

# 居家护肺,从锅碗瓢盆开始

## 不粘锅刮坏及时换 浴帘地垫定期清洗 不让猫狗进入卧室



居家生活中,防止室内空气污染是重中之重。空气污染是导致慢阻肺等呼吸道疾病的罪魁祸首。英国环境科学专家蒂姆·罗宾逊表示,造成室内污染的原因很多,建筑材料、油漆、地毯以及带有气味的产品都会产生挥发性有机物(VOCs),容易导致呼吸系统疾病,尤其对婴幼儿影响较大。英国《镜报》撰文总结,居家护肺,每个房间应注意的事项。

### 厨房

1.打开门窗。做饭时应打开油烟机或排气扇。瑞典一项新研究显示,潮湿的室内环境会使夜间呼吸困难风险增加90%,慢性支气管炎风险增加67%,也会增加哮喘和过敏风险。2.调整烤箱时间。研究发现,面包烤过火会产生有毒化学物

质丙烯酰胺,该物质可能与癌症有关。3.用清洁产品前,仔细阅读说明书。很多日常清洁产品(尤其是喷剂)含有挥发性有机物,可刺激咽喉和肺部。最好选择无香型更安全。4.常清洁烤箱、微波炉。可以定期放一碗水(加入适量鲜柠檬汁或白醋更好),微波炉加热5分钟,烤箱加热20分钟,去污垢更方便,还能除异味。清洁时,最好开窗通风。5.及时更换不粘锅。研究发现,不粘锅涂层起泡、剥落或刮伤,可能会导致涂料释放有毒化学物质。

### 浴室

1.保持地垫、浴帘清洁干燥。浴帘应定期清洗,地垫用完后应保持干燥,以防滋生细菌、霉菌和尘螨。2.避免共用毛巾。每个家庭成员应使用自己的毛巾,毛巾应定期清洗并高温杀菌消毒。3.莲蓬头也该清洁消毒。美国科学家发现,莲蓬头细菌较多,随流水进入人体呼吸道可导致肺部感染。4.清理橱柜。药品或化妆品不宜长期存放于浴室。浴室高温潮湿的环境会改变这些药品或化妆品成分,也会滋生细菌。5.洗浴或清洁用品不混用。某些产品单独使用时很安全,而其他产品混合可能产生有害烟雾或其他化学反应,如84清洁剂和洁厕灵。

### 客厅

1.不用空气清新剂。空气清新剂

能掩盖室内的不快气味,但很多产品会释放苯、烃类甲苯、甲醛和增塑剂邻苯二甲酸酯等化学物质,过量接触不仅导致眼睛、鼻子和咽喉发炎以及头痛、恶心、全身不适感,长期还会损伤肺脏。2.不点廉价蜡烛。研究发现,石蜡蜡烛比其他类型的蜡烛毒素水平更高。可选择“无烟”灯芯蜡烛,吹灭时应开窗通风,减少烟雾。3.不在暖气片上晾衣物。此举会将室内湿度提高30%左右,为霉菌孢子创造繁殖温床,对于免疫力差或严重哮喘人群风险很大。

### 卧室

1.宠物禁入卧室。超过半数养猫狗的主人表示,宠物扰乱了他们的睡眠,而且毛发及皮屑可能引起过敏。只要不让宠物进入卧室或上床,就能避免伤害呼吸道。2.卧具定期吸尘。英国环境健康专家表示,床上藏匿的尘螨多达150万,可引发哮喘和过敏。因此,床垫和枕头等卧具应定期吸尘,或使用低过敏性防螨罩。被套、枕套定期清洗,被子、枕头常晒晒。3.保持理想室温。英国睡眠协会建议,卧室温度保持在16℃-18℃最理想。4.选择合适绿植。芦荟、吊兰和蕨类绿植可吸收有害毒素,产生大量氧气,促进睡眠。

