



启东日报

江苏政务服务网

买商品用“淘宝”，办事情用“江苏政务服务网”。
下载“江苏政务服务”手机APP，与您生活、就业、保障、经商等密切相关的10万项便民服务事项和8万个办事场所等信息等着您，让您足不出户，就可“一网搞定”！



2017年6月14日 星期三 农历丁酉年五月二十 今日4版 第3412期 投稿邮箱:qidongnews@163.com

90%的企业来自于上海，80%的机关干部对接服务上海，70%的科技人才招引于上海——

高新区劲吹“上海风”

本报记者 黄欣美

日前，记者踏访启东高新区（近海镇）机关、企业和项目现场，一股“上海风”扑面而来。截至目前，园区90%的企业来自于上海，80%的机关干部服务于接轨上海，70%的科技人才招引于上海。

90%企业来自于上海

6月9日下午2时，室外骄阳似火，英内物联网科技启东有限公司项目现场，2座大型塔吊伸出长长的“手臂”，一排排脚手架错落有致，一层层钢筋交织密布，100多名工人头戴安全帽，挥汗如雨，加紧建设。

作为一家从上海引进的企业，英内物联网公司在园区享受的待遇可谓是贵宾级的。“项目从引进之初，园区就格外重视，多次上门拜访表明诚意。签约落地后，

又及时安排专人与企业对接，全程参与指导服务，从土地证办理到环评验收，每个环节一个不落。”英内启东公司副总周越明说，“有了园区的保姆式服务，我放一百个心。”

在高新区（近海镇），90%企业来自于上海。作为沪苏合作建园的范例，2008年1月，上海外高桥集团（启东）产业园有限公司成立，成为上海市工业园区跨江与江苏园区合作共建的第一个产业园区。2015年9月，作为上海张江药谷研发基地的后续平台，上海自贸区生物科技启东协作园正式成立。2015年11月，浦东祝桥启东产业园正式落地，这是在上海土地减量政策之下的首个上海先进制造业转移集聚地。

今年以来，高新区（近海镇）对接服务上海的步履更为坚实。第一季度，共接待上海地区客商126批次，拜访上海地区企

业85家，在上海举办招商活动7场（次），签约上海地区项目22个。在原有浦东招商分局、浦西招商分局、昆山（嘉定）招商分局的基础上，进一步优化驻上海招商队伍布局，不断提高招商工作组织化和专业化程度。立足园区“机械装备制造、电子电器、生物医药”三大支柱产业，研究编制产业、产品链招商目录。

80%机关干部对接服务上海

朱浩浩是高新区招商局局长助理。90后的他在单位是出了名的工作狂，“白加黑”、“5加2”是工作常态。今年以来，随着对接服务上海热潮的掀起，朱浩浩更加忙碌了。“从事招商这一行的，原本就是天天在外跑，现在我的工作重点全部在上海，招商推介、拜访客商天天有，有时上午刚从上海回来，下午又要去，没办法，谁让我离上海近呢。”朱浩浩打趣道。

今年，我市下发《关于印发启东市跨江融合对接上海工作实施方案的通知》后，高新区（近海镇）积极响应，成立了启东高新区对接服务上海工作组，并把2017年跨江融合对接上海确定的重点任务进行分解。

根据要求，对接服务上海工作组下设生物医药、基础设施、科技创新、产业体系、平台载体、农业发展、招商引资、项目建设等9个对接小组。其中生物医药对接小组牵头负责生物医药产业发展的具体工作。（下转第2版）



南通市领导来启调研 要求做好沿江沿海开发、接轨上海、创新富民三篇文章

本报讯 6月13日下午，南通市委常委、副市长王剑锋来启，专题调研我市落实南通开发园区创新发展暨开放型经济工作会议情况。我市领导王晓斌、黄卫锋、龚心明、石光辉参加活动。

