

记住五个字,护好四个部位,别忽视两个地点——

杨柳飞絮又起 防护攻略谨记

随着天气转暖,杨柳飞絮又起,给市民生活带来烦恼。有一些防护攻略可助你安全度过飞絮季。

防护攻略记住五个字

躲:一般上午10时至下午4时是飞絮的高发时段,过敏体质的人尽量避开这个时间段,可选择杨柳絮比较少的早晨、晚上或是雨后外出。

捂:外出时,尽量做好防护,口罩、眼镜和外套一个都不能少,全副“武装”再出门。由于飞絮颗粒比较大,普通口罩就可以抵挡,可以选择纯棉或者轻薄材质的口罩。

洗:有过敏性鼻炎或者对花粉、柳絮敏感的人,每天最好清洗鼻腔2-3次。皮肤沾上杨柳絮后,也要及时清除,最好用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏症状。如果皮肤瘙痒、红斑、丘疹等严重,要及时就医。

吃:在飞絮季,容易过敏的人群应该适当补充维生素C和维生素E,可以吃一些小油菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等。
调:春天本来就容易让人烦躁,再被漫天飞舞的柳絮“骚扰”,会导致心情更差,所以要调节好情绪,保持良好心态。

防护攻略护好四个部位

护眼:千万别用手揉

南京市中医院眼科主任医师何慧琴指出,柳絮入眼可导致眼痒、流泪。外出时尽可能选在柳絮指数低的时候,如果必须经常外出,那么可戴上太阳镜。柳絮飘入眼内,不要用手去揉,也不要让别人吹走异物,用舌头舔等,否则很容易划伤角膜,增加感染概率。正确的做法是用清水冲洗。

护肤:皮肤痒也别挠

第三军医大学新桥医院皮肤科副主任医师周春丽提醒,挠皮肤只是用痛觉来遮盖瘙痒,痛感消失后往往不能止痒,还易挠出皮肤病。止痒可采用轻轻拍打或冰敷的方式,转移注意力也是不错的选择。

护肺:出门戴个口罩

柳絮天外出,尤其是哮喘病人外出时,可以戴个薄口罩,有利于保湿,也可有效挡住空气中的各种飘浮物,防止对呼吸系统造成侵害,不用担心因为呼吸过敏诱发哮喘等疾病。

护鼻:冷水冲洗鼻腔

鼻炎也是很常见的过敏症状。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力,可防治鼻炎。用冷水洗鼻时,可顺便揉搓鼻翼以改善鼻黏膜的血液循环,有助于缓解症状。

防护攻略两个地点别忽视

漫天的飞絮所到之处,还会导致环境问题以及危害公共安全,这两个容易惹祸的地点也要留意。

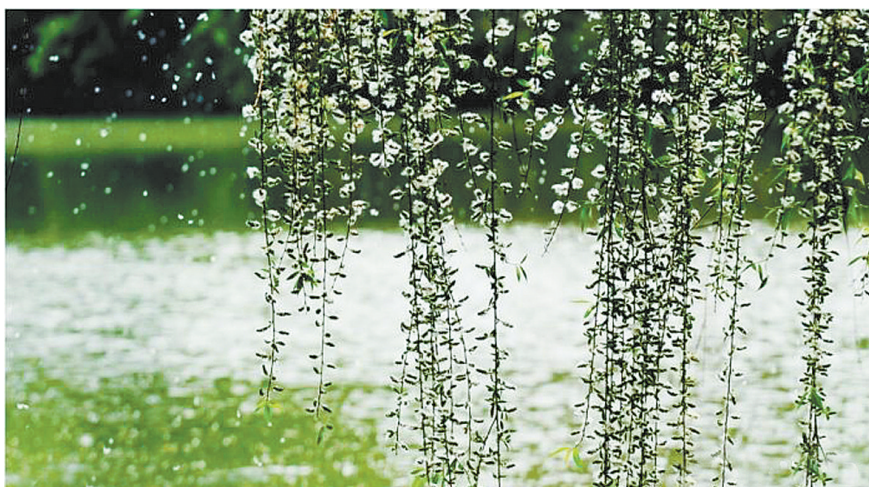
1.汽车水箱散热片

一团的飞絮会让你的爱车“过敏”,飞絮飞进冷凝器、水箱,可引发车辆故障,导致发动机水温偏高、空调不制冷等问题,甚至会导致汽车熄火。另外,飞絮还会遮挡行人和司机的视线,影响交通安全。

