

# 恒大御景湾一期3号楼2单元部分居民反映 室温18.2℃ 老人在家要穿棉服

本报讯(记者 黄晏君 文/摄)近日,记者接到香坊区松海路123-2号恒大御景湾一期3号楼2单元部分居民反映,家里室温不达标,老人在家要穿棉服。

19日17时许,记者来到恒大御景湾一期,在3号楼2单元704室业主家中,居民孙女士介绍:“家里温度每天都是夜间和早晚凉,大概18℃左右。白天太阳光照进来时温度能达到20℃。”

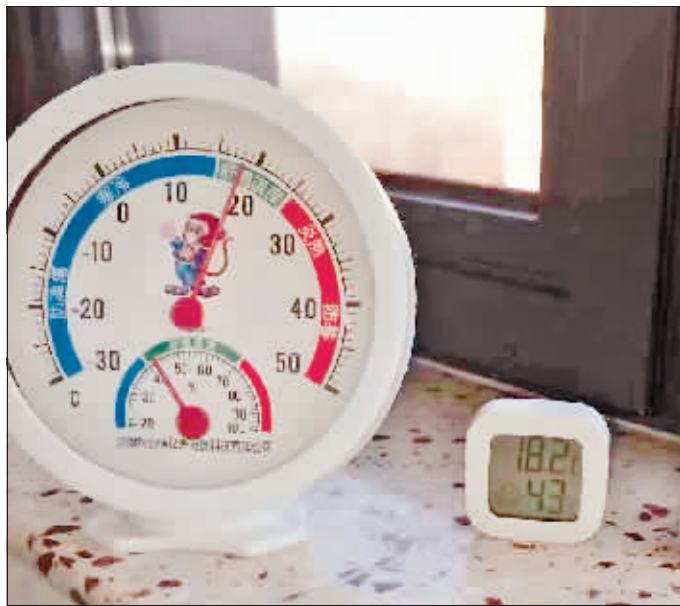
记者注意到,此时室内温度为18.2℃。一位70多岁的阿姨穿着一件军大衣在屋里来回走。“我妈患小脑萎缩,不敢让她单独出门,经常穿着棉服加上厚毛衣御寒。”孙女士无奈地说,“找到供热单位,来测

温的人都是在10点以后、下午两点半前阳光充足时测温。他们测的结果都是20℃,说温度达标。”

记者就此与哈投供热香坊分公司第五运营部取得联系,负责恒大御景湾供热的张站长表示,已经安排人去现场了解情况并检测处理,有结果会向记者反馈。

20日21时许,孙女士反馈,老人准备休息,家里开着暖风,室温仅为18.8℃。

本报记者将对此事继续关注。



居民家中老人身穿军大衣。

室内温度计显示室温为18.2℃。

## 冬季预防呼吸系统疾病 中医专家来支招

□本报记者 刘菊

北方冬季气候寒冷、干燥,是流行性病毒感冒、咳嗽等疾病易发时节,从中医角度来看,冬季人们多会受到风邪、寒邪以及燥邪的侵袭,从而导致疾病。为帮助市民掌握正确预防疾病的方法,记者采访了黑龙江省中医药科学院(省祖研)副院长、肺病科江柏华教授。

江柏华教授介绍,在中国悠久的历史中,中医药在与病毒的斗争中积累了丰富的理论认识 and 实践经验,并一直传承至今。为实现中医药在呼吸系统疾病上早期干预、标本兼治,江柏华教授带领团队先后研制出银连清瘟解毒口服液、金石清瘟解毒口服液、苓连止咳口服液等中药制剂,其中,银连清瘟解毒口服液、金石清瘟解毒口服液已被纳入《黑龙江省新型冠状病毒肺炎中医药防治方案》,曾多次被用于黑龙江省内新冠定点医院救治工作中。

江柏华教授提醒,冬季预防呼吸系统疾病,除了及时治疗,健康的生活方式也很重要。

### 补充均衡充足营养

适当增加水分和维生素的摄入。注意多补充些鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物,增强机体免疫功能。多吃富含维生素C的新鲜蔬菜水果,可中和体内毒素,提高抗病能力。

冬季气候干燥,空气尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要注意多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化内环境。此外,呼吸道疾病的发生是病菌附着于嗓子、扁桃体后,大量繁殖所引发的。因而经常性喝水,在滋润呼吸道黏膜的基础上,可将部分附着于咽喉部的细菌冲掉,进而减少感染的机率。

