



市民“全副武装”应对严寒 晚报记者 朱海龙 摄

关注小寒 抵御严寒

气温骤降 自来水管被“冻僵”

□晚报记者 徐松

本报讯 “水管冻了,不能刷牙、洗脸、做饭了。这可咋办?”1月4日至5日,寒冷天气导致郸城县千余户居民家中自来水管被“冻僵”,该县自来水公司的求助电话一时热得烫手。

居民朱先生说,整个冬天虽然下了几次雪,但他家的自来水管还没冻过,没想到一阵冷风吹过,自来水管竟然“冻僵”了。

记者走访了解到,因气温骤降,该县许多居民楼顶暴露在外的太阳能水

管被冻住,部分居民家中还出现水管受冻爆裂的现象,导致这些居民没有水用。初步统计,受此影响的居民达1000余户。家中断了水,不仅做不了饭,连厕所也无法使用,一些居民不得不去饭馆解决吃饭问题或是去附近公厕方便。

该县自来水公司工作人员介绍,昨日刚上班,他们就忙个不停,一上午就修通冻住的自来水管30余根。所幸,上午11时之后,气温稍有回升,许多居民家中的自来水管自行疏通,但仍有数百户居民家中的自来水管

处于“僵硬”中,一些居民已经准备晚上到宾馆去住。

如何预防水管冻住?昨日,该县自来水公司技术人员介绍,天寒地冻,市民可以用棉布、海绵将水管缠绕以达到保暖作用,尽量避免户外管道和水表直接裸露在外。

技术人员还说,如果水龙头已经被冻住,市民不要用力去拧,可以尝试用温水(不能用热水,以免热胀冷缩引起破裂)轻轻地浇洒,让其缓慢解冻。

线索提供 丁先生

应对有招 供水设施可防冻

□晚报记者 彭慧 实习生 刘丽

本报讯 昨日上午,市民韩女士下班回家后发现,厨房里的自来水管“罢工”了,原来气温太低,水管里的水被牢牢冻住了。周口银龙水务有限公司相关负责人介绍,天气寒冷,已有部分市民反映水表被冻坏,为此,“银龙”提醒市民要注意给供水设施穿上“保暖衣”。

“银龙”有关负责人告诉记者,尽管目前还未接到市民家中自来水管

爆裂的反映,但预计情况并不乐观,如果气温继续下降,出现严重冰冻现象,很多市民家中的水管将会被冻住,特别是太阳能的进出水管道以及个别水表、管道入户点的弯头等处。

他提醒说,市民要做好户内水管的防冻保暖,家中的水管、水表、水龙头等供水设施,可以使用棉麻织物、塑料泡沫等进行缠绕裹紧;夜晚应关闭楼道、厨房、厕所以及所有背阴房间的窗户,保证室内的温度在零度以上;关闭室内水表阀门,打开水龙头,

放尽水管中剩水;在零下3度以下的严寒天气,最好在晚间用水后稍稍拧开水龙头,将水龙头保持很小的滴流状态,保证水管内自来水流动,防止夜间被冻住;对已冻住的水管,先拧开水龙头,用热毛巾包裹水龙头,然后浇温水,用温水沿水龙头慢慢向水管浇洒,使水管解冻,切不可用力拧或用火烘烤。另外,太阳能热水器水管应安装装置防冻排水装置,以便排空防冻。

线索提供 卢海洋

用电激增 创今冬历史新高

□晚报记者 彭慧

本报讯 新年刚过,我市就迎来了第一次大风降温天气,气温骤降直接导致用电量激增。周口供电公司调度中心负责人介绍,1月4日19时许,我市用电量最大负荷为98万千瓦,当日供电量达到1551万千瓦时,电量创入冬以来历史新高。昨日,供电部门召开第一个年度会议,部署近期安全生产重点工作,积极应对寒潮,确保正常供电工作。

