

网传泡澡泡脚药方并非人人适用

方法不当就会适得其反

□记者 童程红 通讯员 应红燕 刘扬

冬天到了，不少人喜欢泡澡或泡脚暖身，尤其是上了年纪的老人，体寒体虚，泡个热水澡，或者洗个热水脚，感觉会舒服许多。但是，并非所有的人都适合泡澡泡脚，一些网传的泡脚“良方”也非人人适宜，方法不当，就会适得其反。

最近，在我市一些医院的急诊科、神经内科、内分泌科等相关科室，收治了一些因长时间泡澡诱发心脑血管急症的老人，还有因为泡脚不当出现并发症状的慢性病患者。

老人泡澡时最好选择“半身澡”

78岁高龄的陈老伯有一个孝顺儿子。天冷了，为了给老人驱寒暖身，儿子就陪着陈老伯来到了一家五星级酒店浴池泡澡。不料，老人前一分钟在浴池内和儿子聊得尽兴，后一分钟就一头栽倒在了澡堂内。儿子急忙把他送到医院，经诊断，陈老伯是突发心肌梗死。

冬季的浴室、澡堂，虽然温暖舒适，但对于年老体弱或是有一些基础疾病的人来说，却是个危险的地方。有些老人，担心自己着凉，把水温调得很高。全身毛细血管从冷急速转热而扩张，导致血压瞬时下降。大量血液涌向体表血管，心、脑等人体重要器官受到了“冷落”，从而加大了发生脑梗死或心肌梗死甚至是猝死的风险。

宁波市李惠利医院神经内科主任汪咏秋医生建议，老人泡澡，应该在家人的看护下进行。同时，将水温控制在40℃以内，并且只泡半身澡，将心肺以上部位露在水面上。从寒冷的室外进入浴池前要缓一缓，等身体适应室温后再入池。泡澡最多每周一次，时间也不要超过10分钟。患有心血管系统和呼吸系统疾病的老人尽量少去澡堂泡澡。

一些网传药方并非人人适用

当归、赤芍、红花和川断治疗血虚，食盐和生姜治感冒，党参、黄芪和白术治疗气虚……网络上，各种各样的泡澡、泡脚药方被广泛转发。虽然说得头头是道，但事实上，这些方子并非人人适用。

以下肢血管疾病患者和糖尿病患者为例，红花是一味活血的好药，但如果有皮肤干燥的情况，就不能选用了。上周，市中医院内分泌科副主任中医师龚文波就碰到一名皮肤干燥的糖尿病患者，红花泡脚几次后，脚上干裂出血，幸亏就医及时，如果发展为糖尿病足，就难办了。

不同的药方适合不同的人群。龚文波建议，大家要根据自己的情况，选择对症的药方。艾叶、细辛、肉桂、透骨草、当归等加热水泡脚，可以活血温筋，对怕冷阴虚的人很有好处。生地、当归、桃仁、鸡血藤等滋润活血的中药，既可以暖身，又能够缓解皮肤干燥的情况；如果脚上有疮、流脓，或是有丹毒、炎症的人，就需要改用苦参、大黄、黄柏、丹皮等凉血、清热解毒的药方。

相较泡澡，泡脚的适应人群更广一些，但严重心肺疾病患者和处于中风急性期的患者不适宜泡脚。泡脚最好选在晚上睡觉之前，水温在40℃到45℃之间，时间在15到20分钟之间为最佳，不要超过半小时。泡脚后，要用干净毛巾将脚充分擦干，必要时候，可以涂一些乳液保湿。



昨天园林部门在市区东门口时代广场布展的郁金香花坛完工。据了解，这次郁金香花展共投放红色、白色、粉色、黄色、紫色等色彩鲜艳的郁金香十几个品种计7万盆，其他草花2万盆。因近几天气温偏高，所以郁金香将在1月30日起陆续绽放。

记者 龚国荣

燃气使用进入高峰期

多部门开展安全检查

□记者 边城雨 通讯员 杨佳 李志军

本报讯 前天下午，市城管局直属大队联合市公用事业监管中心、海曙区城管局、市公安局海曙分局等单位，取缔了一处燃气非法代充窝点，查获非法钢瓶70多个。

据市城管局直属大队副大队长鲍国才介绍，从1月份开始，市城管局直属大队在海曙、江东、江北等市三区范围内开展餐饮行业燃气安全专项执法检查，依法查处严冬季节各类危害燃气使用安全的行为。截至昨天，市城管局直属大队共走访检查了近200家各类餐饮商户，发现存在安全燃气隐患并要求立即或限期整改的商户81家。检查过程中，发现一些商户主要存在气瓶管理和使用不规范、管线老化、气瓶与电线开关过近、瓶组间内堆放杂物、违规使用、违规安装三通管、未安装防爆灯，甚至存在对气瓶采取倒卧、加热等违法行为。