在调研汇报会上，市委副书记、市长黄卫锋汇报了市贯彻落实南通开发园区创新发展暨开放型经济工作会议的相关情况，表示将更加突出转型升级、特色打造、招商选资、项目建设的发展理念，以提升增效为总目标，进一步强化产业支撑，把项目建设和招商引资作为重中之重的工作加以推进，确保全市经济持续健康发展。

市委书记王晓斌说，启东市委、市政府高度重视开发园区创新发展和开放型经济工作。下阶段，我们将进一步贯彻落实南通会议精神，推动开发园区创新发展和开放型经济工作取得突破。

王剑锋指出，当前，启东正面临着天时地利人和的三大发展优势，未来发展可期。他表示，下阶段，启东要做好沿江沿海开发这篇文章，坚持开发与保护共生的理念，充分发挥区位优势，聚焦优势产业，实现沿江沿海发展并举；做好接轨上海这篇文章，围绕南通构建“三港三城三基地”的发展目标，明确启东自身定位和未来发展目标，进一步完善规划，打造载体，推动各项具体措施落到实处；做好创新富民这篇文章，鼓励推动全社会尤其是企业大胆创新，全力做好搭建平台和筑巢引凤工作，全面落实创业、就业、社会保障等各项政策，让百姓安居乐业，为推动南通经济社会健康发展作出更大贡献。（黄彦茗）

全国深化简政放权放管结合优化服务改革电视电话会议召开

把“放管服”改革推向纵深

本报讯 6月13日上午，全国深化简政放权放管结合优化服务改革电视电话会议召开。我市设分会场组织收听收看，市领导黄卫锋、黄忠、许可出席会议。

会议指出，“放管服”改革已进入攻坚期和深水区。各地区各部门要为促进就业创业降门槛，以进一步减证和推进“证照分离”为重点大幅放宽市场准入。要为各类市场主体减负，全面落实结构性减税政策，切实减少涉企收费。要为激发有效投资拓空间，破除制约投资特别是民间投资的各种羁绊，下决心彻底打破各种互为前置的审批怪圈。要为公平营商创条件，放管结合并重推进，明规矩于前，重监管于中，施重惩于后，严厉惩处侵害群众切身利益的违法违规行为。要为群众办事生活增便利，大刀阔斧砍掉各种“奇葩”证明、循环证明、重复证明，打破“信息孤岛”，提高政务服务便利化水平，不断把“放管服”改革推向纵深。

全国电视电话会议后，我省对贯彻落实会议精神提出了明确要求。（李朱雳）

首批新型环保渣土车接受验收

若装载过量则无法启动

本报讯 6月12日下午，在市机动车检测中心停车区域，城管、公安、交通联合对我市首批10辆新型环保建筑垃圾和工程渣土运输车辆（简称“新型环保渣土车”）安装的密闭装置及车载北斗监控设备进行验收。

验收人员详细查验车辆和驾驶员的《机动车登记证书》《道路运输从业人员从业资格》等证书，对照车辆登记信息中的各项数据进行确认后，对车辆密闭装置及车载北斗监控设备等进行验收。

为有效减少城市环境污染，2017年，市城管局将建筑垃圾和工程渣土运输车辆的管理列为重点工作，要求工程渣土运输车辆必须安装密闭装置及车载北斗监控设备。此前，我市已有10辆经过改装的渣土车通过了验收。

此次接受联合验收的是我市首批新型环保渣土车。新型环保渣土车用液压锁住尾板，车厢上加装了PVC篷布电动密封顶盖系统，能自动密闭车身顶部。一旦装载过量，篷布无法密闭，车辆将无法启动。（朱俊俊 顾鑫）

东成工具 畅销20国



江苏东成电动工具有限公司产品主要出口东南亚、南亚及中东等20多个国家和地区。“东成”商标先后获得“中国驰名商标”、“江苏省著名商标”，产品被评为“江苏省名牌产品”、“江苏省出口名牌”。日前，“2017年度中国电动工具十大品牌总评榜”揭晓，东成工具位列第四名。

