

暖气热了皮肤干了,供暖季小贴士请收好!

很多地方来暖气了!
那么,在供暖季我们都需要注意点啥?



全国供暖与停止供暖时间

由于我国幅员辽阔,纬度跨度较大,我国北方各地供暖时间不同。例如在黑龙江,一般10月前后就开始供暖,天津近三年都是提前至11月初供暖,而北京、河北供暖时间通常在11月15日前后。

各地供暖时间或早或晚,主要依据就是当地的气候背景。同时,依据每年秋冬季气温变化,各地也会对供暖时间进行微调。一般都是每年11月15日到次年的3月15日,遇特殊天气会提前供暖延后停止。

供暖后,需注意啥?

一、房间温度要适宜,建议调整至18℃~20℃

如果冬天室内温度过高,室内室外冰火两重天容易感冒。

二、室内应定时通风

天气晴好时应开窗换气,同时清扫室内卫生垃圾,可以减少呼吸道疾病的发生。

三、要多见阳光

暖气再暖也无法代替阳光,晒太阳可增加钙的吸收,避免骨质疏松。

四、注意心血管疾病

心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热“抢走”人体的水分,会导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。可以适当调整室内暖气温度,使身体达

到最舒适。

五、要小心皮肤瘙痒的发生

冬季,人的皮肤本身就易干燥、瘙痒,供暖后,室内温度较高,更会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。老年人皮肤瘙痒,不当抓挠还会造成湿疹。



供暖不达标?教你这三招!

一、供暖开始前,用户应与供暖单位明确约定供暖标准、温度、违约责任等。如温度不达标,用户应第一时间向供暖单位反映,并要求上门测温。

二、测温很重要。双方应在测温记录上签字,用户可复制、保留测温记录。对温度有争议时,也可拒绝签字,并记录意

见。必要时,可要求第三方机构在双方在场的情况下检测并保存检测报告,便于维权。

三、供暖单位服务有瑕疵,用户应向供暖单位或主管部门及时反映,注意不要拖欠供暖费。拖欠供暖费不但不能从根本上解决问题,还可能产生大额滞纳金。

从网上买减肥药?来,这些“套路”了解下!

号称“纯植物”的减肥胶囊实际“违禁”,从原料引进到产品卖出全程无追溯,散装胶囊进货后卖家自己打码生产日期,仅一家网店就能卖出上百万元、销售遍布多个省份……

“双11”刚刚结束,随着人们对网络购物的依赖,越来越多的产品上网销售,带给人们便利的同时,也存在一定风险。记者从司法机关了解到,近年来,一些有毒有害食品和假药在网络通过种种方式“隐身”售卖,而其中违禁化学成分添加严重更可能危及消费者生命安全,消费者网购需多加小心,有关部门也应进一步加大打击力度。

网络“隐身”售卖,“纯中药胶囊”实则添加违禁西药

从生完孩子有点胖、自己网购减肥药的年轻妈妈,杜莹一步步成为自行包装假药的某中药养生堂网店店主,最终因生产、销售假药罪被北京市东城区人民法院判处有期徒刑十年、罚金240万元。凭借绕开敏感关键词等手段,杜莹的“中药减肥胶囊”销售金额共计100余万元。

“我卖过两种减肥药,网上的商品名分别叫‘加强版老客户专拍’和‘特效老客户专拍198’,商品照片没有放到网上,也没有直接写是减肥药,因为知道这种药品是三无产品,而且电商平台也不让用‘中药’等字眼描述商品。”杜莹说,自己通过购买减肥药的商家认识了同城的代理薇薇,后来就陆续从薇薇处进货散装减肥药,用网购的空药瓶和标签进行包装,再通过微信朋友圈宣传,为网店“引流”。

案件的证人郭女士曾两次在杜莹的网店购买减肥胶囊。郭女士说:“看到店铺介绍是纯中药成分,服用安全,并且网上买家口碑较好,就购买了。吃过后开始确实瘦了,但后来再服用就不管用了。”

根据鉴定机构的检测报告,杜莹店里的“中药减肥胶囊(特效型)”“纯中药减肥胶囊(加强升级版)”中含有西布曲明、酚酞等国家禁止在保健食品中添加的化学成分。

成分不明、全程无追溯?揭秘个人网售非法保健食品产业链

杜莹的案例并非个案。记者从北京市检察机关获悉,近年来已办理多起利用网络直播平台、微信朋友圈、网络店铺等生产销售假药和有毒有害食品的案件。犯罪分子在家中用一部手机、一台电脑就能开张,让来源不明的保健食品通过网络平台“隐身”销售。