1月4日下午,许多市民的手机都收到了周口气象台的天气预报信息:1月4日至5日,气温下降7~9℃,温度零下8度到1度。寒流来袭后,城乡居民家庭取暖用电量大幅增加,全市电网负荷再攀新高。

为确保用电正常,供电公司应紧急部署,要求加强线路设备的预防监测力度,加大巡检频度和巡检力度,对重点地区、重要线路和重要设备进行紧急巡查,对易覆冰区、重污区线路实行重点监控,确保设备安全运行;在当前电力供应紧张的情况下,加强电网运行监控,科学安排电网运行、检修方式,确保有序用电;各相关施工单位加强施工防寒管理,调整工作时间和上塔时间,切实做到安全施工;加强抢修人员、抢修车辆和抢修设备管理,确保抢修人员、车辆的24小时待命状态,保障抢修备品备件足额到位。此外,供电公司还加强与气象部门的信息沟通,随时掌握第一手气象资料。

线索提供 魏可 张继

悠然自得 动物不怕这天气

□晚报记者 王晨

本报讯 伴随着小寒节气的到来,我市也进入一年中最冷的时段。为抵御严寒,市民都裹得严严实实。而动物园的动物们,则在工作人员的悉心照顾下,悠然过冬。

昨日一早,记者在动物园看到,骆驼正在悠然自得地嚼着食物。“难道它们不怕冷?”面对记者的疑问,动物园工作人员解释说:“园里的骆驼是寒带骆驼,它们即耐寒又耐热,零

下30度对它们来说很正常。不少市民认为骆驼只生活在热带沙漠里,这种认识是错误的。”

而那些原本生活在温带和热带的动物,在动物园里可是受到了无微不至的照顾。亚洲象,动物园的工作人员专为它盖了个象房,象房里还烧着锅炉帮它取暖,温度始终保持在零上10度至15度之间。工作人员介绍,这个温度,是最适合亚洲象生活的温度。

动物园里最怕冷的当属鳄鱼了,为了保护它们,动物园工作人员早

早就做好了充分准备。“园里有两条湾鳄,属于热带动物。每年的10月底就要开始为它们保暖了,暖房、暖气片、锅炉都得用上,最低温度不能低于零下20度。因为零下20度至30度之间是湾鳄最好的生存温度,在这个温度下,它们才能安全过冬。”

动物园负责人王高峰表示,他们已做好一切防护措施,不仅仅只给动物保暖,食物也增加了营养,以达到增强动物体质的目的,让它们安全度过这个冬天。

延伸阅读:

天寒地冻“早睡晚起”最养生

本报综合消息 现在正值冬季,气温又开始新一轮下降,清晨往往寒气过重且空气阴霾、污浊,并不像人们一贯认为的清晨空气最清新。过早起床锻炼很有可能引起体质较弱的老年人多种病变,如果本身就有慢性基础病,这一习惯还可能导致慢性病情加重。因此,老年人应该学会根据气候状况合理调整自身的作息时间,在冬季应该稍稍早睡晚起一

些,这是顺应人体养阴藏神的需要,这才是正确的养生之道。

冬季气温低,天亮较晚,在日出之前,林中植物尚未进行光合作用而吸收二氧化碳、释放氧气;大气层在天亮前结构稳定,空气中积存了一天一夜的二氧化碳等各种污染物;凌晨霜重、雾浓、空气质量差,这时外出锻炼容易遭受寒气、雾气和浊气的伤害。这些都可能会诱发人体呼吸

系统和心脑血管等方面的疾病,老年人本身抵抗力较弱,如果太早起床晨练很容易“中招”。

但所谓“早睡晚起”绝不是提倡早晨睡懒觉,睡眠时间过长和睡眠不足,都会导致精神疲劳和人体疲倦,致使代谢功能下降而危害身心健康。老年人只需要比平时早1~2个小时睡,晚1~2个小时起床就已足够。(王用)

