

一健必读

各种取暖方式,都有优缺点,掌握方法规避健康隐患——

冬日里要暖洋洋
家人健康不能忘

尽管近日有冬日的暖阳温暖着我们,但由于早晚温差大,因此,取暖仍然是大家关注的热点。各种取暖工具给人们带来了温暖,但大多数人都会忽视其中可能隐藏的健康隐患。

集中供暖 别让暖气“偷走”水分

优点 集中供暖是目前北方城市中利用率最高的一种采暖方式,从温度的保持及安全性来讲都较为稳定。

缺点 集中供暖既是“朋友”又是“敌人”,它最大的缺点就是燥热的空气会“抢走”人体的水分,时间一长,呼吸系统、心血管、泌尿系统、皮肤、眼睛等身体部位都会跟着“遭殃”。

健康提醒 在暖气房里,一定要多喝水,多吃蔬菜水果。同时,要

利用加湿器改变室内空气、提高空气湿度,但一定要保证每天为加湿器换水,且每周清洗一次;多拖地,也能起到加湿的作用;可以用绿色植物改善空气质量,预防“暖气病”,比如吊兰、巴西木等大叶绿色植物可以从叶子中蒸发出更多的水分,增加室内湿度。

暖气房中,开窗通风很有必要,最好的通风时间是在上午10点到下午三四点,每次至少半小时。

空调、电暖器 节能与健康能否兼得

优点 空调、电暖器安装、使用都比较便捷,还能自由控制供热时间。

缺点 购买电器和用电成本比较高。

健康提醒 房间温度保持在18℃~20℃时人会感觉较舒适,所以在制热状态下设低2℃,人体并不会感觉冷,还可节省约10%的电能;制热时最好让空调风向朝下,

可提高冷热空气的交换,达到省电的目的。

长时间开空调,室内湿度会下降,多种有害菌在通风环境差的地方容易存活,空气中会存在大量细菌、病菌、二氧化碳和尘粒,头晕胸闷也会接踵而至,所以要经常清洗空调。同时要注意,电暖器要离身体至少1米,否则烘烤也能导致低温烫伤。

地暖 地板选用不当损健康

优点 地暖能有效解决传统散热器局部温度高、均热效果差的问题,并且不会导致空气对流所产生的尘埃飞扬及积尘。而且由于人体头部温度最高、脚部温度最低,地暖符合中医所提倡的“温足而凉顶”,特别适合有关节炎、老寒腿的中老年人。

缺点 地板选用不当,会损害健康。

健康提醒 铺设地暖必须选择好地

板。专家提醒,实木地板不适合铺设地热,因为其含水量偏大,遇热易变形。许多人选择强化复合地板或者实木复合地板,其稳定性较好,热胀冷缩概率较低,但含有甲醛等有害物质,尤其是新铺的地板,温度越高,甲醛释放量就越大。所以通过地热供暖的家庭,冬天一定要注意好通风。

煤炉取暖 成本低风险大

优点 煤炉取暖具有成本低的优点。

缺点 专家说,使用煤炉取暖时一氧化碳中毒的风险比较大。

健康提醒 一氧化碳主要是由于室内通风不好,供氧不足,致使煤炭燃烧不充分而产生的。一氧化碳无色无味,经常在不经意的情况下,特别是在睡眠中不知不觉地侵入呼吸道,造成中毒,很快使人昏迷并危及

生命。专业人士提醒,煤炉取暖一定要使用正规的铸铁煤炉并安装好烟囱,烟囱的接口处要用封条封好,烟囱的出风口要安装弯头,并定期检查风斗、弯道是否堵塞?每晚睡觉前要先检查炉火是否封好?炉盖是否盖严?风道是否打开?总之,要保证室内外通风,严防煤气中毒。

时尚保暖品 温暖别“随身带”

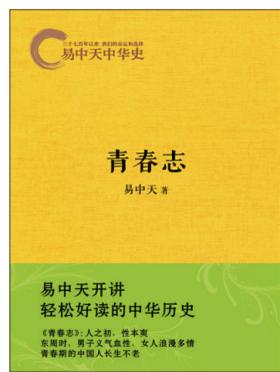
优点 诸如“暖宝宝”的保暖品,时尚、体积小、使用方便,受年轻女士追捧。

缺点 “暖宝宝”的主要原料是铁粉、活性炭粉等,铁粉自然氧化,放出热量达到发热的效果,容易造成低温烫伤。

健康提醒 北京积水潭医院烧伤科副主任医师周光峰指出,人们一般认为,热水、热油才会导致烫伤,其实不然。导致烫伤的因素有两个:温度和时间。“暖宝宝”虽然本

身温度不高,人摸上去是耐受的,但由于热量的积攒,在皮肤和皮下组织会造成烫伤。而且低温烫伤看起来烫伤面积不大,伤情不很重,但由于接触时间较长,其创面往往比较深,也较难恢复。他提醒,在使用“暖宝宝”时,不要贴着皮肤,睡觉时要取出。而且糖尿病和血液循环障碍者,皮肤热敏感度低者,因为神经末梢感觉迟钝,不适合用暖贴取暖。(据《保健时报》)