——“隐身”售卖,圈子营销。北京市东城区人民检察院检察官助理吕永浩说:“有的店主通过微信宣传后引导顾客到电商平台下单,为规避平台审查将商品化名‘特效胶囊’‘老顾客专拍’等,让圈子里的顾客一看就懂。有的‘主播’通过网络直播平台推销‘纯中药减肥胶囊’,进货价100元的产品经过层层倒手后以1900元卖给消费者,借助粉丝经济对非法产品进行包装,辐射人群数量呈几何式增长。”

——日期自己打,来源难追溯。据因销售有毒、有害食品被判刑的罗建平供述:“我们自行把胶囊板装盒后售卖,卖出去的时候再打上年月,实际生产日期我也不清楚。有些顾客反映吃了之后肚子不舒服、口干、不想吃饭,我就想减肥胶囊可能有问题,问供货的人说也是找别人做的。”

北京市丰台区人民检察院检察官孙兵说,一些不法商贩通过网络联系、快递发货,产品源头很难追溯。据执法人员查询,罗建平店内多款产品上印制的批准文号在相关管理部门网站上均“查无此产品”。

——违禁化学成分危害大。记者发现,一些非法保健品热衷披上“纯中药”“纯植物”的外衣,在产品名称中加入“水果配方”“苦瓜提取”等词汇,有的将违禁的“核心原料”与当归粉等原料混合,增加“中药味”。非法减肥产品中添加的西布曲明可增加心血管疾病风险,酚酞是处方药,使用过量可引起电解质紊乱、心律失常等严重后果。记者了解到,在实际案例中一些消费者食用后发生了头晕、厌食、腹泻等不良反应,重者呼吸困难后送医院抢救。

隐蔽性强、危害面广,食药安全网如何织密?

业内人士透露,非法生产者靠一两个人在家就可以手工灌装胶囊,销售也是通过网上进行,全程和消费者不见面,即使有群众举报,执法者单靠电话、网址等线索也难以找到人,隐蔽性强,查处难度较大。

据了解,阿里巴巴等网络平台近年来已与一些地方的公安、食药监、工商等部门开展合作,利用大数据等方式发现并及时向执法部门移交假货的问题线索。

“北京市食品药品监督管理局已于近年成立

供暖季常见问题解决方法

问题一:暖气片呈现前几片热,后几片不热的现象,可能是暖气片部分“气堵”形成的

解决办法:将暖气片一侧上端的放气阀拧松几丝,听到有气体放出的声音后中止操作,待有水流出后再拧紧放气阀。通常需重复操作几次,暖气就会热起来。如排过气后暖气片还不热,应请专业人员查明缘由,不要盲目排水。

问题二:暖气片呈现上部热、下部凉,有可能是异物阻塞

解决办法:请专业修理人员进行冲刷。

问题三:散热器爆裂漏水

解决办法:立即用厚毛巾、抹布等物品将其堵上,削减水流量。分户控制体系的用户,应封闭暖气片的进出水阀门或入户管道;串联式体系的用户,应联络物业封闭入楼管道上的阀门。在采纳应急办法后,请专业人员进行修理。

问题四:室内采暖设备漏水

解决办法:如水流不大,可用毛巾或抹布将管道缠住,留出一段把水引到盆或桶里,然后请专业人员进行修理。如漏水严重,需封闭

入户(分户控制)或立管(串联体系)阀门,向专业人员求助。用户千万不能自行处置,一旦处置不妥,连接处断开将可能会给用户造成巨大损失。

问题五:暖气片的放气针被拧断或碰断,形成漏水

解决办法:可马上找一根筷子或细木条,削尖一头,插入断口处,先止住漏水,再请修理人员进行修理。

生活小提示



网监大队,加强对网络食品药品违法行为的打击力度。”北京市食品药品监督管理局相关负责人介绍。

“目前一些网店开店门槛较低,建议进一步从保健食品网络销售流通环节完善相关规范。”孙兵说,公众也应理解“保健品不能替代药物”等基本原则,树立理性消费观念。

丰台法院对通过网络销售有毒、有害食品的罗建平及其妻子进行刑事判决后,北京市人民检察院第四分院提起了北京首例消费领域的民事公益诉讼,北京市第四中级人民法院已于近日做出判决。

“因本案侵权行为受到损害的消费者,可以直接依据民事公益诉讼的判决向法院提起民事诉讼,减轻公益诉讼中消费者的举证责任和维权成本。”北京市人民检察院第四分院民事检察部主任刘晨霞说。



本版稿件均据新华网