□ 生命时报

# 涉侨热点问答 (四)

## 宣传落实侨法 团结凝聚侨心

——2020年崇明区侨法宣传月专栏——

### Q1: 华侨在沪购房有何要求?

A: 华侨在沪工作满一年以上可购买一套自住用房。需提供劳动合同及对应的个税或社保缴纳证明。依据:《关于进一步规范境外机构和个人购房管理的通知》。

### Q2: 留学回国人员购买国产小汽车享受何种优惠?

A: 留学回国服务人员经海关核准,可在其免税限量内购买供个人自用的免税国产小汽车一辆。留学回国服务人员自其完成学业起二年内回国,自归国入境之日起一年内向海关提出申请。办理程序如下:

- 1.事先确认需购汽车的牌名、型号及购车地点。
- 2.向海关提出申请。
- 3.符合有关条件的,经海关核准,签发《回国人员购买国产汽车准购单》并予以备案,交申请人到汽车生产厂家购车。

依据:《中华人民共和国海关对回国服务的留学人员购买免税国产汽车管理办法》。

### Q3: 境外驾照如何变更为国内驾照?

A: 持境外(含港、澳、台)机动车驾驶证申请机动车驾驶证的,所需材料如下:

- 1.《机动车驾驶证申请表》(领取方式:车管所各分所、各区(县)交警支(大)队驾驶人管理窗口、驾校、驾驶证专用机动车驾驶证照片拍摄点、“上海互联网交通安全综合服务平台”http://sh.122.gov.cn/下载打印)。

2.《机动车驾驶人身体条件证明》(由经上海市卫生主管部门确认的具有机动车驾驶人体检资质的医疗机构出具;属于申请残疾人专用小型自动挡载客汽车准驾车型驾驶证的,由经上海市卫生主管部门指定的具有检查资质的专门医疗机构出具)。

3.申请人的身份证明及复印件。  
4.境外机动车驾驶证及复印件,属于非中文表述的,还应当出具中文翻译文本。

5.申请人属于内地居民的,还应当提交申请人前往核发境外机动车驾驶证的国家或地区所持的护照或者《内地居民往来港澳通行证》、《大陆居民往来台湾通行证》。

6.境外驾驶证必须是外国、香港、澳门特别行政区、台湾地区核发的具有单独驾驶资格的机动车驾驶证,存在驾驶证签注驾驶限制条件等情形的,不能换领。

7.机动车驾驶证照片。符合以上条件者,可向车辆管理所一分所的受理窗口、机场分局虹桥机场境外换证窗口或自贸区分局交警支队境外换证窗口办理持境外(含港、澳、台)机动车驾驶证申请机动车驾驶证手续。

依据:《中华人民共和国道路交通安全法》、《机动车驾驶证申领和使用规定》。

### Q4: 归侨在境外取得的专业成果可以作为本市相关部门职称评定的依据吗?

A: 可以的。归侨在本市工作一年以上并从事专业工作的,可以参加本专业职称资格评定,其在境外的本专业工作年限和成果,可以作本专业职称资格评定的依据。

依据:《上海市华侨权益保护条例》。  
□ 区委统战部 区侨联

# 做好这些事 增强免疫力

免疫系统是由细胞、器官、蛋白质和抗体组成的网络,可以保护身体免受细菌、病毒和寄生虫的侵害。它不只是在人们生病时起作用,每天都在与病毒作斗争。如何增强免疫力,让身体从内而外强壮起来更为重要。