2.容易引起明火的地方

柳絮本身易燃,遇到明火可迅速燃烧。每年四五月份火灾事故中,一些地方柳絮致火甚至占到总数的70%。

(任民)



他山之石

北京:定位杨柳雌株 精准治理飞絮

据新华社北京4月15日电(记者魏梦佳)记者从北京市园林绿化局获悉,为精准治理飞絮问题,北京近年来加大对产生飞絮的杨柳雌株的普查,采取综合措施对一些重点区域开展集中治理。

为有针对性地治理杨柳飞絮,园林绿化部门近年来持续开展杨柳雌株的资源清查。截至去年底,全市五环内共有杨柳雌株28.4万株。

“杨柳树是北京绿化的主力军,治理杨柳飞絮,切忌急功近利,一砍了之更不得!”中国林业科学研究院研究员张建国表示。为了在不破坏杨柳生态功能的前提下治理飞絮,北京市园林绿化部门着重治理医院、幼儿园、学校、城市公

园、大型社区等重点区域的飞絮问题。北京市园林绿化局相关负责人介绍,目前主要通过高压水枪冲洗、疏枝等措施治理,同时及时清理地面上的飞絮,加快林地绿地裸露土地治理,形成有效的立体缓冲区,增加对杨柳飞絮的吸附滞留能力。在源头控制方面,北京正结合树种更新升级,逐步减少杨柳雌株的数量。目前,北京正对现有老、残、病等杨柳雌株逐步更新改造,从根本上减少飞絮总量。今后,北京在各项园林绿化建设中严禁使用杨柳雌株,将通过科学配置树种,营造多树种、多品种、乔灌木相结合的混交林模式,不断增加园林绿化树种的多样性。

北京市人社局提示:

分清“讨薪”与“讨债” 依法理性维权

新华社北京4月16日电(记者陈旭)北京市人力资源和社会保障局发布提示,劳动者应分清“薪”“债”区别,如需“讨薪”,可向劳动保障行政部门投诉举报,也可依法申请调解、仲裁和提起诉讼,维护自身合法权益。

近期,劳动者薪酬问题受到社会关注,特别是随着新业态发展,很多人误把“讨债”当作“讨薪”。北京市人社局相关负责人介绍,“薪”与工资相关,而“债”则与劳动报酬相关。

工资是指劳动者与用人单位建立劳动关系后,应得的包括计时工资、计件工资、奖金、津贴和补贴、加班工资、特殊情况下支付的工资六部分。认定“欠薪”一般有三种情况:一是用人单位随意克扣或无故拖欠工资;二是用人单位安排加班,但却不依法支付

加班工资;三是用人单位支付工资低于最低工资标准。

劳动者如需“讨薪”,可多渠道投诉举报:拨打劳动保障政策咨询电话12333,或直接向用人单位所在地劳动保障监察部门和仲裁机构投诉举报、申请调解仲裁。

而劳动报酬则是指个人通过民事协议,独立从事设计、咨询、演出等劳务所取得的各种劳务报酬,或者承揽业务取得的报酬。比如网约车司机与平台交易费用争议、主播与直播平台的合作费用争议等,这些都属于普通民事纠纷,适用民事诉讼。劳动者应具体区分自身情况,通过合法途径,理性维护自身权益。

北京市人社局提示,劳动者要注意保留劳动关系证明、工资条、加班补贴证明、考勤记录等,离职时要求用人单位出具书面证明。

生姜擦头能生发?

