

新

[HTTP://WWW.TFWY.COM.CN](http://www.tfwy.com.cn)

视野

NEW EYE SHOT

[2022年7月/总第137期]

2022

7月



主办 | 天津天孚物业管理有限公司

回答业主十大问题？

问题1：房子没入住，要交物业费吗？

法官说：小区的物业服务费主要是公共性服务收费，包括公共设备、设施的日常运行、维修和保养，绿化管理、保安、保洁等，无论业主是否入住，即使房屋空置，也应当缴纳相应物业费。

法条链接：《中华人民共和国民法典》第九百四十四条：业主应当按照约定向物业服务人支付物业费。物业服务人已经按照约定和有关规定提供服务的，业主不得以未接受或者无需接受相关物业服务为由拒绝支付物业费。

问题2：房屋质量问题导致漏水可以不交物业费吗？

法官说：开发商作为房屋的开发销售方，对所售商品房承担质量保修责任，属于房屋质量问题的漏水、渗水问题，与物业服务不是同一法律关系，业主应追究开发商的赔偿责任，故不能以此为由拒缴物业费。

问题3：物业公司提供的服务我不满意能拒交物业费吗？

法官说：需要具体情况具体分析。因为物业服务是针对全体业主和整体区域的各个方面提供的，具有公共性和整体性，涉及全体业主和整个小区的公共利益，在效用具有不可分割性和依赖性，业主若认为物业服务企业提供的物业服务存在局部瑕疵而拒交物业费（如部分垃圾没有及时清理、公共区域照明灯损坏等），这样的做法会导致业主的个人收益远远小于给物业公司 and 多数业主造成的损害，因此不能以物业服务存在局部瑕疵为由拒交物业费。但是，如果物业服务存在违反法律法规、安全保障明显不到位等重大瑕疵的，物业费可以适当减免；因物业服务瑕疵导致的损失，业主可以要求物业进行赔偿。比如：小区门禁损坏后物业未及时修复，未设保安室，亦无保安巡查，或虽有录像监控但监控损坏缺失等原因，导致业主财物被偷窃的，可以认为物业在业主安全保障方面明显管理不到位，为重大瑕疵，可以减免物业费。

法条链接：《最高人民法院关于审理物业服务纠纷案件具体应用法律若干问题的解释》第三条：物业服务企业不履行或者不完全履行物业服务合同约定的或者法律、法规规定以及相关行业规范确定的维修、养护、管理和维护义务，业主请求物业服务企业承担继续履行、采取补救措施或者赔偿损失等违约责任的，人民法院应予支持。

问题4：没交物业费物业对我停水停电，合法吗？

法官说：不合法。业主违反物业服务合同约定逾期未足额缴纳物业费的，物业服务人可以催告其在合理期限内支付物业费；合理期限届满后仍不支付的，物业服务人可以提起诉讼或申请仲裁，不得通过对业主进行停水停电等不合法措施催交物业费。

法条链接：《中华人民共和国民法典》第九百四十四条第三款：物业服务人不得采取停止供电、供水、供热、供燃气等方式催交物业费。

问题5：物业擅自将地面停车位对外出租导致业主无法停车，合法吗？

法官说：该情形涉及物业共用部分处分权的问题，焦点在于物业公司能否有权将地面停车位（或者其他业主共有区域）出租经营。若物业公司未经业主大会授权，擅自将共用部分出租经营，属于无权处分，业主委员会可以物业公司侵权为由要求物业公司停止侵害，恢复原状，并赔偿损失。若物业公司对外出租经营是经过业主大会授权通过的，则所得收益应当用于补充业主专项维修资金，不得由物业擅自挪用。

法条链接：《中华人民共和国民法典》第二百七十五条第二款：占用业主共有的道路或者其他场地用于停放汽车的车位，属于业主共有。《物业管理条例》第五十四条：利用物业共用部位、共用设施设备进行经营的，应当在征得相关业主、业主大会、物业服务企业的同意后，按照规定办理有关手续。业主所得收益应当主要用于补充专项维修资金，也可以按照业主大会的决定使用。

问题6：小区内违规停放的电瓶车自燃业主遭受损失物业承担连带赔偿责任吗？

法官说：物业服务企业应当对其服务区域尽到安全保障义务，因物业公司未充分尽到安全保障义务，而导致业主财产、人身遭受损失、损害的，业主可以要求物业服务企业与实际侵权人承担连带赔偿责任。

