

天气寒冷室内温度也随之下滑

供着暖才17℃,居民感觉有点冷

本报记者 张召旭

市民>> 室温17℃,小孩得穿棉衣

谷庄小区的刘先生反映,春节期间,他们家屋里的温度在19℃左右,这个温度不算高可也不冷,穿个秋衣秋裤就可以,孩子穿保暖就行。可一场雪过去以后,家里的温度便降了下来,最近几天一直维持在17℃。“这样的温度在家脱了棉袄冻得慌,穿着棉袄又热了,可小孩子还真得穿着薄棉衣才行。”

刘先生说,他也曾去找过物业公司,物业表示按照规定的供暖温度是16℃,他们家还超标了,之所以温度会下降主要是因为降温导致的。

站北花园小区的赵先生说,他家的暖气一直不热,拿温度计一量,勉强达到16℃。记者走访了解到,站北花园、亚大怡景花园小区、欧景丽等多个

小区居民纷纷反映家里的温度都卡在最低线上。记者走访得知,一些反映家里卡在最低温的居民,所在小区绝大多数都有换热站,而供热公司直供的一些小区大都在18℃以上。

不少市民表示,家里温度不低于16℃,供热就算合格,这个标准也太低了,聊城的供热温度能不能提高一些?

供热办>> 问题症结还在小区自管站

聊城市市政公用事业管理局供热办工作人员介绍,之所以直供小区温度能达到20℃以上,而其它小区温度一直维持在16℃左右,其主要原因还在小区自管站身上。他表示,供热公司供给直供小区和非直供小区的蒸汽温度都是一样的,而小区自

管站是根据用热量收费,所以有自管站的小区为了从中获利,在蒸汽用量上能省则省。

城区一家供热公司工作人员表示,供暖期间,室内温度达到16℃即可,一些有自管站的小区就按照这个最低标准供热,这样一来他们能省下不少

钱,也不至于违反市里规定。

供热办工作人员表示,按照《聊城市城市集中供热管理暂行办法》规定,正常情况下,用户室内合格温度应不低于16℃,也就是说自管站只要保证居民家的室内温度能达到16℃就不违反规定。

◎延伸 供暖温度最低标准16年未变

记者了解到,2005年4月30日公布的《聊城市城市集中供热管理暂行办法》规定,供热期内,正常情况下,用户室内合格温度不低于16℃。

聊城自1998年开始集中供热,今年已经是第16年。从开始供热至今,16℃就是供热最低温度。这些年来,16℃一直是不少居民无奈的一个温度,也是一些供热单位奉为圭臬的一个温度。

“其实这冬天不算太冷,大部分时候气温都在零下四五度左右,天气晴好的时候,太阳光照进来,家里都能达到16℃,供暖最低温也是16℃,那还交这取暖费干啥?”居民李女士还特意查了相关标准,她说,国家《采暖通风与空气调节设计规范》中规定,冬季室内舒适性温度应在18℃—22℃之间。国家质检总局和建设部联合发布的《住宅设计规范》规定,卧室、起

居室(厅)和卫生间的采暖设计温度标准为18℃,聊城执行的最低温度标准16℃太低。

李女士说,青岛2007年还更改了供热标准,采暖期间室内温度不低于18℃,聊城也应该考虑提高供暖最低标准了。

记者了解到,《山东省城市供热条例》已经形成草案,而《草案》中拟将供暖最低温度由16℃提高到18℃,但目前还没有实行。

受前几日降雪影响,最近一段时间气温一直比较低,最低气温曾一度低至零下11℃,由于气温下降,不少居民家里的供暖温度也随之下滑。“刚过春节的时候我们家里的温度在19℃左右,可一下雪屋里就凉了,现在才17℃,也找过物业公司,物业表示16℃就能达标。”家住谷庄小区的刘先生说,16℃的标准有点低,应该提高提高。

植物爱情故事:

谁是你的“菜”



◎案例

张昊和王欢是一对甜蜜的新婚夫妇,蜜月旅行归来,王欢准备的晚餐却越来越“素”,无肉不欢的纯爷们张昊总是忍不住抱怨“怎么没我的菜?”王欢犯愁了,老公不到30就有了将军肚,为了健康着想,要如何改变他的饮食习惯?

