

生活观察

抱着冬瓜睡觉,真的能防暑

进入7月,全国多地开启高温“炙烤”模式。不少人靠空调消暑度日,可久待空调房容易浑身发闷不适;关掉空调吧,又常常半夜被热醒,让本就欠佳的睡眠质量雪上加霜。

怎么才能睡得既凉爽又踏实?最近,一种画风清奇的降温法在网上悄然流行,不少人亲测后表示效果不错,操作仅需三步:第一步,到菜市场挑选一个大冬瓜;第二步,将外皮擦洗干净,放在床上;第三步,

夜间抱着冬瓜入睡。其实这个方法并非新奇创意,而是名副其实的“老祖宗严选”,旧时岭南儿歌里就有“心头热,挽冬瓜”的说法,是当地民间流传已久的消暑小妙招。

冬瓜降温法看似方便又环保,却引来不少疑问:为什么偏偏选冬瓜,换其他瓜类不行吗?还有人担心,抱着冬瓜睡觉会不会影响健康?我们来好好聊聊冬瓜降温这件事。

市场上那么多瓜,为啥抱冬瓜?

冬瓜原产于我国南方及东印度地区,如今在亚洲热带、亚热带、温带区域均有广泛种植。早在三国时期,“冬瓜”这一名称就已出现,之所以以“冬”为名,相传是因为成熟瓜皮表面覆盖的白色蜡质白粉如同凝霜,很容易让人联想到冬日的霜雪。

不过并非所有冬瓜都身披白霜,还有一类常见栽培品种表皮呈墨绿色、光滑少粉,也就是大家常说的黑皮冬瓜。

抱冬瓜能降温,核心秘诀就藏

在它的超高含水量里。冬瓜是瓜类中含水量最高的品种之一,含水量接近95%,部分品种可达96%;而水的比热容高、导热速度慢,能长时间维持较低温度,因此冬瓜在古代就有“寒瓜”“水芝”的别称。得益于这一特性,冬瓜表皮温度通常比室温低3℃~5℃,相当于一个天然冷水袋,接触人体时可以持续吸收体表热量,实现物理降温。

同样是高水分的西瓜,含水量也在90%上下,却很少有人抱着睡觉——它瓜皮薄、果肉软嫩多汁,不

仅容易开裂变质,一旦破损还会汁水横流。冬瓜则不同,果肉质地坚实致密,外皮厚实坚韧,表面的蜡质层还能抵御微生物侵入;即便受压出现破损,也不会大量流汁,适配性要强得多。

除此之外,冬瓜的尺寸、外形和上市期,也让它成了夏季消暑的“天选之瓜”。普通商品冬瓜重量为10~20公斤,大果品种能长到40~50公斤,长度可超1米,多为贴合人体曲线的长筒形,尺寸和普通抱枕相近,抱起来顺手贴合。反观黄瓜、丝

瓜、苦瓜体型太小,别说“抱”,翻个身就容易压坏;南瓜虽也有长筒品种,夏季却大多尚未成熟。恰逢夏季是冬瓜的上市旺季,产量高、价格亲民,买一个用来帮助降温完全没有负担。

很少有人知道,野生冬瓜原本只有鸡蛋大小。我们如今见到的大冬瓜,是人类上千年选育驯化的成果——上千个基因发生变异,才让它完成了从小野果到“消暑抱枕”的蝶变。在目前已探明的瓜类作物中,冬瓜的基因组规模最大,包含2.7万多个基因,同时也保留了最多的祖先基因状态,是研究瓜类演化的重要样本。



抱着冬瓜睡觉有风险吗?

新鲜完整的冬瓜本身无毒、无异味,表皮也不存在划伤皮肤的风险,健康成年人抱着入睡通常不会对健康造成明显影响。但以下几类人群不建议采用这种降温方式,需格外慎重:

婴幼儿严禁使用冬瓜降温法。冬瓜重量普遍大于低龄婴幼儿,且

极易滚动移位,一旦压住孩子肢体、遮挡口鼻,婴幼儿无力自行挪开,存在窒息、肢体压迫的严重安全隐患。

冠心病患者、肠胃功能偏弱人群不建议尝试。胸腹部长时间紧贴低温冬瓜,局部受凉可能诱发血管收缩,增加心绞痛发作风险;低

温刺激也可能引发胃肠道痉挛,出现腹痛、腹泻等不适症状。

即便是无基础疾病的成年人,也需留意冬瓜表皮的致敏风险。部分人群会对冬瓜表皮的细小绒毛、白色蜡粉产生接触性过敏,建议优先选择表皮光滑少粉的黑皮冬瓜品种,使用前充分清洗并擦干外皮,避免引发皮肤红肿、瘙痒等过敏反应。