法条链接：《物业管理条例》第三十六条：物业服务企业应当按照物业服务合同的约定，提供相应的服务。物业服务企业未能履行物业服务合同的约定，导致业主人身、财产安全受到损害的，应当依法承担相应的法律责任。

问题7：物业发的《用户手册》约定“业主违反手册规定，物业公司有权罚”，合法吗？

法官说：不合法。《中华人民共和国行政处罚法》规定，行政处罚仅由具有行政处罚权的行政机关或法律、法规授权的具有管理公共事务职能的组织可以在法定职权或授权范围内实施。物业服务企业只是一个企业法人或非法人组织，并不是行政机关，也不具备公共管理职能，它与业主间是平等的民事法律关系，因此不享有处罚业主的行政权力，无权实施罚款等行政处罚行为。但如果业主因不当行为构成违约，物业服务企业有权要求业主承担违约责任。

问题8：买了二手房原业主欠缴的物业费该我付吗？

法官说：对于所购二手房有欠缴物业费的问题，如果二手房买卖合同中有关于物业费承担的具体约定，按约定；如果房屋买卖合同未约定，因原物业费属于原业主与物业公司之间的约定，故之前欠缴的物业费应由原业主向物业公司缴纳。

“安全第一，预防为主， 安全生产进行中”

按照工作计划，本月7日，由秩序部牵头，联合工程部、客服部开展了一次全楼范围的安全大检查。在检查过程中对大楼消防设施进行了功能性完好度的大排查，以确保消防设施完好有效，在检查过程中还对违规使用大功率电器、阻挡消防通道、阻挡圈占消防设施、违规用电、堆放易燃易爆物品等违规行为进行纠正。现场发现立即取证，立即实施隐患整改，坚决杜绝隐患滋生事故情况发生。

同月11-13日，历时三天时间，对大楼内存在的吸烟现象进行集中清查与治理，清查过程中共发现违规吸烟43例，涵盖楼内多个办公区域及部门。物业项目对排查过程中发现的吸烟行为逐一进行拍照取证，现场对吸烟人员予以劝告并对烟灰缸、烟碟等物品当场予以清理，事后与存在吸烟现象的单位负责人进行通报，要求单位内部加强对本单位员工的约束。

急则治标、缓则治本，安全无小事，防患于未然是避免安全事故最好的行为，从根源上预防和减少安全隐患。

夏季，天气炎热干燥，雨季也时常伴随，因此将窗台周围的杂物整理并隔开是为防止下雨受潮，导致物品浸湿。

“禁烟”一个永恒不变的话题，无论是创文、创卫工作的治理，亦或是在公共场所都不难见到“禁止吸烟”的标识，一颗烟头的危害程度也是不容小觑的，因此紧抓卫生死角，扫灭一切烟头，将禁烟工作落到实处。

安全工作人人有责，为业主营造一个安全、舒适的工作环境，是作为天孚人一直为之努力和奋斗的目标。

夏日炎炎热，小一招生忙

又是一年泰达二小新生招生的工作到来了，即使天气很炎热，但我们员工的热情依然高涨，做好一切现场保障工作。

一大早，他们忙碌而有序地进行着准备工作，只见秩序员相互合作，有的负责摆放隔离墩，有的负责搬运桌椅，有的负责拉好警戒线；保洁姐姐们忙着擦拭桌椅，消毒行走路线，清洁路面、教室及卫生间的卫生；而工程师傅则检查线路、空调、插座，协助其他人一起搬运桌椅，保障学校师生的用电安全。

一年级新生招生工作开始了，秩序员不怕热，不怕累，井然有序地做好入校防疫管控、引导、维持队伍秩序，为家长们提供帮助和需要；保洁员对垃圾回收清运、桌椅、行走路线、教室、卫生间进行间歇性地消杀和清洁。

都说“六月的天，小孩的脸”，上午还是晴空万里，到下午却是倾盆大雨，保洁员赶紧铺上地垫，不停地将门口的水擦干，防止家长们滑倒。待一天的招生工作结束后，保洁员完成对使用过的场地、教室和卫生间再次进行整体的消杀和清洁，同时，重新摆放好教室桌椅、垃圾回收清运工作，关闭电源，让一切恢复正常。