安利营养顾问张巍告诉记者:中国营养学会建议中国人每人每天应摄取300-900g蔬菜和200-400g水果。有意识地摄入种类丰富的果蔬营养,不仅能够保证充足的维生素矿物质摄入,还可以摄入神奇植物营养素成分,让身体更有效的对抗环境污染、辐射等造成的自由基氧化侵袭,减缓衰老、预防多种慢性疾病。

来自植物的深情守护

植物营养素,这种“植物自身合成的天然有机化合物”对于健康至关重要。如大蒜中的蒜氨酸、茶中的茶多酚等对防治慢性病、改善亚健康、调节内分泌等都具有积极作用。我们的心脏、肌肉、关节、大脑、内脏、免疫系统都备受植物营养素的精心呵护。

在植物体内,植物营养素的分布及含量是一个动态变化的过程。有时,即使吃了一些果蔬,人体摄入的植物营养素却不尽人意。更何况,我们会扔掉水果皮、蔬菜老叶,这些部位也恰恰是植物营养素聚集的部分。如果日常膳食摄入的植物营养素不足,可以选择富含植物营养素的补充剂来弥补,例如,纽崔莱倍立健片等。

定制你的植物营养

不同植物所含的植物营养素不尽相同。每1kg的茶叶和覆盆子中,槲皮素含量差别可达15倍。同时研究表明,大量摄入某种特定的植物营养素可对健康产生针对性的作用。究竟谁是你的“菜”,快领回家吧!

抵抗衰老—花青素。朋友聚会上,“你一点都没变”成了最受欢迎的赞美,有些人为什么岁月流逝也容颜不变?花青素可能就是他们的秘方。花青素是植物营养素里的抗老先锋,抗氧化性明显优于维E和维C。此外,番茄红素也是驻颜专家,抗衰老能力早已名声在外。

花青素主要存在于针叶樱桃、蓝莓、红球甘蓝等内部;番茄红素主要存在于番茄、胡萝卜、柿子椒等内部

对抗痛风—槲皮素。海鲜、动物肉类的嘌呤含量高,喜欢“大口吃肉,大碗喝酒”的人,身体经常会响起痛风警报。这类人群应食用富含槲皮素的果蔬或营养补充剂,因为槲皮素最骄人的能力是抗炎、抗过敏,甚至能抑制黄嘌呤氧化酶从而有效缓解痛风。同样能够缓解伤痛的植物营养素—绿源酸,具有抗菌消炎作用,并能促进伤口愈合。

槲皮素主要存在于越橘、红洋葱、茶叶等内部,绿源酸主要存在于杜仲叶、山楂、卷心菜等内部。

保护视力—叶黄素。日常的光和紫外线都会对人眼造成伤害,不喜欢佩戴墨镜的中国百姓尤其需要叶黄素的保护。叶黄素是构成人视网膜黄斑区域的主要色素,但人体无法自身制造,必须靠食用果蔬或者服用补充剂。对于学生、上班族、开车族等用眼频繁的人群能够有效缓解视力疲劳,延缓视力退化。叶黄素主要存在于菠菜、西兰花、玉米等内部。



2月12日,新学期开学在即,连日来,聊城市各县市工作人员及时将采购的教科书按乡镇和学校征订数量进行分发和配送,以确保在新学期开始前把全市200多所中小学征订的教科书全部发放到学校。 本报记者 李军 通讯员 赵玉国 董学科 摄

备新书

春节期间聊城楼市交易低迷,售楼处普遍遇冷

城区四处楼盘抢切2月楼市蛋糕

本报聊城2月12日讯(记者张超)春节期间受雾霾、降雪等影响,聊城楼市人气不足,售楼处普遍遇冷。经历了春节期间的人气不足,各营销处相继开门纳客,人气逐渐回升,部分房企率先发力。据了解,城区四处楼盘相继加推备战春节后的2月的水城地产市场,各盘“成色”显著,之前入市的首批房源获得强烈反响,火爆的开盘胜景也一度刷新

聊城地产成交新高。坐拥置业潜力巨大的东南片区,裕昌大学城将推出两栋楼,致力于人文典范的社区,项目西面紧靠聊城大学东校,东面为聊城未来科研中心九州国际高科园区,南面即为即将开工建设的整合11所职业院校的聊城职教中心,区域位置得天独厚。从板块划分来看,处于聊城城区和经济开发区、和未来的南部行政区之

间,是未来聊城东西板块,南北板块交界的城市核心地带。同时,主打水景和低密度地产的昌润莲城和经济住宅区荣盛水岸花语年后也火速发力,相较之下,作为在刚刚过去一年中备受聊城各界关注的恒大首个在聊地产项目—恒大名都也在春节过后也再度发力。“品牌,配套商品房,精装,水景……”等一系列关键

词注定了恒大名都的“瞩目”,社区内规划有星级酒店、综合会所、运动中心、幼儿园、步行商业街等生活配套,吸引了大批高端业主的需求。随着节后楼市的逐渐回暖,不少房企已经跃跃欲试,从2013年地块出让和项目开工情况而言,今年水城地产将会迎来新的发展,而能否出现一年前的“小阳春”还需拭目以待。