

## 筑牢安全防线

四种家电  
要“关照”

**电暖气虽暖可不要“贪心”** 电暖气功率档位应适当调低,不宜温度过高;使用过程中经常检查电源线及插头、插座是否发热发烫,发现异常立即停止使用;使用时会产生高温,要与窗帘等易燃物保持一定距离,也不要利用这些电器来烘烤潮湿的衣物,更不能覆盖湿物;严禁电暖气在无人监护状况下运行。

**小心电瓶车“坏脾气”** 冬季将电瓶车放在楼道间整晚充电或私拉电线充电,殊不知这样的做法存在极大的危险性。一旦发生火灾,火焰和浓烟会封堵建筑的安全出口、逃生通道,容易造成人员伤亡甚至群死群伤。

居民可以选择去小区的充电桩进行充电,不仅安全性高,同时充电桩充满自动停止的功能对电瓶车的电池也是一种保护。

**充电器不要“加班”** 手机、充电宝、笔记本电脑等很多设备都需要长时间充电,因此,很多人常常用尽电量后再充一整晚。充电器充电的过程也是蓄热的过程,充电时间过长,热量又散不出去,再加上冬季天气干燥,就会有起火的隐患。因此,充电宝等设备充电时,电池充满后及时拔掉电源。

**电动汽车冬季需“呵护”** 新能源汽车遇到温度降低时,车内电池内阻增大,电化学反应速度放慢,电池的活性降低,续航里程也会大大缩短。所以,冬季电动汽车最好停在温度较高的地下停车场。

过度地充电或放电,也会对电池造成不可逆的伤害,同时要避免频繁使用大功率的快充方式对车辆进行充电,那样不仅直接影响电池寿命,而且充电转换效率也比慢充低。

张振岭

车间  
电气安全常识

**合格电气设备** 确保车间中使用的所有电气设备都符合相应的安全标准和认证要求。购买来自可靠供应商的合格产品,并遵守制造商的安装和使用指南。

**定期检查和维修** 定期检查车间内的电气设备、线路和插座,确保它们处于良好状态。修复或更换损坏的电线、插座和电器设备。请专业电气工程师定期进行维护和检修工作。

**建立标准操作程序** 为电气设备和系统制定标准操作程序,包括启动、关闭和紧急停机程序。确保所有员工了解和遵守这些程序,并提供适当的培训。

**避免过载** 不要让电气线路和插座过载使用。了解每个电路的额定负荷,并确保在负荷范围内使用。不要过多使用插座转接器或延长线,以免引起过热和火灾风险。

**正确使用插座和电线** 正确使用插座,不要插入过大或过小的插头。确保电线没有暴露在潮湿、腐蚀或损坏的环境中。不要拉扯电线,以避免损坏绝缘层。

**安全的电气维修** 如果需要进行电气维修或更换,请确保专业的电气工程师或技术人员进行操作。在进行维修前,断开电源并采取适当的安全措施,如使用绝缘手套和工具。

**防止电击** 确保车间的接地系统正常工作,以减少电击的风险。员工应穿戴适当的个人防护装备,如绝缘手套和护目镜,以保护自己免受电击伤害。

**紧急停电装置** 车间应配备紧急停电装置,以便在发生紧急情况时迅速切断电源。员工应清楚知道紧急停电装置的位置和操作方法。

**培训和意识提高** 为所有员工提供适当的电气安全培训,包括电气安全意识、电气设备的正确使用和紧急情况下的应对措施。

李涛曾

## 有害垃圾处理有方

**填埋** 对于一些有害垃圾,可以采取填埋的方法进行处置,把一些有害垃圾集中倒入坑洞进行填埋,让时间去慢慢地分解这些有害垃圾。

**焚烧** 对于一些有害垃圾可以采取焚烧的方法去处理,虽然焚烧垃圾会对环境造成一定的污染,但一些有害的垃圾必须经过焚烧处理,采用其他方法无法处置干净。

**特殊处理** 一些有害垃圾必须经过特殊的处置程序,程序很复杂,但又很有必要,因为只有这样才能把这些垃圾成功地分解,才不至于对环境造成更大的污染影响。

**堆肥法** 对于一些有害垃圾可以采取堆肥的方法进行处理。所谓的堆肥,就是将这些有害的垃圾堆积在一起,经过一定的时间,垃圾间产生相互化学作用,并进行分解,产生的新物质,还可以用在其他地方,实现资源再利用。

王文玲

## 聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美工 冯潇楠

## 新年,送自己一个健康计划

本报记者 魏 濛

## 要合理饮食



天两练”。

“健身对我来说不只是阶段性的,而应该成为终身目标。”邓建华坚定地表示。

去公园跑步、跳健身操、前往健身房锻炼、坚持早睡早起……通过采访,记者了解到不少人已经开始制定详细、充实的健康计划。改善身体状况,提升健康水平,成为人们2025年的重要目标之一。