通过紧张又忙碌的两天，泰达二小一年级新生的招生工作终于圆满结束了，期待新学期新的小朋友们的到来，我们也一如既往的为校园的师生做好保障工作。

燃气安全无小事

月初燃气爆炸事件引起了很大的社会反响，同时，近期全国燃气事故频发，造成多人伤亡，令人闻之痛惜、非常震惊。分析后发现绝大多数事故是由违章操作产生的，主要是安全意识不强，现场管理不严等原因造成人员疏忽大意、掉以轻心。为了杜绝此类情况首先我们要知道燃气是什么？燃气是一种易燃、易爆、有毒性的气体，如不慎泄漏，一旦遇到明火、电火花，极易发生火灾、爆炸事故，严重威胁人们的生命安全。

下面给大家整理几个安全用气常识：1.不得将装有燃气设施的房间充当卧室；2.严禁私自拆、装、移、改燃气管道设施；3.严禁将室内明设燃气管道暗埋、暗封；4.要经常教育小孩不要玩弄燃气阀门，避免安全事故发生；5.使用燃气时，人不要远离；6.在停用燃气或临睡前，要检查燃气器具及燃气表后阀门；7.外出旅游时要关掉燃气器具及燃气表前总阀；8.要定期检查胶管接头有无松动、脱落、龟裂变质；9.要注意厨房通风；10.不要在安装燃气器具的房间内使用其它各类明火炉具；11.严禁使用不符合气源要求的燃气器具；12.有燃气设备房间严禁放置易燃易爆危险物品如杀虫剂、空气清新剂，打火机等；13.严禁在管道挂杂物。

开展燃气安全检查 确保项目 平稳运行

为了深入排查治理燃气安全隐患问题，深刻吸取近期发生燃气事故的教训，扎实做好燃气用户安全管理工作。7月20日天孚物业项目负责人及工程人员配合南港燃气公司对南港特勤消防站进行燃气安全检查。检查内容包括燃气设备运转情况、燃气应急预案制度、燃气各类台账制度、调压撬柜防雷、可燃气体报警仪是否正常等检查。

此次检查未发现重大安全隐患，但存在一些不规范情况，南港燃气公司责令南港特勤消防站使用方在限期内整改，并对使用方负责人进行宣传教育。通过南港燃气公司安检人员的宣传，能够正确引导用户安全用气、依法用气、科学用气，进一步提高用气意识和险情处置能力，确保用气安全。

通过此次安全检查也提示着项目也应时刻强化安全意识，将不安全隐患解决在萌芽状态。无危则安，无损则全。安全就是人们在生活和生产过程中，生命得到保证，身体免于伤害，财产免于损失。安全就意味着幸福、平安，是保证生命的金刚锁，它寄托着多少亲人的期望和嘱托。只有大家共同携手，筑起安全的钢铁长城，让安全的时钟永不停顿，使生命与安全同行、青春与安全相伴。让我们共同努力，心存安全，建起一座座平安的丰碑。



“炎炎夏日”

---食品安全严抓不懈

为了能给业主提供安全、放心的菜品宝信大厦餐厅正值盛夏严把原材料质量关，夏季天气炎热温度高、湿度大食物容易腐败变质易发生细菌性食物中毒和肠道传染病。餐厅在采购原材料环节对供应商供货源头进行严格的要求并对每日菜品进行验收工作。并要求供应商在采购的原材料、食品原料等物品时观察是否新鲜、是否在保质期内，包装是否完整无损、有无鼓包（涨袋、胖听）等现象。对于需要冷藏和冷冻的食品，采购时应注意查看是否符合相应的贮存条件，一般冷藏温度为 $0\sim 4^{\circ}\text{C}$ 、冷冻温度为 -18°C 以下。并在疫情期间对供应商的采购渠道及采购环节进行备案，让业主吃的放心，做到有证可依、资质齐全。以下是夏季食品常识：

一、要科学加工食品。富含蛋白质如肉、蛋及蛋制品、水产品等要烧熟煮透四季豆类食品要翻炒均匀、煮熟、焖透加工好的熟食应当在2个小时内食用超过2个小时食用的要充分加热后方可食用不吃或少吃生食水产品加工凉拌菜的蔬果一定要洗净消毒现做现吃。

