

冬天这些习惯 暗藏健康隐患

本周,我市气温持续下降。为了过个温暖、舒适的冬天,许多市民、尤其是老年人“重启”了多年的取暖老习惯,如紧闭门窗“锁住”暖意、被窝里放热水袋、热水泡脚至一身汗……其实,这些看似舒适养生的“好习惯”,却暗藏一些健康隐患。

紧闭门窗不通风 导致反复感冒

11月以来,市民刘先生反反复复感冒、咳嗽、咽喉痛。原本想着“挺一挺就过去了”,最后折腾了将近一个月,不得已还是去了医院。经过一番沟通、描述,医生终于发现了其问题所在:原来,为了照顾自己八十多岁、畏寒怕冷的老母亲,刘先生家里秋冬季几乎从不开窗通风,生怕灌进冷风。“这可能就是导致你反复生病的原因。”医生表示,秋冬季节,在温暖干燥、室内空气不流通的环境中,人很容易出现咽干咽痛、咳嗽等呼吸道症状及胸闷、心悸等症状,这就是俗称的“暖气病”。

为此,医生建议刘先生,天气晴好

时,最好每天开窗通风半小时左右,让老人避开风口就行。“这样既保证了空气流通,又能避免室内温度骤降。”

热水袋暖被窝 小心烫伤手脚

寒冬腊月,有的人喜欢贴着暖宝宝、抱着热水袋入睡。殊不知,这些看似温和的热源,如果使用不当,有可能对身体造成伤害。

“没想到温乎乎的暖水袋也能烫伤伤人。”12月1日,在太钢总医院烧伤整形中心,患者陈大爷拿着医生开的药膏,一边抹腿上的红肿、水泡,一边听医生普及相关知识。“很多人误以为只有开水、明火等才能导致烧伤、烫伤,实际上长时间倚靠暖气片、贴身使用暖宝宝和热水袋等行为也容易导致烫伤……尤其是糖尿病患者和老年人,他们神经末梢感觉迟钝、皮肤感知能力下降,常常不能及时察觉温度异常,当皮肤长时间接触40℃至45℃的热源时,以为只是轻微红肿或小水泡,实际上损伤已达到皮肤深层。”

医生提醒,冬季使用取暖设备时要注意保持安全距离,比如不要长时间倚靠暖气片,暖宝宝要隔着衣物使用,使用热水袋时最好用毛巾包裹,更要防止热水袋老化破裂造成烫伤。

热水泡脚出汗 导致头晕心悸

前几天,市民王大妈刷手机时看到“用热水泡脚泡到出汗能解乏”的视频,于是,王大妈每晚用热水泡脚,还一边看电视一边往盆里续水,坚持一个小时左右直至全身出汗才停止泡。可没承想,一个多星期后,她发现自己泡完脚后,时常感到头晕、心慌,甚至白天也有此症状,于是决定就医检查。

经询问了解,医生告诉王大妈,冬季泡脚的确能刺激足部经络,促进血液循环,比较适合体质虚寒、手足发凉的人群,但“热水泡一个多小时,泡到出汗,甚至满身大汗”的说法显然“有些过了”。外面天寒地冻,人却大汗淋漓,这更容易导致阳气外散,心悸、头晕等。“在泡脚前最好了解自己的身体

状况,选择适合的温度和时间,”医生告诉王大妈,“四五十摄氏度的水泡泡十几分钟就足够了。”

暖气烘烤“万物” 暗藏健康隐患

暖气片上“烤万物”。冬天,不少人都有这样的习惯,把洗好的内衣、袜子等,拧一把水就直接铺在暖气片上烘干。这样做会让室内湿度显著上升,为霉菌生长创造条件,可能引发严重的肺部感染,对免疫力较弱或患有严重哮喘的人威胁更大。

有些人也喜欢把牛奶、豆浆等放在暖气片上,“喝时不至于太凉”。甚至煎好的袋装中药也放在暖气片上保温。这些做法,不仅影响食物口感、造成营养流失,还可能影响药效。

为了节省时间,还有人把冻肉、冻鱼等长时间放在暖气片上解冻。这种方式容易导致食物外部温度过高而内部仍未解冻,反而助长细菌滋生。相比之下,放在水中解冻更加安全卫生。

记者 刘晓亮



活动现场

志愿服务走进老党员家中

本报讯(记者 周利芳 文/摄)近日,唐槐街道农牧场社区与太原学院开展走访慰问老党员活动。社区工作人员与大学生走进辖区老党员家中,通过拉家常、做家务、听奋斗故事等方式,弘扬敬老爱老传统美德,厚植家国情怀,增强责任担当。