(据新华社微信公众号)

示范区新闻

组织开展网络专项培训

实现村“两委”干部全覆盖

本报讯 (记者 王凤侠)为持续夯实基层治理与基层党建根基,进一步提升辖区村“两委”干部理论素养与履职能力、锤炼过硬作风,近日,市城乡一体化示范区组织所辖古城、淇水湾两个街道,面向辖区全体村“两委”干部组织开展网络专项培训。辖区19个行政村共113名

在岗村干部参训,真正实现全员覆盖、全域提升、全面提能。

本次培训围绕党的创新理论、基层党建实务、乡村振兴惠民政策、基层矛盾纠纷化解等重点内容设置课程,精准补齐村干部业务能力短板,切实增强培训的实用性与工作指导性。参训干部纷纷

表示,通过系统专题学习,进一步夯实了理论基础,补齐了业务短板,拓宽了工作思路,后续将把所学理论知识和工作方法转化为履职实效,扎实做好村务工作,用心用情服务群众。

示范区组织宣传部相关负责人表示,他们将以此次专项培训为抓手,健

全村“两委”干部常态化、长效化教育培训机制,紧跟基层党建、乡村治理、民生服务工作的新要求,持续优化线上线下融合培训模式,丰富培训载体,完善课程体系,不断提升干部教育培训的针对性、实效性和实操性,为基层高质量发展锻造过硬干部队伍。

浦江社区

“四步法”筑牢基层矛盾纠纷化解防线

本报讯 (记者 王凤侠)为高效化解基层矛盾纠纷、提升基层治理效能,近两年来,市城乡一体化示范区浦江社区创新探索矛盾纠纷化解“四步法”工作模式,通过转变治理理念、前移服务关口、凝聚多方合力、健全长效机制,精准破解基层治理痛点难点,持续夯实社区治理根基,拉近党群干群距离。这是记者7月4日从浦江社区获悉的。

转变治理理念,变“被动堵”为“主动

疏”。社区将各类矛盾纠纷视作反映群众诉求、检视工作短板的“信号灯”,坚持直面问题、正视诉求,把群众闹心、揪心的问题作为工作发力重点,主动深挖矛盾背后的民生诉求,以精准施策、靶向整改的方式消除隐患,从思想根源上扭转矛盾处置的被动局面。

前移服务关口,变“末端管理”为“前端服务”。针对诉求回应不及时引发的矛盾问题,社区落实“接诉即办、未诉先办”工作

机制,推动工作重心下移、服务关口前移,从被动等待群众求助转变为主动上门服务。常态化开展走访摸排,精准掌握居民需求,重点聚焦孤寡老人、单亲家庭、重病困难群众等特殊群体,主动落实帮扶政策、解决实际困难,从源头消除民生隐患。

凝聚共治力量,变“单打独斗”为“多元协同”。针对基层治理资源有限、复杂问题处置难度大等问题,社区搭建多方协商共治平台,有效统筹物业公司、物管

会、党员、志愿者及共建单位等多方力量,构建联动协作的治理格局。通过多方联动会商、协同调解,集中攻坚各类复杂疑难矛盾纠纷,破解单方处置力量薄弱、效率偏低的难题。

健全长效机制,变“个案终点”为“发展起点”。社区坚持以案促治、以治提质,将每一起矛盾纠纷化解作为优化治理的契机,事后常态化开展复盘总结。针对供暖、物业服务、应急处置等各类共性问题,梳理工作流程、补齐制度短板,建立风险预警、应急处置、多方协同等标准化机制,形成“解决一类问题、完善一套机制、提升一片效能”的治理闭环,推动社区治理体系持续迭代升级。

山城区新闻

安全培训筑防线

本报讯 (记者 张婷媛 通讯员 亓嘉正)为提升辖区民营企业安全管理水平和应急处置能力,有效防范化解夏季高温、雷雨、大风等季节性安全风险,近日,山城区开展夏季安全生产防控培训,辖区50多家民营企业负责人、安全管理人员参加。

培训现场,受邀专家结合近年来各地夏季企业安全生产典型事故案例,深入浅出地解读安全生产相关法律法规与企业安全管理制度规范,重点围绕夏季高温、防火防爆、用电用气安全、机械设备运维、应急疏散处置等核心内容展

开细致讲解,并精准梳理民营企业日常生产经营中普遍存在的安全短板和常见隐患,纠正日常安全管理中的不规范操作和认知误区。参训人员纷纷表示,培训贴合企业生产实际,案例警示直观深刻,回去后将把所学内容落实到生产管理全过程,全面开展厂区隐患自查自纠,严格规范作业流程,完善应急处置预案,切实筑牢夏季安全生产防线。

