

雾霾天如何自我防护

改善室内空气质量

防止污染空气进入

专家建议,雾霾天气应保持门窗紧闭,以降低空气污染物从室外到室内的渗透速率,降低室内PM2.5浓度。

净化室内空气

选择具有品牌信誉度的室内空气净化器,还可以在室内种植绿色植物,以降低室内的飘尘和PM2.5浓度。

雾霾消失开窗通风

当室外大气中的雾霾消失后应尽量开窗通风,让室内空气中的细颗粒物尽快散出。

室外活动防护措施

体弱多病者减少室外活动

尽量减少暴露在室外的时间,降低室外活动强度。特别是患有心脑血管等慢性病的人,更应在雾霾天减少室外活动。因为此时容易因缺氧而诱发心肌梗塞、心绞痛等病。医学专家建议,当出现中、重度雾霾天气时,年老体弱多病者应减少外出。

调整饮食结构

专家建议,雾霾天人们应多饮水,适当调节饮食,以清淡为佳。

缺乏维生素A会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损,容易引起呼吸道感染,因此可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物。食用莲子、百合、排骨汤、银耳羹、鸭肉粥等食物,这些食物具有养肺功能。由于存在个体差异,因此根据自身情况选择润肺食物效果更好。

生理盐水清洗鼻腔

雾霾天外出回家后,可以用生理盐水清洗鼻腔,帮助保持鼻腔清洁,祛除积聚的细菌、病毒和过敏原。

雾霾天行车别用远光灯

雾霾天行车应严格按限速行驶,并合理使用灯光,不要使用远光灯,因为远灯光线会在雾中形成漫射,驾驶员反而会什么也看不见。

《京华时报》2014.2.24 文/李秋萌



选择合适的防尘口罩

在不得不外出的情况下,选择合适的防尘口罩。虽然民用防霾口罩没有国家标准,市场上口罩质量鱼龙混杂。但医学专家建议,市民挑选口罩时,尽量选择材质密实的,以最大限度阻隔颗粒物。同时,要注意口罩是否有吸附层,吸附层可以将穿透口罩的颗粒物吸附。

清明扫墓注意事项

在日常生活工作的城市,通常都不会这么早,不过最好是在下午三点前完成扫墓拜祭。

扫墓的程序

扫墓祭祀是有个先后顺序的,许多年纪大的老人都会相当注意这点。清明扫墓时首先要剪除坟丘上所有的杂草,修理陵墓周围,然后可以往坟上添些新土陪护,再烧些纸或香酒供奉,开始祭祀。由于祭祀是相当讲究风水和礼节的,所以先后顺序尽可能不要出现差错。先后顺序如下:修正墓地-上香-上肉-敬酒-拜祭-送别。拜祭要分先后次序,依次为:父亲、母亲、长男、长女、次男、次女……余此类推。拜祭完毕后,祭品让祖先祝福过,众人可食取祭品。

清明扫墓时要注意什么

扫墓时要衣着整齐,神情肃穆,不要粗言粗语,大声喧哗,更不能说对亡者不敬的话。扫墓时要专心致志,不要东张西望,不要细看别家坟墓和踩踏别家坟墓,或对别家坟墓评头品足,在墓地照相留念也是

不适宜的。

悼念逝者什么花好

我国古代把菊花当作寄托之花,有思念和怀念的含义。白色菊花是最适合的,也可以搭配一些绿草,如百合,绿叶,康乃馨等,会更漂亮。不过黄色菊花有长寿菊之称,比较适合看望病人,而不是拜祭。

哪些人不宜扫墓

孕妇、病人、7岁以下的小孩最好不要去扫墓。通常来说,怀孕妇女是要避开清明扫墓活动的,除了强调风俗外,其实长途奔波对妇女和胎儿来说都是不宜的。相信家中如有有了年纪的长辈多数都会阻止孕妇清明拜祭的。手术前后49天的病人体质都是处于休养期,需要生命的阳光做支持,坟地教人衰伤,以及令人担忧死亡,因此病者不宜前往。49天前后办喜事的人也不宜扫墓,喜事是一家人最忙碌之时,大家的情绪都集中在迎宾上,由于情绪高昂,会容易在扫墓时大喜大笑,造成对坟地不尊重。

中国未成年人网 2013.3.31

车装醉酒仪 超标开不走

而是完全落实在技术方面。每辆公共汽车上都放有一个行车记录表,车辆的所有行车信息全部载入。警方可检查司机一周甚至一个月的记录,若其在此期间违规驾驶,将难逃惩罚。现在,为了进一步防止作弊,从2006年起,所有新出厂的车辆必须装上电子仪表,所有信息一目了然。而且,若司机超时驾驶,车辆将无法发动。

再次,自2010年1月1日起,新出厂的公共汽车都配有醉酒测试仪,并连上了点火装置。若司机不先吹气检验,车辆

将无法发动;若检验出酒精含量超标,也无法发动。2012年7月1日,法国规定任何车辆必须配备酒精测试仪,未配备者要予以警告、罚款。法国司法当局甚至想将该设备装上私人轿车,但目前还没有形成立法。

法国对旅游大巴的检查也很频繁、严格。无论车辆属于哪个国家,从哪国到哪国,警察都可以检查,若司机超时驾驶,可勒令其马上停车。罚款、扣分等也很严格,由于这类车辆载客人数多,一旦发生车祸后果严重。正是由于这一系列措施,法国的公共汽车、旅游大巴车祸相对较少。