二、要正确选购食品。购买食品要仔细查看厂名、厂址、生产日期、保质期等。尽量选择新鲜的食物不购买“三无”食品及过期食品不采购未经检验的肉类或死因不明的禽类和水产品不购买路边“无证”摊贩售卖的熟肉、凉拌菜、凉皮等熟食以及摊贩自制的刨冰、冰水、果汁等冷饮食品贮藏于密闭容器内，避免苍蝇、蟑螂、老鼠等病媒生物接触。



定期清洗消毒刀具、砧板、碗柜、冰箱、微波炉等与食具有关的容器。要合理搭配饮食，少食油腻食品，适度食用冷饮、小龙虾等，切忌暴饮暴食。谨慎选择生食海产品、熟卤肉、凉菜冷食等夏季高风险食品。

三、要正确贮藏食品。一次食物购买量不宜太多尽量现买现用。如有剩余一定要及时冷藏剩饭剩菜食用时要重新加热煮透；熟食冷藏前必须冷透生熟食要分别存放且存放时间不宜过久。

四、要注意旅游卫生。外出就餐应注意选择卫生条件好、具有有效的《餐饮服务许可证》的餐饮单位就餐。就餐时尽可能使用公筷倡导分餐制。用餐时应注意分辨食品是否变质、是否有异物切勿食用违禁食品慎食凉拌食品不要暴饮暴食。

五、要养成良好的个人卫生习惯。要讲究环境卫生、食品卫生和个人卫生情况。

六、正确处理突发事件。减少或避免群体性聚餐杜绝举办超接待能力的聚餐。大家在饭店就餐时发现食品卫生问题应立即停止食用可疑食品保存好存在食品安全隐患的饭菜原状并立即与饭店负责人交涉或向食品药品监管部门报告收集消费单据、发票等有关证据。消费者就餐时出现腹痛不适等疑似食物中毒症状后要尽早就医，餐饮服务业主或企业经营者一旦发现疑似食物中毒事件应尽快组织救治并向当地有关部门报告以便得到及时处置和调查处理。

宝信大厦餐厅为了更好的提供给业主舒适安全的就餐环境，在疫情期间每天进行消毒消杀工作，对餐厅每日每餐菜品进行留样环节，并做好记录。并由甲方提供的检测机构人员进行定期原材料检测保障原材料的使用安全。



有力、有序、有温情

泰达街下属社会化项目助力 全员核酸检测

在疫情尚未得到有效遏制态势下，城市的疫情防控任务亦不能在短期内完全结束，为顺应疫情防控常态化特点，开发区为彻底排查潜在人群感染者，近日，启动新一轮全员核酸检测。

疫情就是命令，防控就是责任，在接到社区紧急通知后，泰达街下属社会化项目立即启动疫情防控应急响应机制，全力以赴配合政府、主管部门、街道和社区做好组织协助工作。泰达街下属社会化项目2022年开始至今共计协助参与核酸检测30余次，完成核酸服务15万余人次。

闻召而动，扛起责任与时间赛跑，早上4:00点，微凉的晨风中开始，烈日当空的中午结束。晚上19:00点，月明星稀开始，半夜三更的夜晚结束。泰达街下属社会化项目10余个服务核酸采样点200余名员工便已投身全民核酸检测准备工作中。加急摆放桌椅，设置隔离带、粘贴1米线、规范设置等候区、采样区、登记区等现场工作布置同步进行，在短短半个小时之内就搭建好核酸检测点。排队秩序维护，检测协助队伍全员紧急盯靠现场、主动作为、分秒必争，以实际行动展现责任与担当，为高效完成任务提供有力保障。



人员构成复杂，面对疫情防控的严峻形势，防疫工作较重，防控难度较大。面对这些困难。防患于未然，消杀是重点。尽管检测过程中已进行分流，但人口多，密度大，为及时阻断病毒传播渠道，在圆满完成全员核酸采集工作后，各服务项目一刻不停的组织对检测现场等重点区域进行消杀，时间紧、任务重、要求高，不论是保洁、工程维修还是秩序维护，能顶上的工作人员纷纷背负起加满药液的弥雾机，穿着厚重的防护服，忍着消毒水刺鼻的味道，全方位对所在区域进行严格消杀，确保所经区域无死角，无盲区，全覆盖。并在防疫结束后，对医用垃圾进行消杀清理，运送到指定垃圾处理运送站。

