

## 养生堂

## 春季“上火”，你会应对吗？

春天是万物复苏的季节，也是风多干燥的季节。春季最容易上火，因为春主肝，肝主生发，生发过了会化火，而生发不出，郁在体内也会化火。春天上火的症状各有特点，应按“火情”灭火。

小儿手足心热是肺火。进入春季，来医院儿科就诊的发热伴咳嗽的患儿增多。县医院中医科主任杨艳灵提示家长：小儿发热多是由于正气不足感受外邪所致。小儿由于正气不足，阴阳失去平衡，易患感冒、咳嗽以及哮喘。如

果发现孩子有性情急躁、大便干、手足心热、喜食冷饮、睡觉时盖不住被子、喜欢俯卧而睡、口唇发红等表现时，除给予中药对症治疗外，还应注意调养，让孩子多喝水，多吃蔬菜和水果，少吃肉类和巧克力等热量高的食物。

青年人人性急易怒是肝火。青年人冬天蓄积于体内的阳气会随着春暖向外发散，若潜藏的阳气过多则会化成热邪外攻，如果遇到阳气骤升，内外两阳碰撞，就易引起内热而生肝火，常伴有性急易怒、口

苦咽干、眩晕头胀、痛在头的两侧或顶部、面红目赤、便秘等症状，继而诱发疾病。肝火旺盛的年轻人，要少吃酸味食物，多吃甘淡性温微辛的食物，以养肝健脾和胃，不宜吃油腻和煎炸食物以及辣椒、羊肉、乌梅等，以免“火”上浇油。

中年人胸胁胀满是胃火。中年人往往因为事业以及家庭压力大而伤肝化火，火邪及胃，易发胃火。一般表现为胸胁胀满、口苦咽干、多食善饥、口渴喜冷饮、伴有面红目赤、心悸失眠、性急易怒、畏

热汗出、头晕目眩。除给予清肝泻胃治疗外，平时饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果，补充维生素和无机盐的不足。

老年人腰膝酸软是虚火。老年人在春天肝阳旺盛，因为肝肾同源，所以容易导致肾阴亏虚。一般表现为腰膝酸软、心烦、心悸汗出、失眠、入睡困难，同时兼有手足心发热、盗汗、咽干口渴、口舌糜烂、舌质红或仅舌尖红、少苔等症状。除了给予滋阴降火治疗外，平时饮食上应少吃刺激性食物和不易消化的食物，

多吃清淡滋补阴液之品，多吃富含B族维生素、维生素C以及铁元素的食物。

女性失眠多梦是心火。女性在春天情绪不稳定，特别是更年期女性，烦躁不安，久久不能入睡。这主要是由于心肾阴阳失调而导致心火亢盛，容易出现失眠多梦、胸中烦热、心悸怔忡、面赤口苦、口舌生疮、潮热盗汗、腰膝酸软等症状。除了滋阴降火外，平时饮食上应多食酸枣、红枣、百合等补养心肾之品。

胡黎婷/文 0651

去年，县教育局信息中心引进仿真实验室，今年初向全县中学推广。据了解，仿真实验室是一个针对中学物理、化学和生物学科的实验操作软件，学生们可以在计算机上使用该软件做实验，减少实验操作的危险性。图为三中学生在使用软件做实验。

时洪林  
杨琳娜  
摄影报道



## 物业改革知识问答(十四)

问：物业公司对公共区域消防设施的维护做哪些工作？

答：(1)有健全的消防管理制度，建立消防责任制及火灾消防预案。(2)消防设施有明显标志，定期对消防设施进行巡视、检查和维护。(3)定期进行消防训练，保证有关人员掌握消防基本技能。(4)发生火灾，及时报警，协助消防人员疏散、救助人员等。

问：物业公司对小区公共秩序的维护包括哪些内容？

答：小区规划红线以内，业主户门以外公共区域的秩序维护和公共财产的看管，具体包括：(1)相对封闭；做到小区主要出入口昼夜有专人值

守，危及人身安全处有明显标志和防范措施。(2)维护交通秩序：包括对机动车辆和非机动车辆的行驶方向、速度、临时停放位置进行管理，保持车辆行驶通畅。(3)看管公共财产：包括楼内的门、窗、消防器材及小区的表井盖、雨篦子、小品、花、草、树木、果实等。(4)夜间对服务范围内重点部位、道路进行不少于一次的防范检查和巡逻，巡逻不少于2人，做到有计划、有记录。(5)有发生治安案件、刑事案件、交通事故的处置预案；发生时，应立即采取措施，并及时报警和配合公安部门进行处理。

问：物业公司对业主装修

要做哪些管理？

答：(1)有健全的装修管理服务制度。(2)查验业主装修方案，与业主、施工单位签订装修管理协议，告知业主装修注意事项。(3)装修期间，对装修现场进行巡视与检查，严格治安、消防和房屋安全管理；对进出小区的装修车辆、装修人员实行出入证管理，调解因装修引发的邻里纠纷。(4)业主装修结束后，应进行检查。对违反装修协议的要进行处理，问题严重的，物业服务企业应及时向有关部门报告，并在物业管理区域内公示。及时清运装修垃圾，集中堆放时间不得超过三天。