### 养成合理规律生活

要保证睡眠充足,生活不规律易使免疫系统功能减弱;充足的睡眠能消除疲劳,调节人体各种机能,增强免疫力。

### 少摸鼻子和眼睛

有研究发现,生活中习惯用手抠鼻子和摸眼睛的人,比没有这一习惯的人患上呼吸道

感染的风险高41%,原因在于病毒会通过鼻子和眼睛进入人体。最好在洗手后再碰触五官,实在忍不住,建议用手指关节代替指尖按揉,指关节处病毒和细菌相对较少。

### 多晒太阳

美国耶鲁大学医学院研究发现,常晒太阳有助于预防流感和感冒,这是因为晒太阳利于体内保持较高的维生素D水平,可减少一半感染呼吸系统的风险。

成人每天日晒时间以30分钟至1小时为宜,10时至16时是晒太阳的最佳时间段。因为其他时间温度较低,当人体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。还要适度增加锻炼,加强身体的耐寒锻炼,以适应外界气候的变化。

### 避免出汗

人体在出汗情况下,毛孔张开,此时冷空气吹来很易引发感冒,而感冒的发生可引发呼吸道疾病的发生。此外,生活中还应注意被褥的厚度,不可盖得过厚或是过薄,盖得过厚,身体的热量无法散出,很易引起疾病的发生。

### 保持室内干净通风

保持室内空气清新,新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风,保持空气流通。让阳光射进室内,因为阳光中的紫外线具有杀菌作用;也可用食醋熏蒸房间,起到消毒效果。

### 适时接种免疫预防

流行季节前可到防疫站或正规医院进行相应的预防接种,如流感、肺炎等疫苗。

要规避病源感染,外出时,应减少去人群较多的公共场所。同时,在外出回家后,人们应先对自己进行清洁,如洗手、洗脸、漱口等,以清除病菌,减少被病菌感染的概率。

江柏华教授提醒,当自己或周围的人出现发热、咳嗽、呼吸困难、气短等一种或多种呼吸道症状时,应及时到正规医院就医,切忌不当回事,更不要自己胡乱吃药,以免延误诊断和治疗。

江柏华教授

出诊时间:每周一、二、三、五上午

出诊地点:黑龙江省中医药科学院(祖研)肺病科门诊208室

## 哈尔滨文化之旅 走进哈尔滨美术馆 感受俄罗斯油画背后的真善美

本报讯(记者 高云/文“哈报手机记者”许文志/摄)在俄罗斯油画中感受远方的风景,在宁静中体会美好,通过油画倾听艺术家的心声,了解作品所要传达的真善美。在一片冬日暖阳中,哈尔滨市民踏上了由哈尔滨日报社主办的2022年哈尔滨文化之旅,走进位于群力大道的哈尔滨美术馆,参观正在展出的《回眸——俄罗斯油画艺术的珍贵印记》展览,这里汇集了数百幅俄罗斯名家的作品。

哈尔滨美术馆四层展厅中,展出了大量俄罗斯“人民艺术家”和“功勋艺术家”的作品。这些作品流派不同、风格各异,讲解员为参观市民详述着俄罗斯不同流派画家的特色。俄罗斯油画在世界艺术史上占有重要的地位,最早受欧洲传统油画影响,后融入本土化的艺术语言,风格鲜明独特。

《回眸——俄罗斯油画艺术的珍贵印记》展出的作品,有的用简单朴素的乡村景色和雄伟的自然景观传达诗意之美,也有的画风娴静,用孩童的笑脸传达艺术家向往和平、反对战争的创作意

图,具有丰富的审美艺术价值。

俄罗斯“人民艺术家”和“功勋艺术家”有什么区别?画中的老物件是做什么的?哪位画家是赫赫有名的大师?参观市民们不时向讲解员提问。当得知“人民艺术家”是俄罗斯美术领域最高荣誉称号时,市民对馆内珍藏的大量由“人民艺术家”创作的珍品赞叹不已。

参观者刘爱茹已经70岁了,她说自己是《哈尔滨日报》和《新晚报》的忠实读者,年轻时非常喜欢美术,可惜没有机会学习,现在退休在家,得知有机会参观俄罗斯名家的展览,她是最早报名的。第一次看到这么多著名画家的作品,她感叹太美了,“下次一定把孩子也带来看一看”。

除了油画,馆内还展出各种金石篆刻和雕塑艺术品,名家之作在方寸之间尽显功底,吸引参观者驻足细细品味。集合时间到了,还有参观者在画作前恋恋不舍,大家纷纷表示希望这样有意义的活动能够多举行,“这不仅仅是参观画展,也是上了一堂艺术课,受益匪浅!”



市民走进哈尔滨美术馆,参观画展。