图为6月12日公司生产车间一角。姜新春摄

我市督查2017年交办的市级卫片图斑整改工作

强化责任追究 巩固整改成果

本报讯 日前，市控违办、国土局、效能办联合对“2017年交办的市级卫片图斑整改工作”进行专项督查。

今年4月，根据2016年度土地卫片图斑核查和举证情况，市政府向全市15个镇园区发出“交办单”，将需拆除复耕的相关违法用地图斑交办给各镇园区，要求

各镇园区接到“交办单”后，认真抓好拆除复耕工作，在5月底完成整改任务。

督查发现，各镇园区接到“交办单”后，高度重视，迅速部署，全力以赴推进违法用地的拆除复耕工作。通过各镇园区、市控违办的共同努力，该项工作取得了明显成效。截至6月2日，总体完成率达

83.7%，未完成的地块中，有多个正在拆除复耕中。但督查中也发现，少数已完成拆除复耕的地块，工作不够精细，在细节上与上级的验收标准还存在一定差距，需进一步完善。

对此，市效能办要求相关镇园区进一步加大工作力度，完成整改任务；同时，对

已完成整改的地块再进行一次地毯式验收，一旦发现细节问题，立即整改纠偏；对工作不认真、整改不到位、弄虚作假、敷衍塞责，造成后果的，一律追究责任人员的责任，并取消单位和相关负责人年终各类评优资格。（郁卫）

夏收季节，一些农户为贪图便利，把公路、村道当成了晒谷场，不仅影响车辆通行，也埋下了交通安全隐患——

公路晒场需从源头破解

本报记者 朱俊俊 通讯员 张凌

部分公路披上“黄金甲”

“农民种粮食确实不容易，但不能把马路当成晒粮场啊。如果车辆高速行驶，轧到小麦或障碍物上的话，后果不堪设想。”市民张先生近日致电本报反映，世纪大道部分路段上晒满了小麦，存在较大的安全隐患。

近日，汇龙镇近江村人蔡先生驾驶电

动自行车行经北新镇红阳村4组阳光路拐弯时，因路面上晾晒了一层厚厚的小麦，躲闪不及，车轮打滑，无法正常控制住电动自行车，致使连人带车摔倒在地，蔡先生受伤不轻。

事后经了解，村道上晾晒的小麦系连云港籍在启务农人员高某所有。当天上午，高某因省事，把刚从田里收割的小麦，直接铺在了居住地附近的水泥村道上晾晒。

记者从全市多个交警中队了解到，6月份以来，全市已发生了多起因路面晾晒农作物而引发的交通事故。同时，12345公共服务热线也接到了20多起关于马路晾晒农作物的投诉。

道路晾晒农作物系违法

“在近期的巡逻中，我们发现，把水泥

村道或其他道路当成晾晒场的村民还真不少。”市公安局交警大队城区二中队指导员蔡德胜告诉记者，由于水泥村道平坦宽阔，不少村民就把它当成了现成的晾晒场，有的人甚至操持农具，站在路中央翻动小麦、麦秆，全然不顾来往的车辆，实在是太危险了。

针对此种现状，城区二中队在5月中旬便开始利用广播和巡逻车向村民进行宣传和劝阻。但仍有不少人置之不理，图一己之便，给交通安全埋下了隐患。据了解，仅仅上周，城区二中队就累计查处、协助清理10余起在道路上晾晒农作物的行为，教育群众100多人次。“前段时间，晾晒的大多是麦秆和小麦，过段时间，蚕豆等其他农作物也将收获，‘马路晒场’肯定

还会增多。”蔡德胜对此表示担忧。

根据《道路交通安全法》的相关规定，未经允许，任何单位和个人不得占用道路从事非交通活动。警方提醒：粮食收获季节，乡村公路成为晒粮场，这使公路存在较大交通安全隐患，车辆遇到麦子、玉米、蚕豆，很容易打滑、跑偏；车辆为躲避行人易产生刮擦、追尾；麦秸卡进车里影响刹车效果，容易导致车祸发生，严重者甚至有可能导致车辆着火、人员受伤。在道路上晾晒农作物是违法行为，一旦因此引发交通事故，晾晒者须依法承担民事责任，甚至是刑事责任。

