

本报讯(记者 刘晓亮 于健)“水电气”供应,与百姓生活息息相关。7月15日正式入伏,为期40天的三伏天给“水电气”保供单位带来了压力和挑战。对此,太原供水集团、国网太原供电公司、太原天然气公司提前制订方案,周密部署工作,全力护航城市正常运转,同时发布倡议,提醒市民尽量节约用水、用电、用气,确保平稳、安全度夏。



节约用水 错峰用水

7月、8月,尤其三伏天,是每年用水的高峰期,总体用水量高、高峰时段持续长。对此,太原供水集团提前研判,从水源调配、厂站调度到管网调节,全方位保障足量安全供水,同时提醒广大居民、企业、工地尽量节约用水、错峰用水。

供水集团有关负责人表示,6月以来,我市用水量屡创新高,并持续高位运行,尤其每天9时到11时、21时到23时是供水高峰时段。结合此特点,他们全力做好供水高峰保障工作,满足城市用水需求,如提前研判水量变化,科学配置水源,密切关注运行数据,准确发布调度指令;加大对供水管网及其附属设施的巡查力度。针对夏季用水高峰时段较长的特点,在确保管网运行安全的前提下,实时提高管网运行压力,同时充分发挥各水厂、加压站清水池调蓄能力;合理安排计划停水等施工任务,最大限度减小因施工停水造成的影响;加大对水源水、出厂水、管网水的日常检测,严防各类水质问题的发生;提前做好抢修材料、人员、设备安排储备,高效处置供水突发事件。

与此同时,太原供水集团倡导人们节约用水。对居民生活用水,提倡一水多用,提高水的利用率。比如洗果蔬的水可以浇花,洗衣服、洗澡的水可以冲马桶、洗拖把;对机关、企业、公共建筑用水,要勤查勤修,杜绝“跑冒滴漏”,有条件的多利用再生水资源;对公园、工地用水,要充分发挥蓄水池的调蓄能力,并注意错峰用水。



入伏易生病 养生这样做

俗话说,“夏至三庚数头伏”。一入伏,天气热得像蒸笼似的,让人心烦意乱,汗珠子不停地往下滴。今年7月15日是入伏第一天,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,夏天阳气最盛,但人体却容易因出汗过多而耗损阳气,出现乏力、食欲不振、中暑等情况。入伏后,“扶阳”是关键,养生牢记:三种食物可多吃,四件事情最怕做。



多吃这三样

“入伏后,可多吃三样食物,易于扶阳。”郭洪波说。

第一样,生姜。“夏天吃姜,生姜性温,能温中散寒,促进血液循环,帮助把体内的寒气、湿气给逼出来。”郭洪波说,夏天人们爱喝冷饮、吹空调,一不留神就容易伤着脾胃,此时来杯姜茶,或者炒菜时多放几片姜,暖胃又暖心,还能预防感冒和中暑。《本草纲目》中提到,生姜有“通神明,去秽恶,散郁结”的妙用。

第二样,绿豆。绿豆解百毒,清热又消暑。“绿豆性凉味甘,清热解毒,是消暑解渴的好东西,熬一锅绿豆汤,放上几块冰糖,不仅解暑,还能利尿消肿,帮助人体排出体内的毒素和多余水分,减轻身体的负担。”郭洪波说,《本草求真》中有记载,绿豆“味甘性寒,据

书备极称善,有言能厚肠胃、润皮肤、和五脏及资脾胃”。“夏天多喝点绿豆汤,既解渴又养生。”郭洪波提醒。

第三样,羊肉。俗话说,伏天一碗羊肉汤,不用神医开药方。“很多人认为,夏天吃羊肉会上火。其实,这是错误的认识。”郭洪波说,羊肉、羊汤可以帮助人体排出经常吹空调导致的湿气寒气,提高免疫力,强身健体,滋阴补气。羊肉性温,能温补阳气,对中老年人来说,夏天阳气外散,体内反而容易虚寒,适量吃些羊肉,正好可以温补身体,增强体质。郭洪波特别提醒,吃羊肉有讲究,不能过量,更不能天天吃;吃羊肉时,可搭配蔬菜,如冬瓜、黄瓜,既能中和羊肉的温热,又能增加营养,一举两得。

