

炒菜5分钟,PM2.5飙升近20倍

生活中许多PM2.5常常被市民忽视

本报讯 近日,北京市外事办主任赵会民一句“中国人习惯的烹饪对PM2.5的贡献也不小”,引爆了网民的调侃和讨论。有媒体邀请环保公益组织对厨房中使用的蒸、煮、炸、炒这4种方式进行监测,发现炒菜5分钟PM2.5飙升近20倍。市环境监测中心站副站长张先宝告诉记者,生活中PM2.5无处不在,许多行为和生活方式都会产生PM2.5,常常被市民忽视,但也无需过分解读。

“平常人们比较注意外在环境中PM2.5,然而在市民的居家生活中,其实PM2.5种类繁多,无处不在。在家庭生活中,有许多容易被大家忽视的行为,都可以产生各种PM2.5的构成。”张先宝介绍,例如原本经过沉积,大部分静止在地毯以及地面上的灰尘,在吸尘器工作之后,其中一些较大的颗粒会落

入吸尘器中的灰尘袋中,然而体积很小的PM2.5,灰尘袋空隙太大,根本兜不住。原本静止的灰尘,反而被吹到空气中,由于PM2.5颗粒很小,悬浮在空气中,需要经过很长时间才能落到地面。许多市民在家里抽烟,虽然市民一般都知道抽烟产生的有害物质对身体不利,但抽烟产生的PM2.5细颗粒物,同样对身体有较大的影响。

张先宝表示,有些居民喜欢在家里焚香,改善家里的空气质量,殊不知这样也会增加房间里的PM2.5细颗粒物。

另外夏季居民家中会点蚊香驱蚊,由于其中含有驱蚊的化学成分,经过点燃之后,同样会以PM2.5的形式存在于房间里,因此,使用蚊香的家庭还是要注意适当通风。还有就是新买的家具,如果使用了含有甲醛的材料,同样会

以PM2.5形式,释放到房间内,这也是新装修的房屋或者新买的家具,最好经过一定时间放置的原因。

“PM2.5作为细颗粒物,广泛存在于我们的生活当中,无需过分担心和解读。例如从纸盒里拿一张抽纸,这样的举动,都会使PM2.5短期内增加很多。”张先宝表示,相关媒体提到炒菜油烟产生的PM2.5占整个社会排放的3%并不准确,因为PM2.5的构成十分复杂,既有有机物也有无机物,既有工业排放也有在生活中产生的,对于相关的占比,很难准确评估。

另外,炒菜5分钟,PM2.5飙升近20倍,是在关闭油烟机以及门窗的前提下进行的,而日常生活中,正常情况都会打开油烟机或者窗户,便于油烟的扩散。

(记者 张兆勇)

尿酸高,危害大

近十几年来,过去比较少见的痛风患者多了起来,不仅是中老年人发病,而且还出现了年轻化的趋势,成了常见病。临床上,男性尿酸正常值:149-416umol/L,女性尿酸正常值:89-357umol/L;大于60岁,男性尿酸正常值:250-476 umol/L,女性尿酸正常值:190-434 umol/L。如果超出指标的话,就是高尿酸了。

在不同阶段,高尿酸有不同的表现:

1.无症状高尿酸血症:抽血化验可发现血尿酸浓度增高,但未出现关节炎、高尿酸石或肾结石等临床症状。这时期除非做化验,一般不易察觉。无症状高尿酸血症可持续10-20年,有的可终身不出现高尿酸。一般说来血尿酸水平越高,出现高尿酸的危险性越大。

2.急性高尿酸性关节炎:四季均可发病,以春、秋季最多。关节局部损伤、饱餐暴饮、过度疲劳、受湿冷、某些药物、感染及外科手术等均可诱发急性发作。这些因素可使本已呈过饱和状态的尿酸形成针状结晶沉积在关节滑液中,结晶体被体内白细胞视为异己而被吞噬,被吞噬后释放炎症因子,引起急性发作。

日常生活中应注意采取以下措施进行有效控制:

1.适当有氧运动,一定不可以

做剧烈的运动,以免关节过劳。最好选择游泳、太极拳、乒乓球之类的有氧运动,以此减轻体重。

2.多喝白开水或淡茶水,每天的排尿量最好控制在2000ml左右。

3.多吃素,可多吃紫茄子、上海青、生菜。蔬菜中忌食菠菜,所有的豆类都要少吃或不吃。多吃水果,尤其多吃樱桃。

4.少吃肉,动物脂肪和动物蛋白用其他的食品是不可代替的,也是人体所必需的,但一定要控制好量。海鲜和动物内脏以及火锅是要严格禁忌的。

5.啤酒是一定要禁忌的,其他酒不饮或严格限制。

6.养成每天或经常用热水泡脚的习惯,最好用能够自动加热的洗脚盆,每次20-30分钟,全身微微出汗最好。在泡脚时,可以适当加点活血化淤的中药。

7.劳逸结合,注意睡眠,放松心情,乐观面对。每半年检查一次尿酸,力争控制在350左右,痛风就不会对关节造成损害。

镇江市疾控中心 张春霞



商品房销售明码标价专项检查启动

本报讯 市价格部门自10月15日起对全市的商品房销售企业开展明码标价专项检查。在两个月左右的时间内,市及辖区价格部门将组成5个检查组对市区104个楼盘的商品房销售明码标价情况进行检查。

明码标价专项检查主要针对商品房经营者以下行为进行检查:是否在商品房交易场所的醒目位置,放置商品房预(销)售许可证、楼盘预售方案相关信息、标价牌、价目表或者价

格手册,对在售商品房进行明码标价;是否在规定时间内一次性公开全部销售房源;是否按规定实行“一套一标”;标价信息是否齐全,有没有按照规定内容明码标价、公示相关收费项目,如容积率、绿化率、车位配比及前期物业服务费等相关信息和收费;标示已售商品房价格的,是否标示实际成交价格;是否在标价和公示的收费之外加价销售,另行收取未予标明的费用;是否存在虚假折扣、

虚假优惠,或者利用虚假信息、模糊语言、容易使人误解的标价方式进行价格欺诈的行为等。

价格部门提醒消费者,在购房过程中如果发现开发商有上述行为之一的可通过拨打价格举报电话“12358”等形式向价格部门进行举报,同时采取妥善方法取得和保存好证据,为价格部门查处价格违法行为提供便利条件。

(戴慧 余殿福)



看新闻、找打折、发爆料……
镇报新闻随时随地找乐

内什么?
装个镇报新闻吧?

镇报新闻手机客户端

镇报新闻手机客户端,由镇江报业传媒集团出品,主要包括“新闻”“图片”“服务”“资讯”和“爆料”五大板块,市民只要在手机上下载安装镇报新闻手机客户端,就可以浏览镇江本地以及国内外重大新闻,还能浏览《镇江日报》《镇江晚报》数字报和金山网即时新闻等本地信息。后期还将推出如商业活动、打折促销、房屋出租、招聘求职、征婚交友等生活资讯。另外,通过镇报新闻手机客户端特有的互动爆料功能,市民也可以直接向客户端后台提供新闻线索和爆料图片,体验市民记者的荣耀。



Android版下载



iPhone版下载