

近日，随着暖气的启动，我市正式进入供暖期。在寒冷冬季，温暖如春的暖气房可以有效驱除严寒，但长时间待在封闭的暖气房，容易出现健康隐患，甚至增加患病风险。

记者采访了解，每年供暖季，由于室内外温差大以及室内干燥等原因，呼吸系统疾病、泌尿结石、皮肤干痒等疾病多发，建议市民尤其是老人和儿童，随时关注身体情况，健康享受温暖。



供暖季 莫让温暖伤了健康

本报记者 苏立萌 王治

补外温差大 呼吸道疾病多发

进入冬季，市民在享受暖气温暖的同时，一些健康问题也随之而来。“这几天感觉嗓子干得冒烟，一出门就接二连三打喷嚏。”市民王女士说。

郑州市第七人民医院呼吸内科主任王金亮提醒：“空气干燥、缺水很容易诱发呼吸道感染加重，当出现嗓子发干症状时，呼吸系统细菌或病毒浓度就已经增加了，这是一种较为常见的呼吸道症状，此时，如果注意保暖、多喝水、休息好，就有可能减轻症状，但若不及时干预，很快就会出现咳嗽、流涕、声音嘶哑、痰多等呼吸道疾病。”

据介绍，供暖季常见的呼吸系统疾病还有感冒、哮喘、慢阻肺、慢性支气管炎、上呼吸道感染，室内外温差大、空气干燥是主要诱因，因此，做好保暖、及时补水是关键，同时，建议室内放一盆水或用加湿器，保持空气湿度，并经常保持室内通风，减少室内细菌滋生。

“从暖气房出来一定要避免受凉，因为人体受凉后，呼吸道的免疫功能会受到抑制，容易出现发烧、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等症状。”采访中，王金亮还提醒道，由于很多呼吸系统疾病与感冒症状相似，大家经常在不清楚病因的情况下，错把呼吸道疾病、发热疾病，甚至口腔疾病当作感冒治疗，延误病情。建议市民在出现呼吸系统不适时，先由专业医师辨明病因和病症，再行治疗，莫要自行判断、用药，以免误诊误治。

补水不及时 当心结石找上门

冬季干燥，体内水分减少速度加快，再加上暖气的到来，水分流失更快。而水分的缺失，很容易让泌尿系统“受伤”，增加泌尿结石的风险。

泌尿系统作用重大，其将大量的身体代谢产物通过肾脏排泄出去，而代谢产物需要大量的水来溶解，从而顺利排出体外。供暖期间，室内温度高、干燥，皮肤出汗、呼吸系统都会排出一部分水，如不及时补水，会导致体内含水量下降，这时，人体为了保护体内水平衡，会减少泌尿系统水的产生，导致代谢产物不能及时排出体外，在体内堆积。

“而泌尿结石就是泌尿系统大量代谢产物析出的结晶，干燥缺水会增加结石形成的几率。如果患者本身就有结石，那么在干燥的暖气房更应及时补水。因为水量减少，会导致结石活动或结石增大刺激泌尿系统，引起疼痛等症状。需要提醒的是，之前出现过结石的市民在供暖期形成泌尿结石的风险更大，因为原有结石晶体棱角易造成泌尿系

局部创伤或出现梗阻，从而形成新的结石核心，再次引起代谢产物聚集。”郑州市第六人民医院泌尿外科主任何恒介绍，“除了及时补水，食物、水果中也含有水分，一般来说，人体每天补水量达到2000毫升就足够了。”

同时，何恒建议市民在供暖期多吃水果补充维生素，维生素可以降低结石形成几率，有一定溶石效果，在饮食上应减少有机物的摄入，不主张食用菠菜、豆腐等食物，另外，中老年人补钙也有可能增加泌尿结石的风险。