当日上午,社区工作

人员和学生们带着慰问品走进辖区老党员家中,围坐在一起听老人们讲过去的故事。81岁的老党员张奶奶回忆起上世纪60年代的垦荒岁月:“那时候没住房就搭草棚,没水喝就挖水井,凭着一股拼劲把荒滩变成了良田。”她用布满皱纹的手比画着,眼神里满是自豪。

活动中,大学生们主动帮忙打扫房间、擦拭家具,陪老人唠家常,大学生张森边帮老人整理衣柜边说:“奶奶的故事让我明白,现在的好日子都是前辈们干出来的。”老党员们勉励学生:“要珍惜现在的学习机会,踏实做事,把红色基因传下去。”

321路公交车线路恢复运营

本报讯(记者 齐向真 通讯员 吴建强)12月3日起,因铁道口封闭暂停运营的321路公交车正式恢复通行,线路调整为绕行卧虎山路,保障西岗村区域市民出行。

2020年,因赵道峪铁道口封路,321路暂时停运。恢复运营后的321路站点为:南寨村车场、南寨村、南寨村新区、新华化工厂、新兰路迎新北三巷口、太原工业学院、钢园路恒

山路口、钢园路新达街口、赵道峪、皇后园、晋庄、阳曲镇政府、广立设备市场、黄花园村、寨上村、西岗村。每周三7时30分、17时在南寨村车场发车,票价1元。

高考最后一次补报名4日开始

本报讯(记者 张晓丽)12月4日8时至5日18时,省招考中心将进行2026年普通高考网上补报名工作,这也是最后一次报名。

凡符合我省普通高考报考条件,还未报名的高中教育学校毕业生或具有同等学力者均可参加报名,考生除艺术类的美术与设计类、音乐类、舞蹈类、书法类、表(导)演类戏剧影视导演方向专业外,其他科类均可报考。考生须在规定时间内到县(市、区)招办设置的报

名站进行资格审查,合格者由报名站向考生发放考生号和初始密码,考生凭考生号和初始密码登录山西招生考试网(www.sxkszx.cn)“普通高考考生网上服务平台”进行报名。

网上补报名完成后,考生必须于12月5日8时至6日18时到报名站完成摄像、核查报名信息等现场报名确认手续。补报名需提供的材料包括户口本、居民身份证和高级中等教育学校毕业证书或同等学力证明。

高考部分专业考试6日起开考

本报讯(记者 张晓丽)我省2026年普通高考艺术类美术与设计类专业考试12月6日、7日进行,音乐类理论考试12月6日进行。12月3日,太原市招生考试管理中心发布了考试注意事项。

考生在考试当天携带准考证和本人有效二代身份证,准时参加考试。提前到达考点,服从考点工作人员管理、配合安全检查。严禁携带各种通信工具,特别是手机、智能手表(手环)、耳机、智能眼镜及高科技作弊器材等具有发送或接收信息功能的设备,不得携带照相机、摄像、扫描、电子存储记忆录放设备等物品进入考点,如带入考场,无论使用与否一律按作弊处理。

我市所有高考考点均配备5G信号屏蔽、高清视频监控、“三位一体”身份验证、智能安检门、金属探测仪等防高科技

作弊设备,考试期间全程录像监控,考试结束后回放审查。考生要遵守考场纪律,不夹带小抄,不交换试卷,不将试卷、答卷、草稿纸带出考场,有违纪作弊行为的,将按照法律法规予以处罚,并记入考生高考诚信电子档案。

美术与设计类考生,色彩只能用水彩笔、水粉笔、水彩、水粉、丙烯颜料作画,素描用铅笔或炭笔作画,速写(综合能力)用铅笔、炭笔、钢笔、签字笔、马克笔、蜡笔、彩色铅笔、水彩作画。各科答卷均不得使用定画液,不得在答卷上作任何标记。考生只准带画板(画夹)、小画架、画笔、颜料、马扎、水盒等绘画用具和签字笔。音乐类理论考生一律用蓝、黑色圆珠笔、中性笔或钢笔答卷,须用同一颜色笔,不准使用铅笔答卷。听写科目考试时不许发出异响,不得影响其他考生答题。