠大道208号　邮编：674499　纠错投诉电话：8224019　传真：8289000　记者部：8222759　编辑部：8223550　副刊部：8226346　广告部：8230970　印务中心：8881620　网络部：8881015