首次供暖用户 这些事项要注意

"我们小区这个采暖季是第一 年供暖,需要注意哪些问题?"11月 7日,西安市民张女士拨打三秦都 市报 965369 问暖热线咨询相关问 题,记者采访了供热领域专家进行

了解供暖系统:房屋可能使用 地暖、暖气片或集中供暖系统,应先 了解并掌握供暖系统的使用方法和 特点,以便正确操作。

检查供暖设备:首次供暖前,需 检查供暖设备,确保正常运转。如 果发现问题,需及时联系专业的维 修人员进行处理。

清洗管道:房屋装修过程中, 可能会有建筑垃圾、灰尘等杂物进 入管道内部,影响供暖效果。首次 供暖前,需清洗管道,确保管道内

调节室温:首次供暖时,需要适 当调节室温,避免温度过高或过 低。一般来说,室内温度应控制在 18℃至22℃之间,以确保舒适度和

注意通风:供暖期间,室内空气 可能会变得比较干燥,需注意通 风。适当开窗通风可以调节室内湿 度,保持室内空气的新鲜度。

定期检查:供暖期间,需定期检 查供暖设备,确保正常运转。同时, 也需注意安全问题,避免火灾、漏电 等问题的发生。

第一年供暖需要注意的问题比 较多,提醒采暖户提前准备。在选 择供暖设备和安装公司时,注意正 规和专业,以确保供暖效果和安全 性。供暖期间,注意节能减排,避免

三秦都市报965369问暖热线 已经开通,如果您遇到供暖相关问 题,可拨打问暖热线向我们反映。 我们将对您的诉求逐一记录、核 实,并联动所属供热企业与相关政 府部门积极回应,确保家家户户温

本报记者 陶颖

调整心态 挑战自我

双目失明3年后他第一次掌勺炒出八道菜



今年40岁的胡峰,曾当过厨 师,开过饭店,去过很多城市旅游、 品尝美食。

3年前,他因病彻底看不见 失明后的日子,他觉得天塌了, 天天宅在家,不愿与外界联系。

3年后,调整好心态的他决定 重操旧业。11月5日,他用了4个 小时做出了八道菜……

失明后 他首次走进厨房

当天16时许,胡峰在位于西 安市自强西路附近"盲人之家" 的厨房内,用手摸索着煤气灶、 洗菜池等,一一熟悉它们的位 置。这是他失明3年后,第一次

只见胡峰低着头,双手在案板 上滑动,感知切菜时的空间大小。 在一旁协助的朋友王女士递上两把 切菜刀,他摸了摸刀刃的锋利度,选 中其中一把。"帮我拿个碗,我把刀 再磨一下。"胡峰笑着对王女士说。 随后,他将刀刃在碗底磨了磨。

"小心一点。"听到记者的提示声,胡峰笑道:"不用担心,刀工 是我们厨师的基本功。"只见他手 握菜刀,切出来的姜丝细如发 丝。处理鱼时,他的动作非常娴 熟。给虾"开边"时,每一步都精 准到位 ……

到了烹饪环节,胡峰打开火,让 志愿者帮忙将食用油倒入锅中。随 后,他用手隔空感知锅底的温度,等 火候到了他便开始炒菜。

20时许,在志愿者的协助下, 八道菜摆上了桌,胡峰坐在桌前开 心地笑了。

众人点赞菜品 色香味俱全

在场的朋友、志愿者们兴奋 地拍照、拍视频,紧接着开始品尝

965369

盲人朋友杨子宣边吃边说:"这 些菜都太好吃了,色香味俱全,特别 是啤酒大盘鸡和话梅排骨,味道很 独特。

"胡峰不仅给我们带来了味蕾 上的惊喜,也带来了行动上的惊 喜。"陕西白手杖视障服务中心负 责人惠娜表示,她认识很多盲人, 其中有一些盲人会做饭,但是,像 胡峰这样拥有高超厨艺的很少见。

其实,胡峰上大学期间学过烹 饪,也曾当过厨师,开过饭店。他去了 很多城市旅游,就为了品尝当地的美 食。2015年,他的视力开始下降,之后 四处求医。2021年,他彻底失明。

