

气温持续走低,供热季倒计时——

供热企业充水试压

发现跑、冒、滴、漏等问题,
拨打供热管家电话或服务电话: 58508181

□记者 孙健超 冯纯 报道
连日来,受冷空气影响,我市气温持续走低,一夜之间仿佛从夏季进入冬季。大街小巷里,原本穿着短袖、薄衣的人们,如今都换上了厚厚的外套,晚上羽绒服、手套也成了出门的标配,最低气温只有6℃,25日,我市将迎来降雨,并伴随北风3-4级,最低气温9℃,最高气温16℃,气温的降低也让供热成为市民热聊的话题。距离11月16日供热还有25天,供热开始进入倒计时,我市各供热企业陆续开始供热前的准备工作。

日前,海能达热力公司已开启供热前期筹备工作。公司工作人员正有条不紊地推进各项准备事宜,其中一项重要工作便是对换热站机组开展冷态运行。与此同时,为确保供热系统稳定高效运行,工作人员仔细地管网高点以及单元高点进行动态排气处理,不放过任何一个可能影响供热效果的细节;并且认真清理堵塞的户内过滤器,为即将到来的供热季筑牢坚实基础,全力保障居民温暖过冬。

海能达热力有限公司换热站站长刘孟告诉记者,目前供热管网正陆续进行充水试压,提醒广大市民近期需留意家中供热设施状态,若发现异常情况,及时拨打供热企业服务热线报修,避免因“跑

冒滴漏”等问题造成财产损失。

在青岛金州热力热网监控调度中心,记者看到,从锅炉、到一次管网再到各小区的二次管网,都已经进入满水带压状态。工作人员介绍,目前供热管网的压力已达到正常供热压力的百分之七十,在试供热之前,片区内的管网压力将达到正常供热标准,进入循环状态。当前,企业已完成人员调配与设施调试的准备工作,全力迎接今冬供热季的到来。

“今年我们投资300万元对锅炉本体及附属设施等进行维修保养,9月底已全部完成,结合城区供热管网改造提升工程,2025年完成常州路、七公司、永福花园、世纪花园等老旧高温水管线改造2.2公里,目前一二次管网及换热站已完成充水试压,具备冷态运行条件。”青岛金州热力有限公司副经理刘慧杰介绍说。

据了解,为保障充水试压工作顺利进行,全市各供热企业在充水试压前都会在负责片区的小区张贴通知,提醒居民做好供热前的

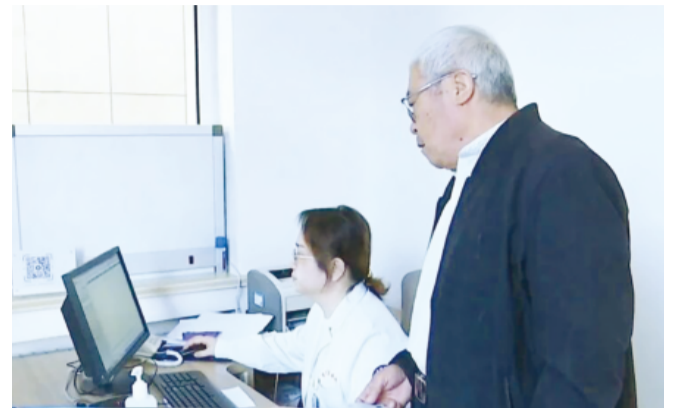


自检自查,若发现潜在问题可及时处理,避免试压期间出现故障。

市住建局供热科科长路超表示,供热季即将到来,全市各市政集中供热企业从9月底开始陆续进行充水试压,每个小区的具体时间请以张贴的通知为准。“在充水试压期间,为了确保您的财产安全,请您及时检查家中的供热设施有无异常,如果发现跑、冒、滴、漏等问题,请及时拨打供热管家电话或全市供热统一服务热线:58508181。”路超说。

医生提醒:

呼吸道疾病高发 做好预防很关键



□记者 林洪禄 报道
连日来,随着气温降低,昼夜温差加大,呼吸道疾病迎来了高发期。医生提醒,秋季温差大,人体免疫力易受影响,市民要密切关注自身健康状况,做好防护减少感染疾病的风险。

近期,持续的阴雨天气造成空气湿度明显上升,医生介绍,人体最适宜的健康湿度为41—45%,在过于干燥或过于潮湿的环境中,呼吸系统的抵抗力都会降低,很容易患上呼吸道疾病。

“秋季来临,呼吸道疾病在这一时段频发,尤其是曾患有慢性呼吸道疾病的人群,更易出现复发或新发病情。此时常见的呼吸道疾病包括流行性感冒、急性上呼吸道感染和肺炎。此外,一些慢性呼吸道疾病,如慢性阻塞性肺疾病

(慢阻肺)、慢性支气管炎和支气管扩张等,在寒冷的季节里也会加重。因此,对于患有这些慢性疾病的人来说,进入秋季后应更加注意防护。”市中医医院呼吸内科主任郭华介绍说。

记者了解到,若仅为普通病毒感染,免疫功能良好的人群通常5至7天可自行恢复。但若出现持续高热、剧烈咳嗽、咽痛明显等症状,应及时就医,排查是否感染流感病毒,避免延误治疗。