## 避免不健康的健康计划

张先生退休后,为了充实退休生活,自己定下了每天锻炼的目标。他认真执行着自己的健身计划,每天不是跑步就是爬山,风雨无阻。

最近,张先生总觉得膝盖的位置有点疼,尤其是走路和跑步的时候。子女劝他多休息,但张先生想着“动比不动好”,即便膝关节不舒服,他也没有停止锻炼。

展望2025年,在拥抱希望的同时,很多人也有了自己的新年健康计划。但这些目标如果制定不当,很可能成为糟糕的健康目标,让你变得不健康。

“健康目标制定时不结合自身情况,一味地贪大求快,就会进入误区,走弯路。”王杰说,每个人的新年健康计划都要讲科学,避开各种健康误区,健康地完成当时定下的目标。

一下子改变太多。人们可能犯的一个错误是试图一下子将所有东西都改变。完全改变自己的饮食方式并开始高强度的运动,也许能很快地看到效果,但是,这样的行为却很难坚持。

较为科学的方法是先挑选一些可行的方式,合理地安排到日常生活中,让其完全融入生活并与个人喜好相适应。如果你从不运动,就开始每天坚持运动5分钟到10分钟。饮食习惯,全盘控制很困难,所以可以先从关注其中某一部分开始,比如多吃些谷物等。当你完全适应新习惯后,再依次调整其他的习惯。

计划太繁重、难度过高。面面俱到也是导致计划坚持不下的主要原因。例如有的人在去年这个时候,就给自己立下“十大军令状”,包括坚持每天做三次有氧运动,每次半小时;每周五天吃粗纤维食物和每天八杯水;每晚九时熄灯睡觉,每早六时起床等较多、较难做到的计划。结果突发事情太多,开始三天打鱼两天晒网,后来是每每落空。

只关注饮食和运动。人们在健康习惯培养上的失败,很多时候并不是饮食造成的。例如:当你工作压力特别大,又不能拒绝高压时,就真的没有时间培养自己的健康习惯。所以,要综合考虑生活的各个方面,了解什么才是自己健康问题的关键,因为这将会是你培养健康习惯的最佳起点。与其专注于一个巨大的目标,不如专注于小而可衡量的目标,你的目标应该是每周可衡量的。如果你的大目标是每天能运动,可以从每周运动1天,然后是3天、5天,以此类推。

## 生活提示

**吃得油腻,肠道易引发便秘** 肠癌的增加,与红肉、高蛋白、高脂肪摄入有关。高脂肪、高蛋白、低膳食纤维的饮食结构,加上运动量太少,导致肠胃蠕动速度减缓,容易引发便秘。

**久坐不动,肠道免疫功能下降** 有些人每天久坐不动,这样肠道蠕动就会减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜。

**有大肚腩,慢性炎症反应多** 不少人30多岁就开始“发福”,长出大肚腩。腰腹部堆积的脂肪会引起机体的慢性炎症反应,同时,慢性炎症状态可诱发癌症的发生和发展。

相比其他部位堆积的脂肪如皮下脂肪、

闫志学



把锻炼当作不良饮食的补偿。有人在吃了一些甜品、薯条或其他垃圾食品后,会非常愧疚地给自己安排一些高强度的锻炼,甚至还有人制定锻炼计划的目的就是为了能放心地大吃大喝。但围绕着弥补不良饮食而制定的锻炼计划不会让你更健康,你应该注重全面健康的饮食习惯和定期锻炼。锻炼不应该是吃东西的“惩罚”,它应该是你喜欢的事情。

不会及时调整计划。健康目标不能实现时,人们往往会因为没有足够的时间而选择放弃,完全忽略了调整计划的必要性和可能性。如,当自己错过早间锻炼时,可以在午餐休息时将其补上。当没时间好好吃早餐时,可以选用一些富有营养的简便食物,在工作休息间隙给予补充。

## 尝试一下这些计划

新年伊始,万象更新。又到了为新年做计划的时候了!

王杰根据《2024中国营养膳食指南》,结合临床实践,为大家制定了一份新年健康计划,大家可以尝试着实践一下。为了我们的健康,一起行动起来!

