

总算明白“空调病”咋回事了

听了本报社区大讲堂,居民感慨收获多

本报6月10日讯(记者 陈伟) “这回总算知道‘空调病’是咋回事了,以后可得注意了。”10日上午,本报社区大讲堂在道德街西新街社区开讲,听完专家关于“空调病”的讲解后,社区居民对“空调病”有了清楚的认识。

10日早9点半,西新街社区居委会会议室里,坐满了听讲座的居民,大家都迫不及待

地等着专家讲座的开始。

为了让讲座更贴近居民日常生活,担任本次主讲的武警山东省总队医院急诊科窦建主任专门准备了讲课笔记。他告诉记者,讲座必须以社区居民能够接受的方式进行,如果只讲理论,离居民的日常生活太远的话,居民就会失去兴趣,也就失去了讲座的意义。为此,窦建专门选取了居民日常生活中

常见的“空调病”为例,进行讲解。

“夏天,尤其是盛夏,长时间在开空调的房间里,很容易得‘空调病’,这是由于在相对低温的环境下,人的抵抗力下降,容易被病毒侵害,从而容易出现咳嗽、头晕耳鸣、四肢乏力等症状。”窦建介绍说,这些症状容易被居民误认为是感冒,不放在心上。“了解了‘空调病’的相关知识,提前做好

好预防,健康过夏天是没有问题的。”

一个多小时的讲座中,窦建主任重点讲述了“空调病”产生的原因,以及居民在日常生活中如何正确使用空调,防止得“空调病”。窦建主任讲解过程中,多次被居民热烈的鼓掌所打断,“很实用,听了这次讲座,终于明白‘空调病’到底是咋回事了。”不少居民感慨地表示。

小巷总理谈经验

社区工作就是要扎下根

本报6月10日讯(记者 尹明亮) 10日上午,历下区在历下大厦举行陈叶翠同志先进事迹报告会,来自历下区各部门、办事处的400余人参加了报告会。

在甸柳新村第一社区居委会,陈叶翠作为山东第一位直选产生的“小巷总理”,一干就是24年,在今年的社区党委换届选举中,她再次全票当选。报告会上,陈叶翠作了主题发言,总结了自己在社区工作的经验,她说,唯一的经验就是在社区里扎了根。

甸柳新村街道办事处社会事务科科长马帅、甸柳新村街道第一社区二支部书记丁绪亭、甸柳新村街道第一社区居民代表王英仙、甸柳新村派出所教导员王业文四位同志从不同侧面真实地讲述了陈叶翠24年社区工作的故事。

听完讲座,在座的人都深受感动,文东街道和平路社区党委书记刘永海说,陈叶翠最感人的就是真正在社区扎下了根,值得现在的社区干部们学习。

舜中成立 免费法律咨询站

本报6月10日讯(记者 林媛媛 通讯员 甄军) 6月8日,舜玉路街道舜中社区免费法律咨询服务站正式成立,服务站每周三针对社区居民开放。

据悉,法律咨询服务站是舜中社区联合山东中威律师事务所共同成立的,为社区居民提供免费法律咨询、指点诉讼程序和方法、义务化解社会矛盾纠纷等服务。下一步,社区免费法律咨询服务站将利用早晨锻炼休闲时间开展广场市民法制宣讲、双休日开展社区居民法律知识讲座、暑假期间开展留守儿童法律知识辅导。

槐荫征缴 新农保保费667万元

本报6月10日讯(记者 陈伟 通讯员 李建新) 为了让农民有个幸福晚年,2011年槐荫区委、区政府投入400万元,从2011年1月1日起,实现辖区农民养老全覆盖,首批“新农保”基础养老金已经发放。

自4月份开始,槐荫区全面进入新型农村养老保险的收缴工作,此次收缴共涉及87个自然村,经过多方宣传,截至目前,槐荫区87个自然村的24096人缴纳了新型农村养老保险,共缴纳保费667万元。

大讲堂上社区居民听得津津有味。
本报记者 陈文进 摄



课堂笔记:

开空调最好两个小时换次气

作为从医多年的专家,窦建主任表示,“空调病”并不是单一的病,而是一系列病症的总称。每年夏天,他接诊的病人中有相当比例是“空调病”病人。这些病人的症状一般是腿冰凉、颈椎腰椎疼等,严重的可能引发上呼吸道感染、肠炎、哮喘等。医生给病人治病需要找到病根,但很多居民不了解这些症状可能是因空调引起的,给治疗增加了难度。

“有些病人当时治好了,但由于不了解病因,回到开空调的环境中,这些病症很容易复发,给病人带来痛苦。多了解些‘空调病’知识,对夏天保健

是非常重要的。”窦建说。

不要过度依赖空调,多出点汗好

夏天的时候,不少居民家中的空调都是长时间开启。对此,窦建表示,长时间开空调虽然凉快,但不利于身体健康。因为在温度较低的情况下,人的抵抗力会有所下降,容易生病。“夏天多出点汗对身体好,因为流汗是人体代谢的一种方式,可以排除体内毒素。”

有了空调,仍然要注意通风

不少居民认为,夏天的时候,如果房间里开着空调,最好将门窗紧闭,这样能保持室内清凉。“这是一种错误认识。”窦建介绍,开着空调的房间里,空气比较干燥,而且温度适宜,病毒、细菌容易繁殖。如果将房间封闭,会大大增加病毒细菌感染的几率,因此必须要勤通风,将房间内外的空气进行交换,这样就能减少“空调病”的几率。

“房间最好是每两个小时换一次气。据调查,80平方米的房间将门窗打开,10分钟即可完成室内外空气交换。经常通风,可以保持房间空气清

新,减少病菌数量。”窦建说。

用蒲扇乘凉,比使用空调好

10日来听讲座的不少居民都拿着蒲扇,窦建主任表示,用蒲扇扇出的风是大自然的风,非常健康。因为扇蒲扇就是加强空气流动,从而能保持人体周围的空气干净清新。但是空调吹出的风,并不是自然界的风,会使得房间非常闷,以致房间里的有毒气体不能及时排出。呆在这种环境中,时间长了,对身体不好。

齐鲁晚报分类广告

订版热线: 0531-67894400、67894411、67894455

济南肯度广告有限公司独家代理

办理地址: 解放路112号正大时代广场1114室

车辆服务 0531-67894400、67894411、67894455	求购汽车 ◆公司急购车13335161888 ◆最高价收车13475970588 ◆急购货车81882118 ◆货车挂靠办营运89790212	◆实在价现金收汽车15768451017 车辆信息 车友汇高价收车 诚信服务 133 066 2318	◆低转轿车18761026781 ◆售挖掘机13953151567 驾驶陪练 ◆老兵哥86780968 ◆老教练86986215	汽车租赁 ◆厚德88706622 ◆鹏程89105888 ◆低价租车88983000	汽车销售转让 ◆收车89167690 ◆收车13979070902 ◆转临工40铲车13181715977
---	---	---	--	--	---