源头破解马路晒场困局

为何马路晒场屡禁不止？目前，农村居民自家场地空间有限，（下转第2版）



吕四港镇如意村“爱心联盟”牵手结对贫困家庭 13名穷孩子被“认领”

高新区劲吹“上海风”

(上接第1版) 落实与上海尚华医药对接工作,加快推进上海自贸区启东生物科技产业园建设;产业体系对接小组负责推进先进机械装备制造、高科电子电器、前沿生物医药等重点产业与上海的对接。

前几天,科技创新对接小组组长李春风忙得脚不沾地。高新区举办产学研对接会,作为具体负责人的她不但要联系园区有意向的企业,还要对接来自上海各大高校的专家教授。“我们科技创新组就是负责组织推进科技、人才等高端要素的对接服务工作,吸引更多的上海高端人才。园区里有80%的机关干部和我一样每天从事对接服务上海工作。”

70%科技人才招引于上海

6月10日,高新区产学研对接集中签约仪式举行。活动现场,江苏昂彼特堡散热器有限公司与上海交通大学签订了500万元的产学研合作协议,成为目前我市最大的沪启产学研项目。

拿着签订好的合作协议,昂彼特堡公司总经理宋珉桦长舒了一口气。“以前遇到技术难题的时候,公司不得不四处求助。现在不一样了,有了固定合作的高校,我倘有问题可以直接去找专家教授,真是太方便了。”宋珉桦忍不住把喜讯发布在朋友圈,“好消息大家分享一下。”

当天活动成果斐然,园区20家企业与9所院校有了初步接触,6家企业与4所高校的产学研对接进入协商阶段,3家企业当场签订了合作协议。

“这是园区第一次举办大规模的产学研对接活动,以后这样的活动将会越来越多。”李春风表示,“通过这种活动,一方面可以帮助企业引进技术和人才,提高产品的科技含量,提升企业整体品质。另一方面为园区发展注入了新的活力。”

今年年初,以“打造江苏沿海第一高新区、建设全面接轨上海示范区”为目标,高新区专门成立了人才科技办公室,对园区所有企业进行拉网式摸排,调研高新技术企业申报意向、研发技术需求、产学研对接情况及企业各层次人才的现状,制定出台了《关于促进人才发展与科技进步的政策扶持实施意见》等相关政策,高标准服务企业,促进企业转型升级。

“目前,园区70%的科技人才招引于上海。”李春风介绍,“一季度,江苏嘉盟电力设备有限公司与上海国缆研究所签订了产学研合作协议;江苏龙擎动力设备有限公司与上海交大达成产学研初步合作意向;孚创动力控制技术(启东)有限公司拟与上海同济大学达成协议。”

公路晒场 需从源头破解

(上接第1版) 缺少晒谷场地是农民占用道路的根本原因。加上太阳照射下的水泥路面热量高,晒谷效果好,行人车辆的碾压还省却了打谷的麻烦。这种“便利”成为了农民知法犯法的驱动力。

如何从源头上消除马路晒场现象?近几年,我市也作出了一些探索。例如,鼓励种粮大户、家庭农场、农机合作社等建烘干中心,政府给予政策上的扶持。据市农机推广站副站长徐荣介绍,目前,我市共有65台大型粮食烘干设备分布在全市各个家庭农场、农机合作社中,其中10吨规格的12台、12吨规格的53台,65台烘干机满负荷运作,一天能够烘干700多吨粮食。这些粮食烘干设备除了满足农场、合作社本身的生产需要外,还为周边农户提供服务。这些烘干中心解决了部分农民晒谷难及阴雨天气无法晒谷的问题,也让公路、村道减轻了一些压力。

但是大部分分散的农户仍然缺少晒场,不解决这些农户的晒场问题,那么公路、村道就无法彻底解除“晒场”身份,这就需要政府部门通盘考虑解决的办法。近几年,我市各地和相关部门开始进行了一些尝试,从农民实际需求出发,在建设村民公共服务中心、广场、公园等公共场所的过程中,考虑布置公共晒场,从根本上解决农民晒谷难问题。