天冷防寒 小心吃进“寒气”来

本报综合消息 天冷防寒,人们首先想到的就是多穿点,吃热乎点。可仅仅这样还不够,因为如果不了解食物的寒热特性,不小心吃进了凉性的东西,别说保暖,搞不好还会因为受凉拉起肚子。

冬季进补要有所讲究,特别是体质本身就寒的人,尤其不能食用过多的性寒食物,否则容易导致肚子痛。这是因为,冬季人的身体处于封藏状态,需要养阴,而摄入过多的

寒凉食物容易破坏掉人体封藏的状态,需要调动更多的热量来抵挡寒凉食物的侵袭,而一旦寒凉没及时化解出去,囤积在胃里,就容易导致腹痛。较为常见的性寒食物有:绿豆、梨、橙子、柑、螃蟹、螺蛳、蚌肉、海带、紫菜、鸭血、鸭蛋(性微寒)、皮蛋等。

冬季虽然不应吃过多寒凉食物,但也不宜吃过多燥热品,而应多摄入滋阴膳食,如黑木耳、藕、芝麻等。寒凉

体质的人冬季可以多喝粥,若在粳米粥中加点红枣,效果会更好。

如果不小心吃多了寒凉食物,可以通过内外结合共同驱寒。“内”即内服红糖生姜水,红糖温热,生姜温胃散寒,二者合在一起可以暖肚肠、温中阳;“外”即用热水泡脚,可刺激脚上的穴位和反射区,促进血液循环,以达到驱寒的效果。此外,在泡脚的同时按揉足三里穴位,效果将会更好。(靳择)

糖尿病不再终身服药

恢复胰岛功能的中药 不需控制饮食、不需长期服药

糖尿病本身是一种慢性消耗性疾病,它直接影响人的身体健康及正常工作,它能对人的生命构成极大的威胁。

中国中医基因生物研究院糖尿病病研究中心,汇集国内外科研教授,以中医辩证理论为本,结合传统中医秘方,运用基因学、免疫学、生物学、遗传学,精选四十多种纯天然名贵中草药成功研制出根治糖尿病的最新一代胶囊制剂“活胰降糖”胶囊药物。该药的独特之处不仅能使人体血、血糖快速平稳恢复正常,更重要的是保护胰岛细胞免遭破坏,使衰老的胰岛细胞恢复自我,还原再生功效。对糖尿病引起的心脑血管疾病,手足麻木、便秘盗汗、动脉硬化、口干乏力、口渴消瘦、视力模糊、浮肿痒痒、性功能减退等症有明显的改善。对肾功能衰退者有特殊的疗效。一般患者服药7~10天血、血糖自然平稳下降,2~4疗程恢复正常分泌功能,并能有效地治疗和控制并发症的发生与发展,且愈后不反弹、不复发,不需严格控制饮食,不需终身服药。使糖尿病患者永远摆脱用药、好转、停药、复发的这

一世界难题。
经国家中医药管理局、卫生部门GMP组织专家对该药的评审,认定此药具有科学性、创新性、有效性,尤其对那些长期服药缓解的患者有特殊疗效。被现今国内外医学界专家人士认证:“活胰降糖”胶囊有效率100%、治愈率97.6%,在国内外医学界引起强烈轰动。
郑重承诺:凡服用“活胰降糖”胶囊7~15天无效者全额退款(一般患者4~6个疗程即可治愈)。治愈后若有出现复发反弹的患者可凭本院发票和说明书接受免费治疗,直至康复。

敬告患者,为认真落实中央政府关于解决群众看病难、看病贵的指导意见,让更多的患者体验本药的神奇疗效,早日康复,本院献爱心、送真情,从即日起举行药品特大优惠活动(160元/疗程,一月的用量)并“买三送一”。望新老患者相互转告,不方便来京的患者可办理邮购,药到付款。

咨询热线:010-67453885
联系人:孙会占教授
诊疗机构:中国中医基因生物研究院(北京大兴区安定街128号)