泰达街下属社会化项目在防疫工作中，认真负责，尽职尽责，严格落实“测温、扫码、登记”等防疫措施。此外，持续酷暑天气。在学校核酸采样点，街道和社区工作者搬来“巨型冰块”，冰砖每天都是赶在大中午最炎热时刻前送到，秩序员忙前忙后，协助搬运冰块，工程对冰块进行切割，尽可能地为此工作的的医务人员带来一些清凉。

面对疫情，泰达下属社会化项目从未放松警惕，始终坚守如一、全力应对，科学有序地开展各项防控工作。作为肩负重任逆行一线的物业人，我们必不负业主众望，全心全意为业主提供一个安心，放心的美好家园！我们坚信坚持就是胜利，坚持才能胜利，我们一直在明确目标情况下，坚持不懈的努力。

从细节处着手

如何擦拭一块玻璃才能整洁明亮？擦干净一块玻璃需要几道流程？不同的污染物、清洁剂的配比、清洁工具的选择都是不同的。这些小小的清洁细节蕴藏着专业的大学问，这一切都体现在了我们日常服务的细节当中。

我们拥有标准化保洁车，车上含有十余种专业工具。除了日常出镜率最高的扫把、尘推、拖布，还有板刷、扁铲、云石铲刀等等，光是用于清洁玻璃的抹布，就有4-5种。工具配置到位，技能也要娴熟匹配。保洁人员清洁作业要严格按照“七步法”，对于特殊材质，如玻璃、石材、不锈钢等光滑表面，要在祛除污染物的同时不伤害材质。轻度污染用棉质抹布轻擦干拭，硬质污染需要用玻璃刮刀轻轻刮去再用玻璃清洁剂擦拭，而油污等需要选择酸或碱溶剂清洗后，再进行清洗、擦拭、抹干。

大楼的历久弥新离不开保洁员们对细节的追求，本着力求完美的工作理念，尽心对每一个狭小缝隙里的尘土进行细致的清洁，尽力做到一尘不染，让大楼内的环境常年整洁明亮。专注于服务细节带来的是更精益求精的品质，历经恒久的岁月变化，用心做好细节的服务，让大楼的美好一如初见。

坚守创新，拥抱未来

传统物业管理正进入转型升级的过程中，人们对服务的需求越来越多样化，园区的管理方式变得尤为重要。因此，打造一个专业的智慧社区服务平台，为园区企业解决实际需求成为了各大物业管理公司近年来重要研究的课题。

在甲方科工园与公司的带领下，面对市场新形势、行业新变化，我们将物业服务与互联网技术相结合，以客户需求为品质服务的根本，实现服务价值最大化，为园区企业带来更好的服务和体验。

园区生活服务平台——园区业主服务防疫群、天大科技园微信公众号，全面推进线上线下互联网智能化服务体系，第一时间传达与发布消息、温馨提示等，开启园区智慧管理模式，关注基础服务，提升服务标准。

物业增值服务——特约服务，升级物业管理模式，点对点物业管理服务，通过专业服务，提升客户的办公品质，满足客户需求。

智能化设备——智能门禁、道闸系统、机械化保洁设备等，项目上从“点”到“面”，逐步普及推广，为园区提供高效优质的物业管理服务。

智能信息化服务——QPI物业现场移动管理系统，体现于物业管理中的工单派送、工程维修、巡查、巡检任务、远程设备监控，提高物业员工工作效率，提升现场服务品质。



细节，细致，细心

我们接待部日常工作中，发生的最多的是会议接待，会场布置与恢复，这些工作做起来并不难，但想要做好是不能少了这三点的：“一细节、二细心、三细致。”

一，细节、礼貌用语，灵活沟通。

(一)接打电话使用礼貌用语，“您好，会议中心您好，接待区”

(二)先生，女士您好，您是参加xxx会议吗？xxx会议室向左或向右转。

(三)参会客询问借用物品、前台配备的物品双手递交业主，如是前台没有的物品，“您好我帮您问一下，请稍等。”