**做饭菜加调料** 用大蒜、洋葱、生姜和辣椒等给食物调味。它们具有抗氧化、解毒和抗菌的特性。

**喝绿茶** 多喝水可保持身体内有足够的水分,有助于消除毒素和其它可能导致疾病的细菌。适度饮茶能让

身体更健康。虽然茶叶的抗病功效有待确认,但其中的茶氨酸能愉悦心情,一定程度可抗衰老。

**保证充足睡眠** 每晚保证7-9个小时的高质量睡眠能增加T细胞的数量,这种免疫细胞能对抗体内的感染。一项研究发现,仅一晚少睡4小时,就会消耗身体70%的自然杀伤细胞(一种重要的免疫细胞)。

**减轻压力** 日常生活中,大脑和免疫系统在不断交流。当我们感到压力时,大脑会生成更多的皮质醇,并为身

体做好应急准备。然而,这样做会抑制免疫系统的功能。尝试多做瑜伽、深呼吸或冥想这样的放松练习,保持积极乐观的心态也能起到很大帮助。

**注意保暖** 部分病毒在低温下更具传染性。因此,外出时一定要穿暖和,避免感冒、发烧。

**用点精油** 柠檬具有强效的抗菌性能,并能刺激白细胞的产生,从而对抗感染。在精油扩散器中滴6滴柠檬精油,有望增强免疫系统的功能。

□ 生命时报

# 招聘信息

## 一、上海崇瀟教育培训有限公司

1.岗位名称:全职教师(机器人老师)3人

条件:23-35岁,大专以上学历。要求:身体健康,声音嘹亮,字体端正;热爱教育事业,有责任心、事业心,心态阳光,发自内心的热爱孩子;性格活泼、说话有吸引力,有激情、有亲和力,能调动学生上课气氛;授课方式灵活,不死板,有创新意识;时常与家长沟通学生的日常情况,引导家长培养孩子的能力;有一定的小学教学经验。待遇:月收入4000-4500元。

2.岗位名称:全职教师(小记者老师)2人

条件:23-45岁,大专以上学历。要求:身体健康,声音嘹亮,字体端正;热爱教育事业,有责任心、事业心,心态阳光,发自内心的热爱孩子;性格活泼、说话有吸引力,有激情、有亲和力,能调动学生上课气氛;授课方式灵活,不死板,有创新意识;时常与家长沟通

学生的日常情况,引导家长培养孩子的能力;有一定的小学教学经验。待遇:月收入4000-6000元。

## 二、上海光辉仪器仪表有限公司

1.岗位名称:电焊工1人  
条件:40-50岁,初中以上学历。要求:具有电焊工操作证,能服从领导安排,有一定工作经验者优先录用。待遇:月收入3500-4500元。

2.岗位名称:电工1人  
条件:40-50岁,初中以上学历。要求:具有电工操作证,能服从领导安排,具有一定工作经验者优先录用。待遇:月收入3500-4500元。

## 三、上海国缆智能电气有限公司

1.岗位名称:电气工程师2人  
条件:22-50岁,大专以上学历。要求:电气自动化及成套设备专业或相近专业专科以上学历;具有二年以上成套设备行业工作经验,一年以上

电气成套项目相关经验者优先;具备较强的电气理论基础,熟悉电气布线、电气控制柜设计、电气部件选型,能够熟练完成图纸转化工作;会使用计算机绘图软件(CAD、UG等)、具备一定的文字处理能力以及办公软件信息资料管理;能独立调试、独立设计者优先,能独立到外地调试,应变能力强,能独立解决现场问题者优先;会使用3D绘图软件者优先。待遇:月收入5000-9000元。

2.岗位名称:钣金技术员3人  
条件:22-55岁,高中以上学历。要求:两年以上相关工作经验,技术熟练,责任心强;熟练使用车床、能独立识图,有一定钣金展开放样理论和操作能力者优先录用。待遇:月收入4000-7000元。

更多招聘信息及报名请登录“上海人社”APP或上海市人力资源和社会保障局官网下属“公共招聘”栏目(<http://rsj.sh.gov.cn/zp/zyjs/index.shtml>)。

## 【“绘”战】心理防“疫”18招 (四)



Q

我是一名孕妇,每天很慌,应该如何调适?

A

- ✓ 首先要理性接纳。要学会接纳自己的情绪。
- ✓ 其次要营造安静、舒适的环境。除产检外,尽量不要外出,居家休息。
- ✓ 第三要合理安排生活。保持规律作息,学习一些孕期知识,做适当的家务和居家运动。
- ✓ 还可查询权威资讯,包括医疗机构的线上咨询。
- ✓ 可以跟家人、朋友倾诉,或寻求专业人员支持,及时排遣不良情绪。

来源:上观新闻