预防“冬痒症” 皮肤保湿是关键

近期，上班族小秦发现自己的皮肤越来越干燥，小腿处的皮肤甚至开始出现干裂的症状。其实，进入冬季尤其是供暖期，大多市民出现皮肤干燥的问题，一部分老年人还因为皮肤干燥患上了“冬痒症”。那么，在此期间，应该如何保护皮肤？郑州市中医院皮肤科主任王晓丽建议大家在这个时节减少洗澡次数，并注意及时涂抹保湿护肤品。

“寒冷季节，毛孔收缩闭合，皮肤腺分泌不足，皮肤干燥很是常见。而来了暖气后，室内温度较高，皮肤水分流失加速，易使皮肤纤维失去韧性而导致断裂，尤其是老年人和儿童，更容易出现皮肤干燥、粗糙、瘙痒甚至脱屑，也就是冬季常见的‘冬痒症’。”王晓丽表示，冬季气温干燥，频繁洗浴更容易引发皮肤问题，老年人由于皮肤新陈代谢能力降低，应减少洗澡次数，一周一次即可。年轻人皮肤新陈代谢比较快，建议一周三次，或者隔天洗一次，少用沐浴露、香皂。水温不宜过高，洗浴后应该及时涂抹润肤保湿产品。饮食上，

大家可以多吃梨、甘蔗等养阴润肺的食物。另外，经常待在暖气房的人们，应该多喝水，或者选择一些养阴润燥的花茶，但不建议饮用浓茶、咖啡。

需要提醒的是，冬季人们喜爱汗蒸桑拿，这一养生方式并非人人适宜。中医认为，汗蒸容易伤及气血，在身体疲惫时汗蒸桑拿，容易造成气血不足。即使在身体条件允许、精力充沛的情况下，也应该适可而止，不建议长时间汗蒸桑拿，以免引发更多皮肤问题。

健康加湿 你做对了吗

供暖期间，为缓解室内干燥，除了洒水、放置水盆等方式，不少人家中都用上了加湿器。加湿器可以有效增加空气湿度，减少咽部干燥、皮肤干燥等健康问题的发生，但使用加湿器有利也有弊，若使用不当，同样会威胁健康。

“加湿器湿润的环境，容易滋生细菌。很多人没有定期清洗加湿器的习惯，这样一来，加湿器如果产生了病菌，会随着加湿喷雾被扩散到空气中，通过呼吸进入呼吸道、肺部，易诱发呼吸系统疾病。”王金亮表示，另外，加湿器的过度使用或者湿度控制不当，会为细菌营造一个温暖潮湿的室内“温床”，其影响不言而喻。

专家建议，大家要根据室内外湿度调节加湿器湿度，如室外湿度上升，加湿器的湿度仍不降低，无形中增加了湿度，长此以往，不利于人体的健康；若天气过于干燥，而加湿器的湿度仍不提高，则加湿器的作用就大打折扣。据了解，空气的湿度不是越高越好，冬季，人体比较舒适的湿度是50%左右，加湿要适度。