当心生“皮炎”

为了让头发“脱而复生”,不少人正在“上下求索”。其中,“生姜涂头皮能生发”的方法,成为许多脱发人士的救命稻草。

生姜真有这样的奇效吗?中山大学附属第三医院皮肤科副主任医师指出,姜对生发有一定作用,但并非所有的脱发患者都能从中受益。

生姜可加快头皮血液循环

“生姜中含有的物质对皮肤有刺激作用,会加快局部血液循环,使得毛囊得到更好的营养,从理论上说,有利于毛发生长。”郑跃指出,头皮接触生姜后出现短时间内发红、发热,是局部血液循环加快的表现。姜皮和姜肉相比,后者含有的生姜物质更高。

郑跃指出,生姜对于生理性脱发、休止期脱发,例如产后脱发、斑秃等毛囊完好的脱发患者有一定帮助,而对于从前额两侧开始脱发的“V形秃”、表现为头顶秃的“地中海”秃等脂溢性脱发患者,则没有什么效果。

过敏体质当心“皮炎”

另外,对于过敏体质的脱发人士来说,则要当心生姜变成“双刃剑”,对皮肤的刺激反应过于强烈,可引发接触性皮炎,表现为头皮红肿热痛,严重者会出现丘疹、水疱。郑跃建议,在用生姜擦头皮之前,不妨先小面积测试皮肤是否会对生姜过敏。

脱发分为生理性脱发、病理性脱发和退行期脱发。脱发的原因与内分泌影响有关,例如与雄性激素相关的脂溢性脱发(雄性激素性脱发),有些脱发与自身免疫有关,例如斑秃等。此外,真菌感染也会导致脱发。



许多“新手妈妈”关注的“产后脱发”属于急性休止期脱发。产后随着雌激素分泌减少,加上围产期母体精神压力大、营养不均衡等因素,会在短时间内引发大量脱发,但一般产后3-6个月能恢复量。

至于人们熟悉的脂溢性脱发,会遗传给后代。拥有脱发基因的人士,头顶和前额部分的毛囊对雄性激素的刺激更加敏感,进入青春后期,随着雄性激素分泌增多,脱发的“程序”便被激活。

如何留住“青丝”?

专家指出,留住“青丝”需多管齐下。对于脂溢性脱发,可寻求内服和外用的生发药物治疗,延缓脱发速度。对于毛囊已被破坏的“光头”哥,则可以考虑移植后脑勺的健康毛囊,但移植过来的毛囊也有可能无法成活。

脱发和精神因素有关,放松心情,心情愉快,充足睡眠,有助于减少脱发。要预防产后脱发,更应在怀孕和哺乳期间保持乐观情绪,注意多吃新鲜蔬菜水果,避免油腻、辛辣的食物。

日常要正确洗发、护发。选择适宜的控油防脱的洗发水,不要频繁洗头。脱发者务必避免或减少染发、烫发。洗发后尽量自然风干头发,擦头发时切勿反复揉搓。使用风筒时,不要把湿头发吹得太干。(张宇)

家用血压计,别选水银的

高血压防治从“关注自己的血压”开始,开展家庭自测血压是一项基本工作,其中选好血压计很关键。

水银柱血压计虽然是经典的器具,但是不适合在家里测压时使用,原因有以下几个方面:1.水银柱血压计用的是水银,使用中如操作不当,导致水银泄露,既会对环境产生污染,也会对人体造成危害;2.使用水银血压计,需要专业人员来测量听音,而且自己不能给自己测量血压等,这些因素都会使血压测量结果产生误差。

家庭自测血压推荐使用上臂式电子血压计,测量的血压值比腕式和指套式血压计更准确、更稳定。

腕式电子血压计携带方便,不过,测压结果也会受到以下因素的影响:

1.测压时的腕部位置低于心脏,测量的结果会偏高;2.腕部的结构因素,腕部绕动脉受到骨头的紧贴和肌腱的包裹,腕带的压力有时不一定完全压在动脉上,此外腕部的屈曲和过度伸展也会影响测压的结果;3.绕动脉血管口径比肱动脉小,患有严重动脉硬化、合并严重糖尿病致外周血管病变者更易出现血压值的误差。

指套式电子血压计其测量的相关部位不同于肱动脉,会因温度的变化和肢体位置的不同而影响测量结果,不推荐自测血压中使用。(钱岳晟)