读家



青春志

易中天著

易中天开讲
轻松好读的中华历史

《青春志》人之初,性本善。交朋友,男子气血性,女人温柔多情。爱国的中国人不生不

9 情种巫臣

关于巫臣,我们掌握的材料不多,只知道他是楚国申县的县公,家族为屈氏,字子灵。他的名字,几乎是因为夏姬才被载入史册的,因此除《左传·宣公十一年》提到过他一笔外,以后便事事与夏姬相关了。

巫臣与夏姬,前世有缘。

夏姬被带到楚国后,庄王和大夫子反(公子侧)便眼睛发直,都想要她,却被巫臣阻止。巫臣劝阻庄王的话是:大王出兵陈国,原本是讨伐有罪;如果占有夏姬,那就是贪恋美色了。以小贪而害大义,可以吗?

庄王只好放弃。

巫臣劝阻子反的说辞,则是夏姬“不祥”。巫臣说,这个女人,克死了她的第一个男人子蛮和第二个男人御叔,害死了第三个男人灵公,连累了亲儿子,搞垮了大夫孔宁和仪行父,灭亡了陈国,真是谁沾上谁会倒霉。人生苦短,保命要紧啊!再说天涯何处无芳草,何必在一棵树上吊死呢?

子反也只好放弃。

庄王和子反放弃后,夏姬被分配给了襄老。

时隔多年人们才发现,巫臣劝阻庄王和子反,其实是自己想要夏姬,而夏姬似乎也钟情于巫臣。史书没有记载他们相爱的过程,只知道他俩配合默契,利用国际政治斗争“曲线救国”,终于双双私奔到晋国。这事相当复杂,也只能长话短说。

简单地讲,夏姬被许配给襄老,是在鲁宣公十一年十月。第二年六月,就发生了晋楚之战,交战地点则在郑国。战争中,晋军射死了襄老,又俘虏了楚国的王子,并带了回去,准备用来交换被楚国俘虏的己人。

于是巫臣就觉得机会来了。巫臣的办法是先跟夏姬打招呼:只要你回到郑国,我就要你。然后又让人从郑国送信给夏姬:只要你回国,就能得到襄老的尸身。夏姬

跟襄老,毕竟是法定的夫妻。她要回国收尸,楚庄王不能不批准,何况巫臣也做了工作。夏姬心里也清楚,所谓葬夫只是借口。事成之后,巫臣也不可能再回到楚国。于是夏姬扬言:得不到我丈夫的尸体,就不回楚国。

果然,夏姬一回到郑国,巫臣就跟她秘密结婚。

婚后,夏姬留在了郑国,巫臣却没有马上叛逃。事实上,他一直等到楚庄王去世,等到楚共(gōng)王即位后的第二年,才付诸行动。这一次,他利用出使齐国的机会。只不过走到了郑国,他就把任务和礼品都交给副使,自己则带着夏姬远走高飞。他俩原本是想去齐国的。由于齐国刚刚战败,他们便改变主意去了晋国。这一对情侣在晋国安家落户,巫臣还做了晋国的大夫。

他俩真心相爱的结果,是让巫臣和楚国都付出了沉重的代价。巫臣叛逃五年后(鲁成公七年),没能得到夏姬的楚国大夫子反杀光了巫臣的族人,巫臣则说服了晋国与吴国联盟伐楚。他甚至亲自到吴国担任军事顾问和教练,害得子反他们一年之内七次疲于奔命,被打得顾首不顾尾。

只有夏姬修成正果。与巫臣结合后的夏姬是幸福的。尽管与巫臣相爱时,夏姬已五十上下,但好歹等到了真爱。



孩子的竞争力,父母教最好

余世维讲读

余世维讲读
如何培养孩子的竞争力余世维讲读
如何培养孩子的竞争力

11 小时候没规矩,长大后不成器

孩子出生时,他的一切活动都是由各种生理和心理的欲望来支配的,饿了就哭闹,困了就睡觉。他渐渐开始了有规律的生活,定时吃饭,定时玩耍。第一个站在孩子的本能欲望和社会要求之间起调节作用的人就是父母。

父母逐渐改变着孩子对于规则的适应性。因此,从这个角度来说,当父母面对自己的孩子任性随意的行为时,不要再抱怨老师和学校没有培养孩子良好的习惯了,因为在

他们之前,父母已经基本上确定了孩子对于自律精神的理解。

自律,就是自我约束能力,有所为,无所不为。只有自律才能控制更多的资源、更多的人。缺少自律的人,很容易受到各种各样主、客观因素的干扰,很难去做好一件事情,达到一定的目标。我们常常看到孩子在幼儿园不能很好地学习,与同学争吵不断;在家撒娇、任性,不达目的誓不罢休。这些都是缺少自律的表现。

国有国法,家有家规。做父母的有责任制定家规,并监督孩子去执行,有责任让孩子从小习惯规则的存在。

很多父母会说,我也想从小就规范孩子的行为,可是很难。真的很难吗?还是我们没有做好父母应尽的职责?