## 生活空间站

### 警惕家中“蓝水”

最近一段时间，本县尚书苑小区等多个住宅小区住户出现家中自来水变蓝的情况。“蓝水”是指因居民在马桶中放了洁厕宝等块状蓝色清洁剂，而使水变成蓝色。什么情况会造成“蓝水”的倒灌呢？由于居民家中卫生间使用的抽水马桶水箱为下水水，当管线停水时，自来水管内失去了压力，如果马桶水箱中的止水胶圈不严，蓝色的水会倒流进管道内。如果恰好用户大量集中用水时，自来水水压会瞬时降低而产生负压形成虹吸(连通器的原理)，将上、下层住户抽水马桶水箱内带有蓝色除味剂的水吸入自来水管内，造成自来水被污染。由于家家户户的自来水管相互串联、互为相通，就可能造成整个楼道、整栋楼的自来水受到污染。当“蓝水”进入到更多家庭，其颜色和味道都会变淡，不容易分辨，会造成更大的危害。

如果您发现家中的水龙头出水变为蓝色，并且有异味，则说明您家的自来水受到了污染。发生这种情况后，首先，您要立即停止饮用自来水，并关闭家中水表前的截门，以断开与自来水管道的连接，避免污染面积扩

大。如果是您自家马桶投放了清洁剂，那么可能是马桶内密封垫老化或密封效果差等原因造成“蓝水”问题，您需要关闭马桶进水截门，检修并更换马桶密封垫或更换马桶。维修后，请您打开家中水表前截门通水检测，无问题后可正常使用。如果您家的马桶并未投放清洁剂，则说明您所在的单元同侧其他用户家中马桶发生泄漏造成了“蓝水”问题，您需要尽快联系物业查找污染源，并有效掐断污染源，放水至清澈后方可继续使用。广大居民千万不要以为造成“蓝水”污染是小问题，如果情况严重，当事人有可能承担法律责任。

据《北京市生活饮用水卫生监督管理条例》第七条规定，“供水设施与非饮用水不得相通”；第二十三条规定，“造成饮用水污染的，由卫生行政部门处以1万元以上5万元以下的罚款。”情节严重者还将承担相应民事责任。

与此同时，由于“蓝水”会对整个楼内用户的自来水管造成污染，建议您遇到此类问题时及时拨打鄞州水业供水服务热线69104036，以便更好地解决“蓝水”问题。

胡晶鑫/文 061y

## 供暖小常识

(上接第1393期)

十九、为什么不能擅自改装采暖设施？

1、集中供热是一项系统工程，若随意改动，会使采暖设计参数改变，造成暖气片散热分布不均，影响采暖效果。2、多数装修人员不具备暖通专业知识，供热设施改动后，容易出现接口不严、管道坡向错误等问题，造成不热、泄漏和气堵，不仅影响您的采暖效果，甚至会影响到整个单元采暖系统的循环。3、装修时对暖气片包装修，

既减少了热量的散发又给维修带来麻烦，不仅影响采暖效果，而且当暖气片出现故障，就不得不拆除装饰板进行维修，会给您带来不必要的损失。为此，提醒您在装修时，要请暖通专业人员设计，保证您的正常采暖和暖气片维修。

二十、为什么用户需要了解一些基本的供热知识？

因为供热设施结构复杂，管道内部介质有较高的温度和压力，为了安全用热，用户应了解和掌握一般的供热常识，当遇到问题时便于及时、正确的处理和反映，避免和减少供热事故的发生。(未完待续) 张燕供稿

## 以案说法

### 使用种子发生民事纠纷

去年春天，村民孟大爷在镇种子站代理销售点买了种子并询问了种植方法。销售人员说按往年一样进行播种即可。秋天到了，孟大爷却颗粒无收。经询问种子鉴定机构的工作人员，孟大爷才知道，新型种子的种植方法和以前不一样，需要在种子发芽后施一种特殊的肥料。因此孟大爷以种子站代理销售人员没有告知正确种植方法为由将种子站告上了法庭，要求种子站代理销售点赔偿自己的损失共计3万元。

本案中，种子站代理销售点的工作人员没有正确掌握所销售种子的种植技术，而孟大爷是在仔细询问了

种子站代理销售人员种子的种植方法后才进行种植。销售人员指导有误，存在明显过错，应当赔偿孟大爷因此而受到的损失。

司法干警提示，一旦发现种子有质量问题，应马上采取措施，将剩余的种子封存，留作鉴定使用。如果能现场拍照，最好及时拍下受害情况。留存证据后，双方可协商解决。协商不成，双方或一方可以向当地农业局和种子管理站提出申请，请求协助解决。受害方也可以直接向人民法院提起民事诉讼。 韩万斌供稿