“应根据气温变化及时增减衣物,尤其要注意颈部、背部和脚部的保暖,避免受凉。在室内定期开窗通风,保持室内空气流通,要保证充足的睡眠,合理饮食,多吃富含维生素和蛋白质的食物,适当进行体育锻炼,如散步、慢跑等,增强体质。”郭华表示。

健康科普 01

健康是幸福生活的基石。为提升市民健康素养,胶州市卫生健康局特设此健康科普专栏,将以专业视角、通俗语言,为您分享日常保健、疾病预防等实用知识,助力您养成科学健康生活方式,共筑健康胶州。

饮食与健康

平衡多样,吃出健康

食物为人体提供能量和营养,与人类健康密切相关。平衡膳食是健康饮食的原则之一,食物多样是基础,合理搭配是保障。

①食物多样:食物要种类全、品样多。按照《中国居民膳食指南》(2022科普版),食物可以分为谷类、薯类、杂豆类,蔬菜、水果、畜、禽、鱼、蛋、奶,大豆类、坚果等。每日三餐要涵盖这几类食物,建议平均每天摄入的食物品种不少于12种,每周不少于25种(不含烹调油和调味品)。在总量不变的情况下,通过“每餐小份量,多几样,同类食物常变换,不同食物巧搭配”的方式饮食,不仅能吃饱、吃好,还能吃得健康。

②合理搭配:膳食的营养价值可通过合理搭配食物的种类和重量来提高,如粗细搭配、荤素搭配。主食要增加全谷物和杂豆类食物,每餐要有肉有菜。建议每天食用谷类200~300克,薯类50~100克,蔬菜300~500克,水果200~350克,畜、禽、鱼、蛋120~200克,奶及奶制品300~500克,大豆及坚果类25~35克。

饮食减油,为健康加油

食用油能让食物变得口感酥脆、香气四溢、色泽亮丽。同时食用油也是人体必需的脂肪酸和维生素E的重要来源,能帮助人体吸收食物中的维生素A、维生素D等脂溶性维生素。

摄入过多食用油会影响人体代谢,造成肥胖,增加患糖尿病、高血压、高血脂症、脂肪肝等疾病

的风险。人体长期代谢异常会引发动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等,甚至会增加患恶性肿瘤的风险。

《中国居民膳食指南》(2022科普版)建议成年人每天烹调油的摄入量为25~30克,即普通白瓷勺两勺半到三勺左右的用量。

生活中该如何减油:

①选用植物油:常见的植物油有大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等。选用植物油,不仅可以增加维生素E与不饱和脂肪酸的摄入,还可以避免摄入过多饱和脂肪酸给身体带来的危害。

②使用带刻度的控油壶:坚持家庭定量用油,控制用油总量。

③多种植物油交替食用:不同种类的植物油均有其营养优势。应交替食用或在一天中食用不同种类的植物油,以此满足人体对营养的需要。长期食用单一品种食用油易导致营养失衡,不利于人体健康。

④烹调方式多样化:尽量采用蒸、煮、炖、焖、余、凉拌等少油的烹调方法,少用红烧、油炸等烹调方法。

⑤减少摄入反式脂肪酸:过量摄入反式脂肪酸会对成人的心血管健康、儿童的生长发育等造成不利影响。高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油可能含有反式脂肪酸,因此要少吃高温油炸食品、蛋糕、起酥面包等食物。

(来源:青岛市卫生健康委员会)



办惠民实事 让群众满意

市总工会:

“爱心义剪”温暖零工社区

□通讯员 刘雪 报道

10月20日,市总工会在零工社区举办“爱心义剪”公益活动,为辛勤工作在城市一线建设一线的零工朋友们提供免费理发服务,以实际行动传递工会组织的温暖与关怀。

上午九点,活动刚开始,胶州市零工社区工会驿站里便有序排起了队伍。来自我市美发行业的志愿者技艺娴熟、服务热情,一边与零工朋友们亲切交流,一边根据大家的需求精心修剪发型。现场气氛温馨融洽,欢声笑语不断。

“平时活多,顾不上打理自己,工会这个活动真是想到我们心坎里了!”刚理完发的搬运工李师傅照着镜子,脸上洋溢着满意的笑容。不少零工朋友表示,这样的活动不仅让他们焕然一



新,更感受到了来自“娘家人”的实实在在的关心。

零工群体是城市运转不可或缺的重要力量。本次活动旨在通过点滴服务,营造尊重、关爱零工群体的良好社会氛围。未来,市总工会将继续聚焦零工群体的实际需求,拓展服务领

域,开展更多接地气、暖人心的活动。

此次“爱心义剪”活动是市总工会服务新就业形态劳动者的又一暖心实践,展现了工会组织主动作为、服务职工的良好形象,赢得了零工朋友们的一致好评。



爱心义剪,剪出城市温情

□冯纯

市总工会“爱心义剪”走进零工社区,为城市奋斗者送去了关怀。一把把剪刀上下翻飞,剪去的是疲惫,换来的是自信。零工群体是城市建

设的主力军,在我市的大街小巷、各行各业忙碌着、奋斗着,他们经常无暇打理自己。

此次活动,不仅让他们以崭新面貌投入工作生活,更让他们感受到被尊重与关爱。

这一小小公益活动也彰显了城市的人文关怀。

希望这样的爱心活动能持续开展,让更多奋斗者感受到社会的善意,共同营造有温度的城市家园。