



据省气象台预报,本周我省阴雨天较多,周平均气温较常年同期偏低,气候潮湿。潮湿的气候虽然对皮肤有好处,可是昏沉沉的天气容易影响人的心情,还会带来许多疾病的侵扰。来自本市各大医院的统计数字显示,小儿科、皮肤病、消化科、呼吸科、心血管科病人增多,究其原因,许多病都与天气潮湿有关。阴雨潮湿的气候条件下,如何保持好的心情,保健防病?昨日,记者采访了有关专家,为市民支招。

晚报记者 邢进 实习记者 宋建巧 通讯员 陈锦屏

# 近来阴雨多,祛湿最好吃辣椒

## 阴雨时要注意调节心情

一般来说,对人体适宜的湿度是40%~60%。

连日阴雨,天气潮湿,许多人会感到浑身不对劲,心情变差。

这是因为阴雨天气下光线较弱,人体分泌的松果激素比较多。

要改变这种状况,要注意自身心理调节。一旦意识到自己可能有情绪障碍,就应积极寻求帮助,设法找到并消除造成消极情绪的根源。

专家建议,条件许可的话,可多做些自己平日比较感兴趣的事情。

## 湿重,胃肠道会有这些症状

在阴雨潮湿的天气状况下,有些人会出现胃腹胀满、不思饮食、腹痛腹泻等症状。

市三院急诊科主任马婉颀说,这主要是由于低压、高湿的作用,使人烦躁、疲倦、肠胃功能减弱,食欲不振,易发生胃肠炎等。

不仅如此,当空气湿度高于65%时,病菌繁殖滋生最快。

由于空气潮湿,食品容易发霉。若吃了霉烂变质的食品,可引起胃肠炎甚至导致中毒,所以,市民一定要重视预防湿邪的侵袭。

## 心脑血管病人还要小心变天

天气的冷热变化,最容易导致心脑血管病人的病情波动。

据天气预报显示,近期两天之间的温差高达七八摄氏度。

市三院心脑血管内科副主任医师崔英说,

心脑血管疾病患者,尤其是老年患者,要注意室内外温差变化。

## 呼吸系统病人应谨防疾病加重

在众多环境要素中,空气湿度对气管炎、支气管炎等呼吸道疾病的影响最大。

潮湿的天气最适合霉菌生长,常会导致呼吸系统疾病的病情加重。

儿童由于免疫系统不成熟,在温差变化大、湿度大的情况下,更易得呼吸道感染,再加上湿邪缠绵难愈的特征,所以病程比较长。

市民应该密切留意天气变化,及时增减衣物。要多喝水,多吃水果蔬菜。

此外,湿热天气利于细菌的生长,尘螨、花粉等漂浮物比较多,容易诱发过敏性鼻炎。

## 食疗能有效祛除湿邪

要祛除湿邪,要根据天气预报采取适当的预防措施。

尤其是老人儿童,湿气太重时,要避免到户外活动。

在饮食方面多吃清淡、易消化吸收的食物,避免吃高热量、高脂肪、煎炸的食物。

如果感觉湿气太重,身体条件许可的人,可适当吃些辣椒,吃辣可帮助消化,增加食欲。

崔英说,可多吃些除湿利水的五谷类食品,如薏米、玉米等。

此外,豆类中的赤小豆、白扁豆、蚕豆都有除湿健脾功效。

日常饮食中轮着吃大白菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、南瓜、冬瓜等蔬菜,也有助于除去身体湿气。



### 从西开发区到西环可以走新立交

市政重点工程——科学大道-西三环立交桥已“芳容”初露。目前,半幅道路已经可以通行,从西开发区去西环的车辆可通过立交桥。

昨日,记者在工地看到,北三环-西三环、科学大道方向已具备通车条件,5条主线桥的沥青铺装也全部完成,本月立交的绿化照明设施建设将开始进行,并且10条辅道也进入全面建设阶段,预计整个工程将于6月30日前完工,市民可以经该立交来往北三环西三环和高新区。

晚报首席记者 贾俊生 文图

## 免费培训,免费找工作

### 我市探索希望工程与职业教育救助新模式

晚报记者 孙娟 实习生 刘李 通讯员 陈晓蔚

昨日上午,由共青团郑州市委、郑州市希望办主办的“5·19希望工程助学公益日”暨希望工程英娜职业教育培训活动启动。

此次培训活动实行“三免费”,还能免费安排工作。培训主要针对500名年满16周岁到25岁之间的女性农村劳动力、城镇失业人员以及为实现就业的大中专毕业生,进行为期一个月的美容和按摩等技能培训,培训期间免学