城管部门在此提醒，新春佳节快到了，燃气使用已进入高峰期，为减少和遏制燃气事故发生，请市民和商户到正规代充点充装燃气，注意用气安全，确保过上一个欢乐祥和的春节。

全力保障春节民生 让市民欢喜过大年

□记者 边城雨 通讯员 王洁瑾 顾梦婕 朱琼 魏光华 郭腾达 范奕齐

新春佳节快到了，当大家都在过大年的时候，城管人却默默地奉献在保障民生的一线。记者昨天从市城管局获悉，我市城管系统已启动春节应急预案，全力保障市民过一个欢乐祥和的春节。

市政：惊艳扮靓宁波

最近几日，路过时代广场的市民发现，一幅大型的灯画正在布置，奔腾的骏马也在装点。为营造浓郁的春节气氛，城管市政部门精心打造了不同往年的夜景灯光视觉盛宴。以时代广场绿地为中心展示区，以城区交通要道江厦桥与江厦街为视觉引导线，形成紧凑精致的节庆灯光景观围合区域。据了解，这是城管市政部门启动的春节灯饰方案。

据介绍，此次迎春灯饰展时间为1月23日至2月14日(元宵节)，届时，市民们可以前往东门口附近，欣赏地上“观景”、树上“下雨”、空中“赏灯”的奇妙城市夜景，也请市民在观赏时注意安全，保护灯饰小品。另外在做好灯光布置的同时，城管部门还对全市景观灯光设施和照明设施进行了全面检查，确保在春节期间做到景观灯光零乱跳、零黑灯，保持稳定的亮灯率，同时加强巡查工作，发现故障及时排除。

内河：水体环境保障不停歇

据城管内河部门介绍，针对春节期间燃放烟花爆竹产生垃圾较多的问题，内河部门增加对居民区较集中河段的保洁频次。确保各类水质维护设备的安全正常运行，全力保障节日期间的河道水质。对各类码头、翻水站等开展节前安全检查工作，严控春节期间烟花爆竹、场站取暖用电、燃油管理等带来的安全隐患；对沿河绿化、水生植物进行修剪、加固以及过冬防护；对易受积雪压塌的老旧河坎加强巡查力度。内河部门还对各类应

急物资、车辆、船只进行了补充、清点，确保积雪冰冻严重天气时，能迅速投入到抗击恶劣天气、清除冰雪的工作中去。

园林：做好园林植物保暖功课

新春佳节即将到来，长假带来的巨大人流量也对公园绿地养护工作提出了更高层次的要求。为保证我市公园绿地的观赏性，保障节日期间游客安全和游园畅通，各公园管理所针对可能出现的冰雪灾害天气，未雨绸缪，积极做好园区园林植物修剪和防寒保温工作，针对不同的园林植物，区别性地进行冬季防寒工作，尤其重视原产热带地区的植物。此外，各个公园还相应地做好除冰雪应急物资的储备和检修工作，确保在发生状况时随时待命。对园林用水情况进行了例行性的检查，对于裸露在外的自来水管，全部用稻草、塑料膜包裹，防止水管冻裂，发生“跑、冒、滴、漏”现象，避免路面结冰，尽可能降低恶劣天气带来的相应损失。

供水：确保正常供水

春节期间，供水部门实行24小时值班，特别是对重要设施，重点部位，薄弱环节，实行24小时值守；做好水厂设备、管线、泵站供水系统的巡检；加强抢修值班力量，6个抢修小分队做好紧急抢修的相关准备；严格按照生活饮用水标准进行水质检测。各供水公司节前对输水线路、加压泵站、屋顶水箱进行全面检查，做好防冻保暖工作，安排节日抢修人员和车辆设备；清泉热线充实调整了节日值班人员，24小时义务为市民服务。

智慧城管：24小时立体化服务

市智慧城管中心在春节期间将坚持工作人员24小时在岗，96310呼叫中心、甬城智慧城管官方微博、信息采集、考评监督、协同处置等渠道将保持全天候顺畅服务。

去年春节期间，宁波市连续降雪。持续的降雪使得宁波桥梁、主次干道等出现不同程度的积雪。针对这一情况，今年宁波市智慧城管中心启动防雪抗冻应急预案，及时采取应急措施，对市区未安装视频监控的桥梁进行单兵视频监控，实时掌握桥面积雪结冰情况。紧要关头，考评员将携带单兵视频系统第一时间走进街头巷尾，巡查主要道路桥梁，并利用单兵视频系统把沿路积雪情况实时视频画面传送至宁波市智慧城管中心指挥大厅，为及时启动相应应急措施提供实时有效的数据支持。

环卫：90%环卫工人在岗

记者从市城管局市容环卫处了解到，春节期间，除返乡探亲的环卫工人，我市中心城区超过90%的环卫工人到岗到位，环卫部门通过增加机扫作业、重点路段保障、成立应急保洁队伍等措施继续做好春节期间的正常保洁和垃圾收运工作。为让环卫工人欢度春节，各环卫部门根据各自实际情况举办环卫工人迎春晚会、发放慰问品，海曙、鄞州等环卫管理部门还对返乡环卫工人发放补贴。针对春节期间可能会有冰雪灾害天气，环卫部门已进行多次演练，保证道路畅通，给市民创造一个良好的出行环境。

城管部门在此提醒，春节期间如果家中遇到需要城管部门服务的事情，请拨打城管热线96310求助，城管部门将在第一时间派人帮你排忧解难。