郑州市城乡规划局高新技术产业开发区规划分局 棚户区改造项目规划方案公示

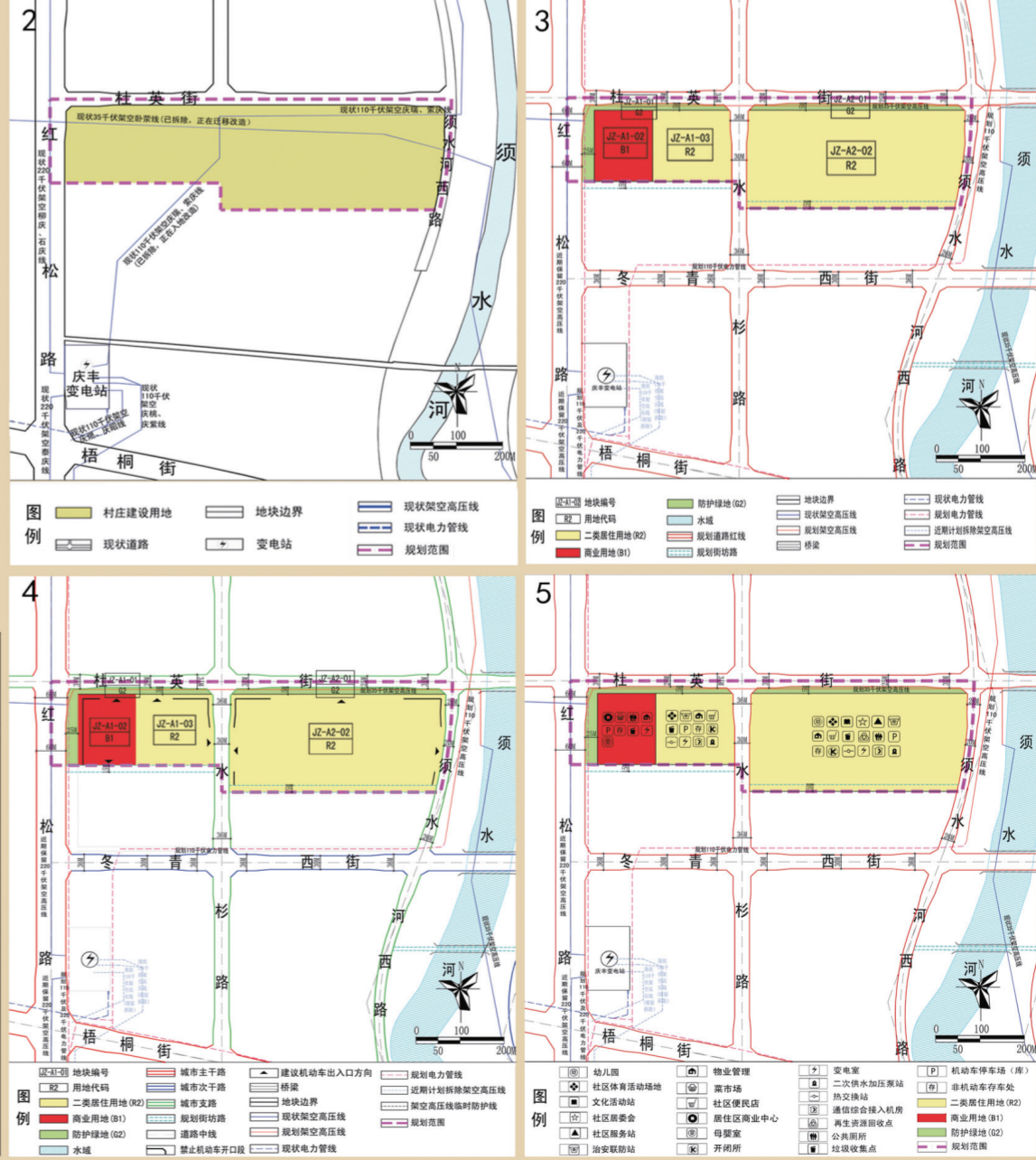
(2018-8)

项目名称：郑州高新区贾庄棚户区改造（须水河以西片区JZ-A1-02、JZ-A1-03、JZ-A2-02等地块）控制性详细规划
 委托单位：郑州高新实业有限公司/郑州市城乡规划局高新技术产业开发区规划分局
 用地位置：红松路以东，须水河以西，杜英街以南，冬青西街以北区域
 用地面积：规划范围总用地面积约17.66公顷（合264.9亩）
 用地规划分类：二类居住用地（R2）、商业用地（B1）、防护绿地（G2）、城市道路用地（S1）

公共设施：规划范围内配置的公共设施主要有幼儿园1所，文化活动站1处，社区体育活动场地2处，居住区商业中心1处，菜市场1处，社区卫生站2处，社区服务站1处，社区居委会1处，治安联防站2处，物业管理3处，开闭所2处，变电站3处，二次供水加压泵站2处，热交换站2处，通信综合接入机房2处，公厕所2处，母婴室1处，再生资源回收点1处，每个独立居住、商业地块均设置垃圾收集点、机动车停车场（库）、非机动车存车处。此外，中小学、居住区级综合服务点等公共服务设施在贾庄棚户区改造范围内进行整体统筹布局。