企业和个人出资捐助,对13名贫困儿童,志愿者资助牵手的儿童上小学200/月,初中300/月,高中500/月,直至大学毕业;对21户贫困户,志愿者每年资助1000元,直至这些困难户的家庭状况转变。

(陈昫伶)



心牵手结对文艺汇演。

在此次“走帮服”牵手结对中,爱心人士俞卫华与贫困儿童蔡锦铭牵手,他说:“孩子是祖国的希望,而贫困儿童一直是社会关注的焦点。我很高兴能参与到此此次爱心联盟中,我将会把结对帮服的孩子当作自己的孩子,用爱的温暖驱走他心灵上的寒冷,为他点亮一盏希望的灯,并用实际行动呼吁和带动更多的人加入这个队伍。”

据了解,如意村将每户困难家庭的详细情况做成图版,便于爱心志愿者因地制宜地选择结对帮扶对象。此次牵手结对由

们有的患有重病、有的身体残疾、有的父母离异,这些贫困家庭的生活状况让每一位入户走访的村党委班子成员深感担忧。

为帮助这些处在困境中的儿童和群众,让他们感受到党、政府和社会大家庭的关怀和温暖,陶建军带头捐款,同时号召村里的东成、百源、恒丰、中吕和圣德利公司等多家企业及高学辉、季杭英、俞卫华等爱心人士一同捐资,成立爱心联盟,结对牵手如意小学的13名贫困学生和如意村21户困难群众。5月26日晚上,村里专门举办了“走帮服”为爱联盟·微爱暖



6月11日,盖天力药业二期施工现场,工人正在分区段进行流水作业。

据悉,盖天力二期项目投资1.3亿元,新建生产车间3万平,新增罐耳颗粒生产线5条。预计今年四季度可结构封顶,项目投产年后,年新增应税销售8亿元。

潘杨摄

耄耋老人的慈善情怀

——记王鲍镇义南村“板报爷爷”卞一峰

本报记者 李朱雳

卞一峰,一位退休20多年却依然时刻保持着党员“一切为了人民”宗旨的老党员。从2013年起,他每年为慈善捐款5000元,还办起了黑板报、手抄报,前几年老人家甚至还去办理了眼角膜和遗体捐献的申请。

八旬老人办“报”

卞一峰和老伴居住在王鲍镇义南村的一间平房里,房屋老旧,面积不大,却收拾得整整齐齐。一台开着的电脑,旁放着的老花镜。“我正在总结提炼最近的新闻,为黑板报和手抄报准备素材。”卞一峰笑着说。“我80岁的时候去老年大学学会了使用电脑以及五笔输入法。”

早在1995年,卞一峰便萌生了要在村里办黑板报的念头。但由于种种原因,老人的心愿一直没有实现。2015年6月,同村的小伙伴梁巍巍在新港农贸市场开了间书吧后,主动将店面北侧的墙面提供给

老人出黑板报,而村委会主动给老人找来了一块黑板。卞老自己出资5000多元,将原来的墙面粉饰一新,安装上宽约1米的彩钢板雨篷,使得黑板报格外醒目。

黑板报是办起来了,但黑板报的容量少,受环境影响大的弊端还是让卞一峰头疼不已。于是,卞一峰又寻思办手抄报。“手抄报办起来相对方便点,先在电脑上整理好素材,然后用一天时间打草稿,一天时间抄好。”卞一峰出好的手抄报字迹清晰大方,标题醒目还配有图文,引人入胜,真的很难想象出自一个89岁老人之手。