(四)在回答客人问题时，要注意力集中，不要左顾右盼，这会给人一种不认真的感觉。

(五)在值台工作中，除去将会议域内发生的所有事件转告当日的备岗人员时语言一定要准确无误，在面对前来参会人员的突然询问时，一定要灵活沟通。

二，细致、值台工作。

(一)保障会议的正常进行，为参会人员提供良好的与会环境。

(二)准备工作:8:30到岗后并取出值台必备物品:(当日会议单、各类记录表格、电话电脑)

(三)值台人员始终站立于服务台内不得离开：如遇特殊情况，须报告领班，有人替岗可离开。

(四)有宾客到来，起立，微笑接待，主动询问其所参加会议的名称/所要去的会议室，正确指引方向。

(五)随时关注OA预订会议的变更情况，做好记录，并立即通知服务间其他人员，以便做好接待准备:如有重要会议应向经理汇报。

(六)值台人员须掌握会议进行的一切动态，(如:参加会议的主要领导、会议是否开始、是否结束、会中人员的增减等)并做好记录，及时通知会议服务负责人员。

三，细心，会场服务，会场恢复。

(一)在部门经理，主管的领导下，负责各类会议的接待和服务工作。

(二)注重个人仪容仪表，做到每日自查自改，保持良好个人形象。

(三)按照会务需求，摆放会务用品，积极配合会议方要求做好现场调整，按照会议要求，进行会前会场及相关区域的检查和记录工作。

(四)按照会议流程做好会议期间的服务保障工作：会议期间每25分钟进行蓄水，如特殊情况可根据会议室进行调整。

(五)会议室空调温度保持为24℃，可根据当日天气，会议室参会人员数量进行调整。

(六)牢记经常参会领导会议期间喝茶习惯如浓茶，淡茶，白水等。

(七)会议结束后,第一时间清点检查会场物品,如发现参会人员遗落物品，对参会人员遗留的物品做好登记上报及归还工作。关闭设施设备，将会场清理收拾至无会状态，按要求做好记录。

细节决定成败，在日常工作中保持细心、细致，提升品质服务，人们在堤坝边发现了一个蚁穴，认为没有什么大不了的，就不管它了。然而在不久后，那堤坝奇迹般地塌了。事后人们调查出主角竟然是--成千上万的白蚁。这就是赫赫有名的，千里之提，溃于蚁穴，这些看似小细节，却是重中之重。

“三伏天”又来了

俗语有云：“热在三伏，冷在三九。”三伏天是出现在小暑与处暑之间，一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。

“三伏天”的“伏”就是指“伏邪”，即所谓的“六邪”（指“风、寒、暑、湿、燥、火”）中的暑邪；“伏”，亦有阴气受阳气所迫藏伏在地下之意。三伏是我国中原地区在一年中最热的三、四十天，三伏是按农历计算的，大约处在阳历的7月中下旬至8月上旬间。

初伏，为十日，从夏至日后第三个庚日始（称入伏），是真正暑天的开始。中伏，一般为十日到二十日，夏至后的第四个庚日开始，到立秋后第一个庚日前一天结束。夏至以后，虽然白天渐短，黑夜渐长，但是一天当中白天还比黑夜长，每天地面吸收的热量仍比散发的多，近地面的温度也就一天比一天高。末伏，为十日，立秋后的第一个庚日，是三伏天中的最后一伏，俗称秋老虎。末伏早晚较凉快，白天阳光依然剧烈。

“热在三伏”，尤其在城市中，仿佛置身巨大的蒸笼。

三伏天又闷又热是由于入伏后，地表湿度变大，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表层的热量累积下来，所以一天比一天热，进入三伏，地面积累热量达到最高峰，天气就最热。另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的热容量比干空气要大得多，这也是天气闷热的重要原因。七八月份副热带高压加强，在副高的控制下，高压内部的下沉气流，使天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增温，天气就更热。

三伏天首先要注意防暑降温。尽量避免中午阳光最强或温度最高的时候外出，必要外出时带上遮阳伞。如果在夏天或高温作业场所工作一段时间后，有轻度头痛、头晕、耳鸣、恶心、眼花、无力、口渴及大量出汗等病症，就是中暑先兆，此时应立即将患者转移到清凉通风的环境中，解开衣服，涂擦清凉油，服人丹或十滴水，多喝淡盐水或清凉饮料，头部冷敷。经休息、降温处理，一般4小时即可恢复。如果体温一直不降，需尽快去医院救治。