**计划一:适量运动。**运动是良医,任何人都可以从适宜的运动中获得健康收益。总的来说,动比不动好,每天都应保持身体活跃状态,减少静态行为;多动比少动好,在能力允许时,身体活动应达到推荐量;适度比过度好,保证安全,避免运动不当或运动过量带来的损伤;坚持比懈怠好,应长期、规律地进行运动,不能三天打鱼两天晒网。运动前注意热身,运动后充分放松。慢性病患者运动前应咨询医生,并在专业人员的指导下进行。

**计划二:合理饮食。**平衡膳食、食物多样,合理搭配,可以在最大程度上保证营养需求。包括蔬菜、水果、坚果、全谷类和鱼、肉、蛋等在内的所有食物都含有大量的营养物质,人体需要这些营养物质。研究表明,均衡的饮食可以显著降低心脏病的危险因素、体重和血糖水平,并降低患某些疾病的风险,如2型糖尿病。应以谷类食物为主,平均每天200克—300克,其中全谷物和杂豆类50克—150克,薯类50克—100克。保证餐餐有蔬菜,每天不少于300克,深色蔬菜占一半;天天有水果,每天200克—350克。保证每天300毫升以上液态奶或相当量奶制品;经常吃豆制品,每天吃大豆和坚果25克—35克。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,减盐、减油、减糖。肥肉、深加工肉制品、含反式脂肪酸的食物和含糖饮料等同样要少吃或不吃。

**计划三:管理体重。**体重与健康密切相关,体重异常,特别是超重、肥胖会带来多种健康问题。自2024年起,国家卫生健康委会同有关部门启动实施“体重管理年”活动,倡导通过健康生活方式来管理体重。当机体能量摄入超过能量消耗,多余的能量就以脂肪形式贮存起来。因此,管理体重的关键一在“少吃”,二在“多动”。基于运动和饮食计划,结合体重指标,有助于更好地管理体重。体质指数应保持在正常范围内。腰围:男性应小于85厘米,女性应小于80厘米。

减重不可急于求成,每周减重0.5公斤是健康减肥的理想速度。对于超重、肥胖人群,一年之内比原有体重减少5%—10%,才会对健康有益。不应盲目追求低体重,应保持体重相关指标在正常水平。

**计划四:远离烟酒。**烟草使用和有害使用酒精是患慢性疾病的重要危险因素。所谓“安全”的烟草制品是不存在的,包括电子烟。唯有不吸烟或尽早戒烟,才是避免烟草健康危害的唯一途径。儿童青少年、孕妇、乳母、慢性病患者等人群不应饮酒。不推荐任何人饮酒。成年人如饮酒,一天饮酒的酒精量不超过15克。

**计划五:规律作息。**睡眠在能量代谢、免疫调节、内分泌及脑功能活动等生理机能方面发挥着重要调控作用。良好的睡眠有助于促进体力和精力恢复,提高记忆力和增强抵抗力。

应有相对固定的睡眠时间表,每天在相似的时间睡觉和起床,最佳睡眠时间是晚上10点至次日早晨6点。睡前一小时尽量不再使用电子设备。

睡眠不足可能会增大体重增加、心脏病和抑郁的风险。同睡眠不足一样,睡眠过多也会带来健康问题。例如,有研究发现,睡眠时间超过9小时—10小时,也是中老年人脑卒中发生的独立危险因素。

2025年的健康计划,不仅仅是一份送给自己的计划,更是我们每一个人生活习惯的调整。制定合理的健康目标,积极运动锻炼以及合理安排饮食与规律作息,才能真正受益于即将到来的健康变化。让我们开始行动,塑造更加健康的自己吧!

**洗热水澡、补觉** 有些人在熬夜后不易睡着,但还是建议躺在床上休息。因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

如果实在没有大段时间补觉,一定要安排午觉,其他时间有空就眯一会,哪怕10分钟也有效。

熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠状态。

**做舒缓运动** 白天补觉后,在精力充沛的情况下,可以适当运动。上下班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。

此外,八段锦、太极拳等舒缓运动也有助缓解疲劳。

**早餐补充营养** 熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时如果很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃。

李光曦

## 聚焦

## 新年

## 新年,送自己一个健康计划

本报记者 魏 濛

## 要合理饮食



天两练”。

“健身对我来说不只是阶段性的,而应该成为终身目标。”邓建华坚定地表示。

去公园跑步、跳健身操、前往健身房锻炼、坚持早睡早起……通过采访,记者了解到不少人已经开始制定详细、充实的健康计划。改善身体状况,提升健康水平,成为人们2025年的重要目标之一。

## 避免不健康的健康计划

张先生退休后,为了充实退休生活,自己定下了每天锻炼的目标。他认真执行着自己的健身计划,每天不是跑步就是爬山,风雨无阻。

最近,张先生总觉得膝盖的位置有点疼,尤其是走路和跑步的时候。子女劝他多休息,但张先生想着“动比不动好”,即便膝关节不舒服,他也没有停止锻炼。

展望2025年,在拥抱希望的同时,很多人也有了自己的新年健康计划。但这些目标如果制定不当,很可能成为糟糕的健康目标,让你变得不健康。

“健康目标制定时不结合自身情况,一味地贪大求快,就会进入误区,走弯路。”王杰说,每个人的新年健康计划都要讲科学,避开各种健康误区,健康地完成当时定下的目标。

一下子改变太多。人们可能犯的一个错误是试图一下子将所有东西都改变。完全改变自己的饮食方式并开始高强度的运动,也许能很快地看到效果,但是,这样的行为却很难坚持。

较为科学的方法是先挑选一些可行的方式,合理地安排到日常生活中,让其完全融入生活并与个人喜好相适应。如果你从不运动,就开始每天坚持运动5分钟到10分钟。饮食习惯,全盘控制很困难,所以可以先从关注其中某一部分开始,比如多吃些谷物等。当你完全适应新习惯后,再依次调整其他的习惯。