03



安全用气 杜绝隐患

进入三伏天,我市用气量持续攀升,太原天然气公司加强气源调度、隐患排查、应急管理工作,确保高温天安全稳定供气。

为保障设备安全平稳运行,该公司全面排查城市燃气输送的各个环节,消除隐患,对气源接收工艺设备、高中压调压站以及减压撬等进行全面维护保养,全力保障各项燃气设施安全稳定运行。同时,该公司制订出重点区域台账及专项巡检计划,完成所有调压站、阀门的维修保养工作,在做好日常巡检工作的基础上,加强对市区气源主干线、运行多年的老旧管线等人员密集场所管线及穿越高速、铁路、河流燃气管线的巡检工作,杜绝施工破坏燃气管线及设施的情况发生。

太原天然气公司倡议用户节约用气:一是做饭时火焰不要太大,保持火焰分布与锅底相平最省气;二是保持锅底清洁干爽,避免空烧,以便热量快速到达锅底;三是经常洗护灶具,灶具使用时间长了,不仅出火口容易被灰尘堵塞,影响火力,还会造成漏气隐患;四是人走关阀,注意“一开三关”,既能节约用气,又能杜绝隐患。



科学用电 避免浪费

面对三伏天高温天气,国网太原供电公司全力以赴战高温、消隐患、保供电,当好万家灯火的“清凉”守护者。

国网太原供电公司密切跟踪天气变化情况,加强负荷预测,全面掌控电网运行情况,重点对电网设备开展特巡测温,加大对重要变电站重点设备的巡视力度。依照“早检查、早发现、早处理”原则,对设备进行“横向到边、纵向到底”的特巡特护,防止因温度过高导致设备损坏。此外,该公司围绕信息联络、负荷转移、抢修复电等重点环节,逐条线路开展模拟演练,提高快速反应能力和应急处置水平,做到突发情况快速处理,为守牢供电“生命线”提供保证。

国网太原供电公司提倡市民要节约用电,随手关灯,电器不用时拔掉电源,以防止机耗电。热水器的温度可以根据气温的变化做调整,建议电热水器水温设定在45℃左右,热水器不常使用时记得拔掉电源。每年定期检查家中电器,大部分电器都有使用年限,“超龄”使用很危险。要及时淘汰耗电量大的老旧电器,选择耗能低的节能电器。



最怕四件事

三伏天是一年中气温最高且潮湿又闷热的日子。“三伏天潮湿闷热,容易生病,除了做好健脾、养心和祛湿外,还有四件事情要注意。”郭洪波提醒,三伏天,肠胃最怕凉、颈椎最怕吹、眼睛最怕晒、血管最怕刺激。

肠胃最怕凉。夏天,冰淇淋、冷饮、冰冻水果成了人们消暑的必备美食。三伏天,吃了冷的东西,体内的内阳可能无法抵御食物的寒气,不仅会导致湿留体内,还可能导致腹泻。尤其是平素脾胃虚弱、肾阳虚的人更要注意。同时,夏季是肠道疾病的高发期,郭洪波建议,夏季要少吃太凉的食物,尤其早晨起床时和晚上临睡前;吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、杀菌。

颈椎最怕吹。夏天天气炎热,办公场所、家里都会长时间开空调降温。如果颈椎长时间对着空调吹,其周围软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛的后果。郭洪波建议,夏季室内空调温度不能低于25℃,肩背部不要直接对着空调吹,如果空调温度不能自行调节,可以搭个披肩,晚上洗个热水澡。

眼睛最怕晒。在烈日下,眼睛是最

脆弱的器官。眼睛喜凉怕热,如不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾病;如果每日在10时到16时外出,最好戴太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃养眼的食物,如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等;夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛;用流动的水洗脸,可减少眼睛疾病的发生。

血管最怕刺激。入伏后,酷暑难耐,潮湿闷热,心血管疾病进入高发期。高温天气下,人体大量出汗,新陈代谢加快,血液黏稠度就会上升,更容易形成血栓。一旦气温升高,人体皮下血管扩张,皮肤的血流量会比平时增加3倍至5倍,进而导致回流心脏血液减少,影响心肌供血。同时,高温会导致交感神经兴奋性增高,心率加快,冠状动脉收缩,心肌供氧量减少,增加冠心病发作的概率。此外,高温天,室内温度不宜过冷,一冷一热,温差变化太大、太快,都易诱发心脏和脑血管收缩异常。

此外,夏天喝水要少量多次,每次只喝100毫升至150毫升;不可贪凉,10℃以上的温水,有益身体健康。

记者 刘涛