山城区委统战部有关负责人表示,他们将常态化开展政策宣讲、安全培训、普法教育等惠企服务,助力民营经济高质量发展。

心理关爱护成长

本报讯 (记者 张婷媛 通讯员 亓嘉正)为进一步关爱辖区青少年身心健康,引导广大青少年缓解毕业季心理压力、疏导负面情绪,培育积极向上的心态,日前,山城区有关部门组织工作人员走进山城路街道汤河街五巷社区,开展“护航青春成长”心理健康团辅及慰问活动。

活动围绕青少年情绪管理、人际交往、压力疏导、挫折应对等内容开展科普讲解。心理教师以生动的案例、通俗的语言,帮助孩子们正确认识成长中的各类情绪,学会接纳自我、善待自己,掌握简单实用的心理调节方法。

在交流环节,孩子们敞开心扉,主动分享学习生活中的困惑与烦恼。心理教师耐心倾听、细致答疑,引导孩子们直面压力、化解焦虑,以积极的心态面对学习与生活。趣味心理游戏环节气氛热烈,孩子们在轻松欢乐的互动中释放压力、放松身心,以更昂扬、更积极的状态应对后续学习生活。

此外,工作人员与辖区快递员、外卖骑手等新就业青年群体面对面交流,细致询问他们的日常生活、思想动态及实际困难,认真倾听他们的心声和诉求,并送上慰问品,把组织的温暖送到他们的心坎上。

科技局

入企帮扶促发展

本报讯 (记者 张婷媛 通讯员 亓嘉正)为深入落实“抓纪律、作风立区”专项行动部署,切实转变干部工作作风,变“企业上门问”为“干部上门帮”,日前,山城区科技局组织业务骨干联合各镇(街道)、园区相关科室工作人员开展专项走访服务。

走访过程中,工作人员深入丰盛橡塑、驰越模具等10余家企业的生产车间、研发部门,与企业负责人、技术人员面对面交流,详细了解企业研发投入、产品创新、知识产权储备等实际情况,对照科技型中小企业入库标准逐项梳理短板。针对企业普遍存在的申报流程不熟悉、研发费用归集不规范、系统

材料上传出错等难题,现场开展一对一辅导,细致讲解入库申报条件、填报要点、材料规范及入库后科技贷贴息、项目申报等配套扶持政策,当场协助企业完善申报材料,扫清申报堵点。企业工作人员纷纷表示,这次上门服务精准高效,省去来回咨询的麻烦,他们将吃透用好科创惠企政策,聚焦技术创新,稳步提升自身创新发展实力。

山城区科技局有关负责人表示,下一步,他们将以入企走访服务为抓手,建立常态化企业包联走访机制,提供全流程服务,以严明纪律作风推动创新主体扩容提质,为全区高质量发展注入科创动能。

七九四社区党员干部亮身份

入户走访送服务

本报讯 (记者 张婷媛 通讯员 亓嘉正)“咚咚咚……”6月29日,清脆的敲门声打破了红旗街西段除尘厂家属院居民楼的宁静,山城区红旗街街道七九四社区党支部书记廉六妮带领社区“两委”干部,如约来到独居老人孟祥娥家中开展上门帮扶。看到熟悉的身影,孟祥娥满脸笑意:“廉书记又来看我了,社区总惦记着我们老年人,真是太贴心了。”

七九四社区老旧楼栋集中,老年人口占比较高。社区摒弃“坐等群众诉求、被动开展服务”的传统工作模式,聚焦高龄独居老人生活难题,开展“党员亮身份、上门送服务”关爱老人志愿服务活动。活动中,党支部书记率先垂范、带头

行动,带领党员干部主动亮身份、亮担当,逐户开展上门走访排查,先后对辖区54栋居民楼开展全方位摸排,逐一登记造册,建立80余户高龄独居老人信息清单。依据摸排信息,社区党员干部上门为独居老人提供精准关爱;通过谈心交流,详细掌握老人健康、起居、用药等情况,做好情绪安抚与心理疏导;同步排查水、电、燃气等的安全隐患,协助清扫居室、整理杂物,给予老人暖心陪伴。

“我们将常态化开展上门走访,建立独居老人动态关爱台账,持续优化居家帮扶、安全巡查、情感陪伴等暖心服务,增强辖区老年人的获得感、幸福感、安全感。”廉六妮表示。



中国联通
China unicom

联通魔方

智能通信自助餐

选择更自由 体验更智能

明白办

资费透明公开
办理便捷高效

放心用

按量阶梯计费
单价逐级递减

拖拉拽

服务自主选择
每月灵活变更

广告



扫码拖拉拽