其次，注意饮食调节。尽量少吃脂肪类厚腻荤腥的食物，更要少吃辛辣之品，以适应夏天胃肠的消化能力。饮食以清淡素食为主，佐以鱼肉蛋奶，保证人体必须的水分、盐水、热量、蛋白质、矿物质、维生素等物质的补充。

再次，注意补水保津液。大汗泄气，不但损津液导致咽干口燥、口苦，也损气，让人出现困乏等状态，因此要注意减少外出和及时补水。除了多喝水之外，也可以通过饮食摄入水分。多进食汤、羹、粥等水分较多的食物。

“三伏”不能做的事

1、西瓜解暑不宜多吃

预防中暑，是大家首先想到的问题。夏季瓜果众多，特别是西瓜，确能解暑，但不可多食。因其性寒，日常可配些红糖姜茶以平衡其寒性。西洋参是夏天最好的补气药之一，是参中唯一一个不上火、不伤阴。特别是汗出过多，人觉得很疲惫、心慌的时候，适合用西洋参泡茶饮，对苦夏者很有利。

2、不吃冰饮、雪糕，冷粥祛湿挺好

如果怕热，可以喝常温的白开水。如果你能坚持一个三伏天不碰冰饮、雪糕，即使不专门去“冬病夏治”，体内的顽固寒气也能自己好大半。尤其是一到冬天就特别怕冷、手脚冰凉的亲，记住了哦！

3、吹干头发再睡

很多人认为，夏天气温高可以不吹干、擦干头发就睡，但实际上这是很不好的习惯！夏天时，人洗澡特别勤。有的人头发湿漉漉的，就坐在空调屋里，甚至头发不吹干就睡觉，导致“湿邪”在不知不觉中入侵身体。所以，夏天也要把头发擦干再入睡。

4、不要对着空调吹

从外面一身汗回来或者在运动后，对着空调使劲吹凉风，湿气会借机顺着张开的汗毛孔进入人体。现在冬天很少见到真

正着凉感冒的病人，夏天反而比比皆是，就是因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内。

5、纳凉熬夜是大忌

很多人喜欢熬夜，从中医角度来说，睡眠不足就是脾虚的症状，表明体内湿气过重。三伏这几天应该要补一个午觉，30~60分钟都可以。过了1个小时的午觉，就会影响晚上的睡眠了。

6、夏练三伏，但别傻练

常说的“夏练三伏”，并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。医学研究表明，夏天当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候，人体会出汗；且情绪调节中枢就会受到明显影响，人也容易心烦意乱。这个时候练一练的方法很简单：端坐、闭目、吞津，就是一个好方法。

方法：两臂自然下垂，放在腿上，双目和口微闭，调匀呼吸；待口中津液较多时，将其吞咽，可连续吞咽3次；然后，上下牙叩动10~15次，可起到养心安神、固齿健脾的效果。

伏天要做的事情

1、热水洗澡祛湿邪

很多人在进入伏天后，会感到四肢乏力、浑身酸困、汗出过多而黏腻不爽。对付这些的一个好办法，就是洗热水澡。进入伏天后，大部分人就会把洗热水澡这个习惯给排除了，觉得夏天要洗冷水才够清凉。其实天气越热，湿邪越重，热水洗澡就显得更有必要，而且洗完以后身体会觉得神清气爽，并不会觉得出汗难受。

2、吃丝瓜赛人参

伏天吃丝瓜赛人参，这是因为丝瓜里边含有人参所含的成分——皂甙，非常适合伏天食用，解暑防燥。天热的时候，凉拌丝瓜非常适合。选颜色深、有光泽的嫩丝瓜，去皮，切条。做凉拌丝瓜不用酱油、醋和味精，只用少许盐和香油，这样才能突出丝瓜的原味。入口凉丝丝的，嫩脆多汁、满口清香。