春季天干物燥 避免上火有诀窍

随着春天到来,专家提醒更需要避免上火

“情志火” 与怒气最有关,其他情绪长期积压也能上火

在肝气升发的春季,要

保持情绪舒畅,避免急躁暴怒或郁闷不乐

多做体操、针对肝经穴位的经络按摩,疏通肝气,避免上火

针对“饮食火”

应避免暴饮暴食油腻厚味、思虑劳倦过度等,使脾胃之气充实、消化功能良好,则能减少食积生火

在风干渐热的春季,建议多饮温开水,多进食性偏凉且汁液丰富的绿色蔬菜和新鲜水果,避免熬夜

专家说

新华社发(朱禹制图)

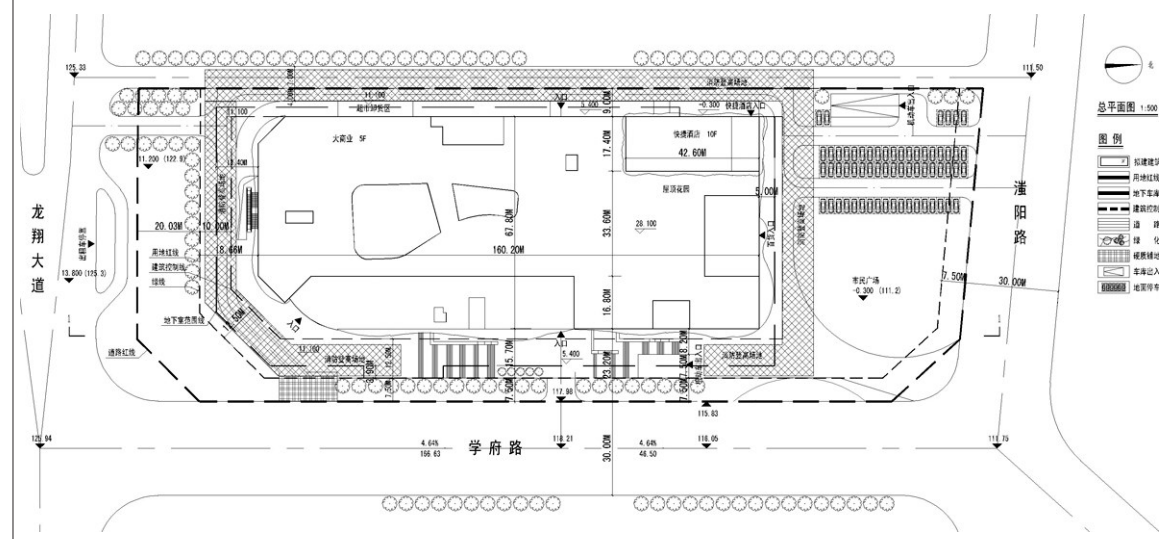
平顶山市新城区凯旋广场项目修建性详细规划

规划设计单位:浙江天辰建筑设计有限公司
建设单位:平顶山市坤和房地产开发有限公司
建设地点:新城区学府路与龙翔大道交叉口西北角
用地面积:26191.3平方米

项目简介:平顶山市新城区凯旋广场项目修建性详细规划于2015年通过平顶山市城乡规划局2015年第2次业务审查会审查通过。

如对本规划公示有异议,可自本公示之日起七日内向平顶山市自然资源和规划局提出意见和建议。

联系电话:7051111 2667895 2692186



规划用地综合经济技术指标				控制指标
项目	单位	数值	备注	
规划总用地面积	m ²	21738		21738.3
总建筑面积	m ²	81452.46		
地上建筑面积	m ²	32585.29	容积率	32607.5
其中				
商业建筑面积	m ²	28776.13		
酒店建筑面积	m ²	3809.16		
地下建筑面积	m ²	48867.17	不计容积率	
其中				
商业建筑面积	m ²	33961.02		
车库建筑面积	m ²	14906.15		
建筑基底面积	m ²	10592.51		
容积率		1.50		1.5
建筑密度	%	48.73		50
绿地率	%	20.2		20
酒店客房	间	68		
总停车位	辆	557		536
其中				
地上机动车位	辆	106		
地下机动车位	辆	451		