几张单子,献身慈善的最好证明

“收款人姓名:中国红十字会总会;汇款人姓名:尹炳琴卞一峰,附言一栏写着几个字:抗震救灾”。这是一张普通的汇款收据,像这样的汇款收据卞一峰还有不少。

卞一峰告诉记者,退休后他基本上没什么大的开支,就想着帮助别人。想好了就实践,2013年卞一峰不仅捐给灾区1000元,还给市慈善基金会汇去5000

元。去年盐城阜宁遭受龙卷风袭击,受灾情况十分严重,卞一峰知道后第一时间通过红十字会向灾区人民捐款1000元。也是去年,卞老村子附近的新港小学设立奖学金需要资金,卞一峰知道后二话不说就去学校捐了1000元。就这样,卞一峰每年都至少捐出5000元。每当遇到特殊灾害或者特别需要,卞老还会单独捐出自己的一份爱心。

在一叠汇款收据下面,《无偿捐献遗体志愿申请书》和《身后无偿捐献眼(球)角膜志愿申请书》两份申请书格外明显。“这是2013年的事情了,在那之前我看过一篇报道很受触动,就产生了捐献的想法。”卞一峰解释道。当时做这个决定后,他还与子女们约法三章,确保这两份申请能落实。

“我是共产党员,群众有困难,我不帮谁帮?扶贫济困不能只靠政府,党员有责任有义务为党和政府分忧。”采访尾声,卞老的一席话掷地有声、振聋发聩。



合作镇普法宣传接地气贴心

本报讯 近日,合作镇达育村家庭普法站站长、法治志愿者朱丽霞,向聚集在村公共服务站的村民认真讲解司法所刚出版的第五期《普法园地》。

据了解,合作镇《普法园地》地创办于2010年,平均每月出一期,宣传的内容都是与基层生产生活有关的法律法规知识,还向村民赠发《农民常用法律法规知识读本》《村民委员会组织法》《法律援助条例》等普法宣传材料。“在基层举办法制讲堂,普法效果好,群众易接受。”合作镇达育村党支部书记朱培生表示,在今后的工作中,将以法制讲堂为依托,继续深入开展多层次、全方位的法制宣传教育活动。

(陈昫伶 陆赛男)

综合检验检测中心提升管理水平

本报讯 日前,市综合检验检测中心通过四项举措提升规范管理工作水平。

该检测中心对传统的手工登记方式进行革新,通过计算机网络把收样、器具领取、检定、证书打印、收费、器具返还和证书发放的每一个环节有机地整合起来。每个样品每份证书设定唯一标识。收样室与实验室分离,样品进行分类编号,贴上专属标签。及时将相关文件、执行时间和停征范围进行公告,符合要求的可提前进行申报。

(黄欣美 顾燕艳)

车管所开展夏季交通安全宣传

本报讯 为进一步做好夏季道路交通安全宣传,市公安局交警大队车管所结合工作实际,近日在启东飞鹤公交公司开展夏季交通安全宣传活动。

活动中,民警向启东飞鹤公交公司驾驶员以及管理人员发放了《夏季安全行车注意事项》等宣传材料,讲解道路交通安全法规和夏季雷雨等恶劣天气下交通安全常识,以及因超速行驶、疲劳驾驶、酒后驾驶而引发的交通事故造成的危害和严重后果。

(朱俊俊 徐中军)

启东边检举办青春主题演讲赛

本报讯 6月9日,江苏启东边检站联合圆陀角旅游度假区管委会举办“最美的青春”主题演讲比赛,来自各单位、不同岗位的15名选手作了精彩演讲。

参赛选手借助多媒体课件展示、背景音乐烘托,以感人的事例、真挚的情感,从不同角度、不同层面热情讴歌了青年党员忠诚于党、爱岗敬业、心系群众、无私奉献的感人事迹。

(杜俊博)

中广有线信息网络有限公司启东分公司 招聘简章

中广有线启东分公司因业务经营的需要,公开招聘乡镇基层站见习生15名。其中,社区工程师8名,内勤工作人员7名,具体招聘办法公告如下:

一、招聘条件:

(一)社区工程师

1.年龄在18周岁以上(1999年1月1日以前出生),30周岁以下(1987年1月1日以后出生,条件优秀者年龄可适当放宽),男性,中专及以上学历,计算机大、机电控制类及机械工程专业;

2.具有较高的思想政治素质和良好的职业道德,身体健康、品行端正,无违法违纪记录;

