

家中暖气不热 教您几招快速解决

近日,我国北方大部地区已开启供暖。你家暖气热乎乎了吗?有跑冒滴漏现象吗?供暖初期,也是问题多发时段。为了让家里更暖和,不少市民从网上搜索“偏方”,但有些方法可能会损坏取暖设备,甚至带来安全隐患。

长见识

供暖常见问题

●室内暖气整体不暖和

首先确认入户进水阀门、回水阀门以及位于走廊管道间的分户控制阀门、室内的暖气片阀门是否都打开。如果阀门都打开后,暖气仍不热,可联系专业人员处理。

●客厅暖气片热,卧室暖气片凉

这种情况常见原因是管道与阀门老化堵塞,可以联系专业人员处理。

●暖气片半边不热,内部有水声

这种情况常见原因是管道发生“气堵”需排气,手动排气阀一般安装在暖气片侧面顶部。用工具轻轻旋转就能听见“滋滋”排气声,继续排气直到有水流出,大约5分钟立即关闭排气阀。如还未解决,联系专业人员处理。

●跑冒滴漏问题

厨房和卫生间易发生暖气漏水问题,尤其散热器、管道接口处、阀门处。发现后立即用厚毛巾、抹布堵住漏点,并联系专业人员处理。

●如何判断供暖水串入自来水

自来水有颜色、有异味、变热、变咸,可推断供暖水已串入自来水。应立即停用自来水,向物业或居委会反映,并联系自来水公司解决。

避开这些误区

●放水会让暖气热起来

供暖系统是封闭循环系统,靠稳定压力实现热水循环供热。放水会导致系统压力骤降,供热站需补充常温冷水——冷水进入管道后会“挤走”热水,让暖气片温度骤降。

也就是说,放的水越多,补的冷水就越多,重新加热时间就越长。大量放水,不仅自家暖气片一直热不起来,还会让整个单元的供暖循环变慢,邻居家也跟着变凉。

●用暖气水拖地、洗菜

暖气水含火碱、栲胶等化学药剂(用于保护管道),接触皮肤可能导致干燥、过敏,沾到餐具、蔬菜上,哪怕清洗过,也有残留风险,会危害健康。

●暖气片上晾衣服

一方面,暖气片高温,易吸附灰尘,湿衣服会沾灰,且温暖潮湿环境易滋生细菌、霉菌。看似是烘干,实则附着霉菌孢子的衣服,会让老人、小孩及过敏体质者出现皮肤瘙痒、呼吸道不适等。

另一方面,衣服会遮挡热量,影响室温提升,且化纤、羊毛等易燃材质长时间烘烤,可能烤焦甚至引发火灾(老式铸铁暖气片表面温度可达60℃-70℃)。

●擅自拆改供热设施

私换私改行为可能引发散热器不热、管道泄漏、气塞等安全问题,还会破坏供热系统整体结构,导致热力、水力失调,影响自家和邻里供热,甚至干扰整个供热系统运行。

室内不是越暖越好

冬天室内不是越暖越好。冬季空气干燥,加上暖气、取暖设备的持续使用,室内更加干燥,可能引发“暖气病”。远离“暖气病”应做好以下几点:

室内温度建议保持在18℃-24℃,空气湿度控制在50%-60%之间。

勤开窗通风,早晚各一次,每次时长不低于30分钟,保持空气流通。

多补充水分,多吃富含水分的果蔬,少吃油腻、刺激性食物,尽量不饮酒。

适当锻炼身体,多到户外运动,增强体质,减少患病可能。老年人和孩子是“暖气病”高发人群,更应加强防护,选择适宜的锻炼方式,强身健体。

若室内湿度偏低,可通过加湿器、摆放水盆等方式调节,但要注意加湿器别乱“加料”。加湿器中仅能加水,不宜添加醋、精油、消毒剂等物质,这些成分分子会随水雾进入肺部,刺激甚至损伤呼吸道。

火锅咋吃更健康? “降酸公式”学起来

冬天来上一顿热气腾腾的火锅,简直不要太开心。有些朋友爱吃火锅又担心尿酸飙升,易痛风人群还能不能实现火锅自由?其实,只要掌握涮火锅的“降酸公式”,选对食材并适当节制,就可以安心奔赴一场健康与美味兼具的火锅局。

●锅底选择

火锅的“灵魂”在锅底,但痛风患者的“噩梦”也往往源于此。麻辣红油、骨头浓汤、菌菇汤底通常含有大量的油脂和嘌呤。记住以下降酸策略:

首选清汤。清汤锅、番茄锅、昆布柴鱼清汤锅等较为清淡,嘌呤含量较低。

不喝汤。火锅汤经过长时间涮煮,汇集了所有食材的嘌呤,是“嘌呤精华液”,千万要忍住。

●食材挑选

食材是痛风患者需要严守的关卡。动物内脏、脑花、肥牛、肥羊及贝壳类海鲜(如扇贝、蛤蜊)是高嘌呤“地雷”。

多吃“白绿”食物。“白”指低脂的白色肉类,如鸡胸肉、部分淡水鱼片(如桂鱼),相较于红肉和海鲜,它们的嘌呤含量相对可控。“绿”指新鲜蔬菜,大部分蔬菜是低嘌呤的“安全牌”,如生菜、油麦菜、白菜、萝卜、冬瓜等,不仅能增加饱腹感,

还有助于碱化尿液,促进尿酸排泄。

豆制品适量吃。传统观念认为要避免豆腐、豆皮。但近年研究发现,植物性嘌呤对血尿酸影响较小。可以适量食用,但不要作为主要蛋白质来源。

警惕“隐形刺客”。加工类的丸子、蟹棒、午餐肉等属于高脂高钠食品,且嘌呤含量较高,应尽量避开。

●蘸料调配

芝麻酱、香油、蒜泥、沙茶酱等传统蘸料脂肪含量高,不利于尿酸排泄。

可自制健康蘸料,用适量醋(有助于尿酸排泄)和少量生抽,加上蒜蓉、葱花、香菜、小米辣提味。

●饮品选择

火锅配啤酒或甜饮料是很多人的最爱,但对于痛风患者来说是“双重打击”。酒精会抑制尿酸排泄,果糖会促进尿酸生成。

建议饮用白开水或苏打水。苏打水是碱性的,能中和尿酸,是痛风患者的首选。此外,无糖茶饮、大麦茶、乌龙茶等也是不错的选择。

●进食顺序

正确的顺序可以帮助减少嘌呤摄入,并稳定尿酸水平。降酸策略——先涮蔬菜,再涮肉。

第一步,我们可以先吃些蔬菜垫底,增加膳食纤维。

第二步,吃一些主食,如一小份土豆片、红薯片或玉米,进一步增强饱腹感。

最后,再涮适量的低脂肉类。这样既能控制肉类的摄入量,也能避免一开始就大量吸收滚煮肉片后溶出的嘌呤。

据《北京青年报》