"那一刻,我感觉一下子从天堂 掉到地狱。失明后,我每天宅在家 里,跟别人也不接触。"胡峰回忆道, 直到今年才有了一些改变。6月, 他参加了盲人培训,学会了独立出 行、使用手机。7月,又参加了跑 团,每周外出锻炼身体。慢慢地,他 开始和朋友们一起出去玩。

"现在,我的心态调整得很好, 要追'光'前行。"胡峰说,他给这 八道菜打80分。以后自己会经常 练习,相信到时候可以打满分。 未来,他计划将厨艺与社交媒体 结合起来,尝试做探店,通过视频 记录美食体验和

旅游体验。 文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 陈嘉婧斐



西安发布重污染天气黄色预警

本报讯(记者 陶颖)11月7日, 西安市生态环境保护委员会办公 室发布重污染天气黄色预警。

根据陕西省环境监测中心站 与陕西省气象台的预测预报及会 商研判结果:11月8日至12日,关 中地区气压场较弱,扩散条件持续 转差,预测西安市可能出现持续36 小时及以上的中度污染风险,预计 11月10日西安市AQI指数将达到 125-155

为保护公众健康,降低大气污 染强度,按照《西安市重污染天气 应急预案(2024年修订)》规定,两 安市生态环境保护委员会办公室 于11月7日发布重污染天气黄色 预警信息,于11月9日19时执行重

污染天气Ⅲ级应急响应。

健康防护措施:儿童、孕妇、老 年人和呼吸道疾病、心脑血管疾 病、其他慢性疾病患者等易感人群 尽量留在室内,避免户外活动,尽 量减少开窗通风时间,确需外出 的, 应采取防护措施: 一般人群应 减少或避免户外运动,室外工作、 执勤、作业、活动等人员可以采取 佩戴口罩、缩短户外工作时间等必 要的防护措施。

官方微博·新浪@三奉都市报

www.sangin.com

中小学、幼儿园及同等学力学 校合理调整教学计划,尽量安排 室内课程,减少户外活动;已安装 空气净化装置的幼儿园、中小学 和企事业单位等,及时开启空气

公历11月与农历十月的日期完美重合



据新华社电 这几天,细心的公 众在翻看日历时会发现,公历11月 与农历十月的日期完美重合:公历 11月1日这天是农历十月初一,公 历11月30日这天是农历十月三 十。这是怎么回事呢?听听天文 科普专家怎么说。

中国天文学会会员、天津市天 文学会理事杨婧表示,这并非印刷 错误,而是我国历法编排所导致的 一种巧合。

她介绍,作为世界通用的现行 历法,公历是根据地球围绕太阳公 转一周即一个回归年的运动周期 来制定的历法。一个回归年的长 度是365.2422天,一年分12个月。 由于回归年不是整数,公历便规定 每4年增加1天,这一年称为公历 的闰年。凡公历年数能被4除尽为 闰年366天,除不尽则是平年365 天,增加的那一天安排在2月。整 数世纪年同时还能被400整除才是 闰年,否则是平年,这样每400年中 有97个闰年。

农历是我国的传统历法,以月 球绕地球运行周期和地球绕太阳 运行周期为依据而制定,是一种阴 阳合历。农历月是按月球盈亏圆

缺变化,即"朔望"周期来定义,一 个朔望周期的平均长度为29.5306 天。由于农历月的天数也要用整 数表示,因此有时是小月29天,有 时是大月30天。

公历有闰年,农历同样也有闰 年,其方法是"十九年七闰",平均 每隔两三年安排一个闰月,有闰月 的农历年份包含13个月,年长384 天左右,反之没有闰月的年份年长 354天或355天。

杨婧指出,相比较可以发现, 公历年的长度几乎不变,而农历年 的长度变化很大,这就使得一年当 中的农历日期和公历日期并不能 保持相对固定。农历初一这天所 对应的公历日期,可以前后浮动30 天左右。随着时间的推移,某一年 中,某个农历月的初一就会与临近 的公历月的1日重合。

由于19个农历年的长度与19 个公历年的长度几乎相等,所以每 19年就会出现公历日期与农历日 期重合或几乎重合的现象。

杨婧表示,农历依据自然天象 制定,并在一定规律内变化。虽然有 时"换算"起来有一点"烧脑",但这也 正是我国传统历法的魅力所在。

省级媒体 权威发布 欢迎刊登各类遗失・声明・公告 029-88665588