我女儿读幼儿园的时候,有拖拉的习惯,最明显的就是吃饭。一天晚上,我们决定好好纠正她。那天我叫她吃晚饭,她眼睛一直盯着电视看,没有听到。这是我意料之中的,其实我们早就预算好,饭菜只是我们两个人的量。接下来,我就跟我太太很快把饭菜吃光了。当我太太在洗碗,我在看报纸时,女儿看完电视节目来吃饭了。

“你们吃完了,我还没吃啊!”
“对不起,我们以为你不饿。”我太太故意说道。

女儿跑到饭桌前面,看里面都是空的,冰箱里也是空的。最后,她跑过去拉她妈妈的裙子,说:“妈,能不能给我煮点东西啊?”

我太太说:“都没有东西了。”

“那能不能出去买点啊?”

“外面这么黑怎么出去啊?没有关系,明天还有得吃。”

女儿赌气回屋,呜呜哭了起来。我回书房看我的书,我太太继续洗碗。

那一夜,女儿在哭声中睡着了。半夜,女儿忽然跑进我房间,轻手轻脚地走到她妈妈的旁边,拉着她妈妈说:“妈妈!我快饿死了,我都饿醒了。”

我太太一听这话,心就软了。很多父母管不好孩子就是因为心软。我不能这样,看太太要起身,我赶紧抓住她的手。意思是革命到了最后关头。

我太太只好说:“回屋吧,天就要亮了!”结果她又回屋哭了起来。

太太一夜没睡好,天还没亮就起来给女儿做早餐了。太太一开灯就被吓了一跳,原来女儿坐在厨房里,左手拿着筷子,右手拿着调羹,心想这一餐绝对不能错过。

从那以后,叫她吃饭她马上就来了。

我们家管小孩有两句话:第一,父母讲的话只讲一遍;第二,父母讲的话绝对不打折扣。

可见,管小孩没有那么难,觉得难是因为纵容,舍不得,狠不下。



★作者:托马斯·曼(德)
★翻译:傅惟慈
★出版社:译林出版社

《布登勃洛克一家》

小说描写的是吕贝克望族布登勃洛克家族四代人从1835年到1877年的兴衰史,通过布登勃洛克家族在垄断资产阶级家族的排挤、打击下逐渐衰落的历史描写,详细地揭示了资本主义旧的刻意盘剥和新的掠夺兼并方式的激烈竞争及历史成败,成为德国19世纪后半叶社会发展的艺术缩影,有评论称其为德国版的“红楼梦”。

该小说是托马斯·曼的长篇处女作。1929年,曼在文学艺术领域做出杰出贡献——其伟大小说《布登勃洛克一家》获得诺贝尔文学奖。

BOOKS
新书快讯

公告

根据市政府有关文件精神,下列房屋已在我处申请房屋所有权登记,7日内如无异议,我处将核准登记,颁发《房屋所有权证》。

申请单位:洛阳市教师进修学校

房产坐落:洛龙区安乐镇聂潘路21号

幢号:2幢
层数:6层
结构:混合

建筑面积:884.84平方米
洛阳市房地产产权籍管理处

公告

根据《中华人民共和国矿产资源法》《中华人民共和国行政许可法》和《矿产资源开采登记管理办法》(国务院241号令)等法律法规以及国土资源部有关矿产资源开采登记管理的有关规定。假师市佛光安石料厂等7个采矿许可证(下表)过期后未依法办理采矿权注销手续。请采矿权人自公告发布之日起30日内到假师市行政审批服务大厅国土资源局窗口办理采矿权注销手续,逾期不办理注销手续,我局将依据有关规定处理。

序号	矿山名称	采矿许可证号
1	假师市佛光安石料厂	C4103812009127120052377
2	假师市府店镇牛窑志红石料厂	C4103812009127120061090
3	假师市寇店军刚矿山开发公司	C4103812009127220052852
4	假师市佛光西山利师石料厂	C4103812009127120048177
5	假师市府店镇镇辉石料厂	C4103812009127120048729
6	假师市佛光杏沟建材厂	C4103812009127120048742
7	假师市寇店镇宝玉石料厂	C4103812009127120052855

假师市国土资源局