《生命时报》2014.3.25 文/姚蒙

打假快招,居家装修用得着

“打假,简单的法子更管用。”69岁的吕长富曾任重庆市质监局副局长,20多年来,他发明了200多种快速检测科技打假方法,被誉为“中国打假第一人”。

秘笈1:买节能灯照一下手掌

“买节能灯的时候,先看一下自己手掌的颜色,一般都是红润的,把手伸到打开的节能灯旁边,如果手掌的颜色依然红润好看,那就是好灯,如果手掌的颜色立刻变成了青色,那就千万别买了。”吕长富解释,好的节能灯,是用贵重的稀土荧光粉,和日光一样,符合三基色,劣质的用的是卤粉荧光,比较廉价,不符合三基色,所以发出青绿色的光。吕长富还提醒,一定要用手去测试,千万不能用脸。

秘笈2:挑墨镜两副重叠看一看

春天若是阳光明媚,不少市民会戴着太阳镜外出踏青、赏花。吕长富介绍,好的

太阳镜,既要阻挡紫外线,还要具备偏光功能,否则会对眼睛造成伤害。为此,他推荐了两个判断方法:

1.先找一个参照物,将两副太阳镜的镜片垂直交叉在一起,如果透过两个镜片看不到该参照物,说明两个眼镜均为偏光镜;相反,如果依然能看清楚前方物体,说明至少有一个眼镜不具备偏光功能。2.把太阳镜放在纸币上面,一起拿到验钞机下照一照,如果纸币上的防伪标识不可见,就说明太阳镜具备防紫外线功能。

秘笈3:硬币试出真假PPR管

PPR管是家装改水过程中,必须要用到的,如果买错,绝对损失惨重。吕长富提供了简单快速的鉴定方法:

取60克PPR管,在中间开一个小口,夹上一个1元硬币,放入水槽里,两端都灌入水,松手,浮上来的就是优质的PPR

管,沉下去的就是劣质的。“可以去建材商场,各样的PPR管买一米,然后回家做实验,这样可能会浪费几米管,但选择了正确的,就一劳永逸,非常值得。”吕长富说。

秘笈4:三步走就知插座好坏

插座以次充好,是引发部分火灾的罪魁祸首。如何辨别?吕长富继续支招:一看,如果一个插头只有两个金属片,但是,插线板上却有三个插孔,多半有质量问题;二摇,歪插线板的插头金属片较薄,有的用手指就可捏变形,买不得;三比,6安和10安(安为电流单位,1安等于1000毫安)的插座其金属片最薄不得低于1.4毫米,这个数值与家用彩电插头金属片的厚薄大致相当,低于这个数值的就不合格。

《快乐老人报》2014.3.17 文/张水红 毕克勤

开放式办公更爱生病

据美国“健康日”网站3月7日报道,瑞典斯德哥尔摩大学的学者进行的一项最新研究表明,开放式平面布置的办公室(大开间、无隔断和无私人办公空间)虽有利于团队合作,但会对员工的健康造成损害。

研究人员选取了在7种不同类型办公室环境中工作的近2000名员工,通过调查研究后发现,在开放式平面布置的办公室中工作的员工会花更长的时间请病假,女性请短假的次数也会更多。

发表在《人体工程学期刊》上的这项研究成果认为,首先,在这种工作环境中,会增加员工被疾病感染的风险;其次,这种工作环境会让员工缺乏安全感和对个人空间的控制感,这样会增加他们在工作时的压力;最后,出勤主义(是指员工在生病或有其他事情而无法专心于工作时,还必须照常上班)也是一个因素,团队中的成员会因此加强彼此的竞争,让本身就有疾病的员工没法专心休息。

《生命时报》2014.3.25 文/曹晓培

XP退役最少有2年过渡期

4月8日,服役13年之久的XP即将退休、为保证中国在XP系统退役后安全过渡,微软联合腾讯正式宣布,XP系统退出后将在中国带来2至3年甚至更长的过渡期,这期间XP系统将由腾讯电脑管家托管,即在4月8日XP系统退役后仍向国内用户提供必要的安全服务。微软大中华区副总裁张永利称,XP已经不能满足现代办公和娱乐的需求,更加不足以应对网络安全威胁,“建议用户升级到最新的Win8操作系统”。

《快乐老人报》2014.3.10

健身夹克 监测心率



在美国消费类电子产品展会上,一种健康追踪夹克吸引了人们的注意。这款夹克专为跑步者设计,可以测量速度和心率。

应用软件通过蓝牙运行,用户可根据喜好设置,设备根据生物反馈自动调节控制,帮助用户达到更有效的训练目标。一个简单的心率处理器环绕在身躯上,其中结合了路面导航信息,并且与智能手机上的应用程序连接在一起;一只照明灯绑在了夹克的双链上,方便更换。灯可以被设置为闪烁或不同颜色。首先,用户把个人预计达到的目标心跳数设置在手机上,将手机连接到蓝牙上,然后就可以开始运动了。如果用户的心率或速度低于设置目标,灯就会不停闪烁,促进用户加快速度;如果达到设置目标,灯会变成绿色,表示一切步入正轨。

这款运动夹克的照明灯还可以确保晚上运动时的安全,车辆在路过时能看见身上闪烁的灯光。夹克使用了运动纤维织物,可以有效防雨、防风。如果觉得袖子太长,不方便运动,还可以把它拆解成背心。这款运动跟踪夹克预计于今年7月推出。

《生命时报》2014.3.25 文/彭婷