费、住宿费、学习材料费,学习期满考核合格后,由学校免费安排工作。

该培训主要是为了探索希望工程参与职业教育的救助模式。

凡符合条件者可携带身份证、身份证复印件1张,到各县(市)区团委、希望工程实施机构或郑州市希望工程办公室报名。

郑州市希望工程办公室报名地点在郑州市互助路73号市委北院3号楼1单元3楼,联系电话:67185142、67948192。

## 5家单位欠缴社保费近70万元

### 一些企业按基本工资给员工办社保

晚报记者 辛晓青 实习记者 宋华

昨日,郑州市社会保险稽查大队将日常稽查中发现严重违规的5家单位曝光,追讨近70万社保金。市社保稽查大队副大队长尹瑞山说,在收到“限期整改指令书”10天内不补缴到位的单位,将被按少申报工资总额1至5倍的金额进行处罚,或被法院强制执行。

被曝光的5家单位分别是:四川永阳广告有限责任公司郑州分公司少缴2006年、2007年度总计32754.48元,且养老保险3人、医疗保险2人未办理参保缴费手续;郑州大方软件有限责任公司少缴2005年、2006年、2007年度总计172919.79元,且养老保险3人、医疗保险

2人未办理参保缴费手续;河南光明汽车销售服务有限公司少缴2005年、2006年、2007年度总计348968元,且医疗参保2人未办理参保缴费手续;郑州鼎晟科技有限公司少缴2005年、2006年、2007年度总计104263.46元;郑州市价格事务所有限公司少缴2005年、2006年、2007年度总计41314.36元,且未办理2人养老、工伤、失业、医疗保险参保缴费手续。

随着社保制度的完善,现在不给职工办保险的企业已经不多了,尹瑞山说,目前存在的主要问题是,“不按实际工资做缴费基数,而以基本工资来交。”

如果单位存在不缴或少缴社保费的情况,市民可拨打12333或0371-67170200举报。

## 人人积极参与 扮美城市家园

——有奖征文——

电子邮箱: awbxjc@163.com  
联系电话: 67181722  
市委卫办 郑州晚报主办

## 作为一名环卫职工 我们要有“蚂蚁啃骨头”的精神

作者 张玉清

郑州市人民经过了十年的艰苦拼搏,2006年终于创上了“国家卫生城市”。因为创卫,人民群众的生活质量和居住环境有了很大改善,基础设施也越来越完善,城市建设和管理水平迈上了新台阶,人民群众生活的幸福指数也有很大提升。然而,“创卫”不是一劳永逸的事,而是一个长期的过程,巩固创卫成果,需要我们大家共同努力。

今年,全国爱卫会将郑州市的创卫工作进行复审,迎接国家卫生城市的复审,最大难点在环境卫生上。而环境卫生的彻底治理和长效管理,都离不开群众的参与支持。

在这一点上,作为一名环卫战线的职工,我深有体会。在创建国家卫生城市的当头,环

卫工人作为创卫的生力军,天不亮就起床,晚上家人都进入梦乡了还没有回家,无论春夏秋冬,刮风下雨,都抱着大扫帚在街上来回保洁,拿着铲刀清小广告,清口香糖,腿脚肿了,手脸变得粗糙了,没有人喊累。

可是,被称为城市“牛皮癣”的小广告,常如“雨后春笋”,一夜间贴得哪儿都是。还有乱扔垃圾、随地吐痰、乱停乱放、沿街摆摊的不文明行为,这些都给环境卫生的保持带来了很大难度。

迎接创卫复审,不管困难多大,任务多重,只要我们有“蚂蚁啃骨头”的精神,有愚公移山的气魄,不低头、不退缩,我们一定能行。

晚报记者 李萌 整理

河南梅苑航空服务有限公司 HENAN MEIYUAN AVIATION

# 96677

24小时订票热线:国内直拨/市话收费

## 400-65-96677

国内直拨/市话收费

- 郑州—广州 430元起
- 郑州—深圳 580元起
- 郑州—杭州 340元起
- 郑州—哈尔滨 450元起
- 郑州—天津 220元起
- 郑州—昆明 440元起
- 郑州—香港 950元起
- 郑州—东京 1550元起
- 郑州—首尔 730元起
- 郑州—新加坡 1400元起

以上价格需提前2-15天预订,不含机场建设费及燃油附加等税费

http://www.65622222.com