地下空间：地下空间使用功能主要为配建停车，规划范围内JZ-A1-02、JZ-A1-03、JZ-A2-02地块地下开发层数均不超过3层，地下空间建设深度均不超过地下20米。

公示内容：1. 区位图 2. 土地使用现状图 3. 土地使用规划图 4. 道路交通规划图 5. 公共服务设施规划图 6. 用地指标表
 公示期：2018年11月21日至2019年1月2日



为确保该规划工作的顺利实施，依据《中华人民共和国城乡规划法》有关规定，按照市委、市政府政务公开的要求，以公开透明、依法行政、规范高效、廉洁公正、强化监督为原则，以实现城乡规划管理工作公开、公正、民主、高效、廉洁、规范为目标，促进城乡规划管理的科学化、民主化、法制化，不断提高公众参与城乡规划的意识，维护全社会对城乡规划的知情权与监督权，使城乡规划更加科学、合理和规范，保证城乡建设的健康运行，促进郑州市经济健康持续发展。现将该项目控制性详细规划设计方案进行公示，欢迎社会各界对该项目提出宝贵意见和建议。

联系电话：0371-67980586（郑州市城乡规划局高新技术产业开发区规划分局）

地块编号	JZ-A1-01	JZ-A1-02	JZ-A1-03	JZ-A2-01	JZ-A2-02
用地性质	防护绿地（G2）	商业用地（B1）	二类居住用地（R2）	防护绿地（G2）	二类居住用地（R2）
强制性指标					
用地兼容性	—	—	—	—	—
建筑密度	%	<40	<20	—	<20
建筑高度	米	<100	<100	—	<100
容积率	—	<4.0	<3.4	—	<2.8
绿地率	%	>85	>31	>85	>35
机动车停车位配建标准	—	≥1.0车位/百平米建筑面积	≥1.0车位/户，套内建筑面积大于等于130㎡的户型按2.0辆/户配建	—	≥1.0车位/户，套内建筑面积大于等于130㎡的户型按2.0辆/户配建
非机动车停车位配建标准	—	≥4车位/百平米建筑面积	≥1.5车位/户	—	≥1.5车位/户
规定性指标					
总用地面积	平方米	176605	—	—	—
地块面积	平方米	7748	18503	6025	93800
建筑面积	平方米	—	<74012	<84616	<262640
建筑密度	%	—	≥75	≥75	≥75
出入口位置	—	南、北	东、北	—	东、西、北
人口容量	人	—	2418	—	7504
引导性指标					
建筑风格	—	街坊内建筑风格宜协调统一，以现代风格为主，外观造型应简约明快，并应服从整体空间形态的要求，处理好与周边环境的关系。	—	—	—
建筑色彩	—	街坊内居住建筑色彩宜协调统一，建筑色彩不宜超过三种，色彩上应与周边环境相协调。	—	—	—
环境要素	—	注重须水河、红松路沿线景观的塑造，处理好建筑与道路的关系；小品设施现代简洁，体现中原文化特色；注重开敞空间和绿地的营造，形成宜人的公共活动空间。	—	—	—
备注	1. 二类居住用地建设容积率应不大于1.1。 2. JZ-A1-02、JZ-A1-03、JZ-A2-02地块建筑后退城市绿线距离不得小于5米，商业设施（含住宅底商）后退城市绿线距离不得小于10米。 3. 规划范围内总人口为9922人，JZ-A2-02地块配建1所12班幼儿园，用地面积不少于6480平方米，应有独立的院落和出入口。 4. JZ-A2-02地块规划一条东西向的街坊路，宽度控制在15米，规划街坊路的具体位置结合下一步修建性详细规划确定。				