3.具有优良的服务意识和敬业精神,工作耐心细致。

(二)内勤工作人员

1.年龄在18周岁以上(1999年1月1日以前出生),30周岁以下(1987年1月1日以后出生,条件优秀者年龄可适当放宽),性别不限,中专及以上学历,专业不限;

2.普通话标准,口齿清晰,语言表达简洁流畅,能熟练操作办公软件;

3.具有优良的服务意识和敬业精神,工作耐心细致,能够适应夜班及轮班制。

二、报名及招聘事项

1.须由本人前来报名,报名携带材料:本人身份证、毕业证书原件及复印件、及本人近期免冠一寸照片1张。

2.符合资格审查者,参加统一组织的面试,面试通过后正式成为公司见习生。

3.见习生见习期为三个月,三个月后,考察合格的人员可以参加公司统一组织的劳务派遣人员招聘考试。

三、待遇

1.见习生见习期间工资按公司相关规定执行。

2.见习生见习期间不享受社保及公司各项福利待遇,见习期满后,通过公司劳务派遣招工考试被公司正式录用者,按国家规定缴纳五险一金。

四、报名须知:

1.报名时间:2017年6月19日~6月20日,上午8:30~11:30,下午2:00~5:30。

2.报名地点:中广有线启东分公司二楼综合办公室(市广播电视台内)。

3.联系电话:68956808, 83300502。

本招聘简章解释权归中广有线启东分公司所有

中广有线信息网络有限公司启东分公司

2017年6月12日

全民健康教育专题系列之十一

夏季使用空调要注意这几点

定期清洗空调过滤网:很多人都认为空调想开的时候直接开不就行了,其实不然,很多细节做得不够好的话也会影响人体健康。在开空调之前,要打开窗户和门,让房间里面的空气流通一遍。因为空调本身是没有外循环功能的,如果长期不让室内的空气进行交换,含氧量就会下降,有毒气体会聚集起来。在这里笔者建议大家,在开空调的过程中,把窗户或门留有一到五厘米左右的缝隙,这样就能够保持一定的空气交换了。

定时通风换气:当开空调的时候,我们都会把门窗紧闭,以防冷气外漏。时间一长,室内的空气就会因为无法流通而变得比较浑浊,又因为空调会令空气中湿度降低,长时间处在这样环境中的人们就很容易会出现嗓子干痒、鼻子呼吸不畅等状况。可充分利用相对凉爽的一早一晚给室内“大换气”,平时则“小换气”,确保室内外空气的流通,防止病原菌的繁殖。“大换气”时,打开窗户、电扇,让空气畅快地对流15分钟;“小换气”则是一天数次,时间可以短些。

出汗后不要马上吹空调:如果你刚刚从外面大汗淋漓地跑进屋,千万不要马上打开空

调。因为这个时候,你全身皮肤的毛孔为了散热都是出于开放状态,要是突然接触到冷风,毛孔会来不及收缩,中医上说就是寒邪入侵,很容易就会出现感冒的症状。因此从室外进入室内时,要先“冷却”十分钟,等皮肤的温度下降之后,再打开空调。

适当活动和适当“保暖”:长时间在办公室、写字楼里工作,尤其是经常坐着办公的人和年轻女性,不妨备长袖长裤,注意膝盖和足部保护,同时隔一段时间就站起来活动活动,以增进末梢血液循环。有机会应到户外走走,活动筋骨,吸入一些新鲜空气,适量做些户外运动,让皮肤有流汗机会,毛孔通畅,加快新陈代谢。

晚上最好不要开空调入睡:晚上即使开空调,也要在夜间气温低时及时调整空调温度,并用毛巾被等盖好腹部等容易着凉的部位。有的人盖被子之后把空调的温度调得很低,应注意睡觉时人的新陈代谢放慢,更容易被病菌侵袭,冷空气从呼吸道进入人体,睡醒后则则口鼻发干、头痛,重则打喷嚏、流鼻涕,甚至患上严重的呼吸道疾病。