计划太繁重、难度过高。面面俱到也是导致计划坚持不下的主要原因。例如有的人在去年这个时候,就给自己立下“十大军令状”,包括坚持每天做三次有氧运动,每次半小时;每周五天吃粗纤维食物和每天八杯水;每晚九时熄灯睡觉,每早六时起床等较多、较难做到的计划。结果突发事情太多,开始三天打鱼两天晒网,后来是每每落空。

只关注饮食和运动。人们在健康习惯培养上的失败,很多时候并不是饮食造成的。例如:当你工作压力特别大,又不能拒绝高压时,就真的没有时间培养自己的健康习惯。所以,要综合考虑生活的各个方面,了解什么才是自己健康问题的关键,因为这将会是你培养健康习惯的最佳起点。与其专注于一个巨大的目标,不如专注于小而可衡量的目标,你的目标应该是每周可衡量的。如果你的大目标是每天能运动,可以从每周运动1天,然后是3天、5天,以此类推。

## 生活提示

**吃得油腻,肠道易引发便秘** 肠癌的增加,与红肉、高蛋白、高脂肪摄入有关。高脂肪、高蛋白、低膳食纤维的饮食结构,加上运动量太少,导致肠胃蠕动速度减缓,容易引发便秘。

**久坐不动,肠道免疫功能下降** 有些人每天久坐不动,这样肠道蠕动就会减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜。

**有大肚腩,慢性炎症反应多** 不少人30多岁就开始“发福”,长出大肚腩。腰腹部堆积的脂肪会引起机体的慢性炎症反应,同时,慢性炎症状态可诱发癌症的发生和发展。

相比其他部位堆积的脂肪如皮下脂肪、

闫志学



## 健康科普

## 熬夜后三方式恢复精力

从时间上来说,晚上11点到次日早上6点是最佳睡眠时间,尤其是晚上11点到次日3点,深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12点就属于熬夜,越晚睡对身体伤害越大。

**熬夜后,身体会遭受多重煎熬——**各种紊乱:肠胃功能紊乱,胆汁、胰岛素分泌紊乱,消化性溃疡、胰腺炎、糖尿病等的患病风险增加;激素分泌过低:甲状腺激素、性激素、褪黑素分泌过低,引起皮肤状态变差、早衰,女性还会增加卵巢囊肿、子宫肌瘤、乳腺增生等妇科疾病风险;心血管疾病:熬夜使心血管疾病风险增加5倍以上,会增加冠心病、心绞痛、血管痉挛、心律失常、心衰、高血压等一系列疾病的发病风险;大脑认知障碍:睡眠时间不足会导致健忘、恍惚、难以集中精神等问题,还会造成认知功能损伤;情绪问题:长期熬夜的人往往有情绪敏感等各种情绪问题,更容易悲伤或愤怒。

**如果熬夜无法避免,建议通过3种方式减轻伤害、恢复精力——**

**洗热水澡、补觉** 有些人在熬夜后不易睡着,但还是建议躺在床上休息。因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

如果实在没有大段时间补觉,一定要安排午觉,其他时间有空就眯一会,哪怕10分钟也有效。

熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠状态。

**做舒缓运动** 白天补觉后,在精力充沛的情况下,可以适当运动。上下班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。

此外,八段锦、太极拳等舒缓运动也有助缓解疲劳。

**早餐补充营养** 熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时如果很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃。

李光曦

## 预防肠癌避免五习惯

**吃得油腻,肠道易引发便秘** 肠癌的增加,与红肉、高蛋白、高脂肪摄入有关。高脂肪、高蛋白、低膳食纤维的饮食结构,加上运动量太少,导致肠胃蠕动速度减缓,容易引发便秘。

**久坐不动,肠道免疫功能下降** 有些人每天久坐不动,这样肠道蠕动就会减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜。

**有大肚腩,慢性炎症反应多** 不少人30多岁就开始“发福”,长出大肚腩。腰腹部堆积的脂肪会引起机体的慢性炎症反应,同时,慢性炎症状态可诱发癌症的发生和发展。

相比其他部位堆积的脂肪如皮下脂肪、

闫志学