3、伏天开空调26°C最合适

空调致病的最主要的原因之一，是室内外温差过大。专家建议，26°C左右的室内温度是比较合适的。

这些三伏天的注意事项，你记住了吗？

炎热的夏季如何预防热射病？

进入7月份，浙江、江苏、四川、陕西等多地出现热射病确诊病例并已有死亡病例。热射病也逐渐进入大家的视野并被大家所讨论，到底什么是热射病？热射病（中暑）是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。它是最危险、最严重的中暑，会导致中枢神经系统、肌肉组织、凝血功能、肝肾功能、呼吸功能、心血管功能等全身性问题，极易引发多器官衰竭，具有很高的病死率。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气。热射病在中暑的分级中就是重症中暑，是一种致命性疾病。只要在中暑前期及时处置和治疗，可最大程度地避免热射病的发生。

热射病和中暑有区别吗？为了方便朋友们理解，大家可以把热射病当作一个大号的中暑来看。人体长时间在高热的环境下，如果身体无法承受，可出现一系列病理生理变化，表现为由轻及重的连续过程。包括先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。而热射病是其中最严重的类型，具有很高的病死率。“热射病是由于暴露于热环境和/或剧烈运动导致的机体产热与散热失衡，经典表现有：高热、精神状态改变、抽搐或昏迷，并伴有多个器官损害的危及生命的临床综合征。

如何判断是否患有热射病？热射病送医时都有这些表现：在高温环境中突然发病，开始大量出汗，然后出现无汗，继而体温迅速升高，嗜睡、惊厥、昏迷，面色潮红、皮肤干热，呼吸浅快、脉搏快而无力，严重者出现休克、心功能衰竭、肺水肿、脑水肿、凝血功能障碍、肝肾功能衰竭等，甚至导致死亡。

根据发病原因和易感人群的不同，热射病可以分为非劳力型热射病和劳力型热射病。非劳力型热射病常见于年幼者、孕妇和年老体衰者，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体。主要由于被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。特别好

发于那种怕冷的老人，在三伏天还穿着棉裤，发病其实是早晚的事。劳力型热射病主要由于高强度的体力活动引起机体产热与散热失衡而发病。常见于夏季剧烈运动的健康青年人，比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。朋友们需要注意的是，尽管劳力型热射病在高温高湿环境中更容易发生，但这些环境条件对发病来说并非必需。

炎热的夏季如何预防热射病？

与其他危重病不同的是，热射病是完全可以预防的。应该强调，降低热射病死亡率的关键在于预防而非治疗。在夏季，朋友们要关注这些人的居住环境，使用空调降低室内温度，适时增减衣服；注意多饮水，避免脱水；如果发生感冒、腹泻、发热等情况及时就医，不要自行治疗。避免儿童单独在汽车内或狭小空间内。曾经多次在新闻上看到父母把孩子留在车内，结果由于车内炎热，造成孩子死亡，这都是热射病造成的悲剧；对于室外的工作者需要合理安排劳作时间：在安排劳作时，尽量避开气温较高的时段，缩短在高温环境中连续劳作的时间。劳作中及时补水：劳作中补水十分重要，体重丢失超过2%极易发生热射病。在劳作中如果出现面色苍白、面色潮红、精神/行为异常、自觉身体不适等及时测量体温，一旦发现温度超过39℃时应停止劳作，迅速降温，待体温恢复正常后，再做打算。

为做好高温干燥天气安全工作，现就物业管理区域安全防范温馨提示如下：

- 1、避免高温暴晒，建议合理安排作息时间，保洁、绿化、工程等户外作业时间宜安排在气温相对较低的早、晚两段，采取“做两头、歇中间”的方法或轮换作业的办法。

- 2、做好防暑措施，物业办公室应配置仁丹、十滴水、藿香正气水、风油精等防暑降温药品，长时间室外工作时应安排准备好凉茶。

3、规范密闭空间检修，夏季进入水（粪）池、下水道等密闭空间检修时，一定要做好预防沼气等有害气体中毒的安全防护措施，禁止非专业人员操作，且空间外需有监护人员监护。

4、排除消防隐患，夏季高温炎热，用电量急剧增加，要增强安全防范意识，配合做好安全排查和安全宣传工作，重点做好共用部位共用设施设备检修维护。

5.重症中暑一定要拨打120及时就医。



编辑部/ The Editorial

Editorial board

编辑单位：天津天孚物业管理有限公司

Market cooperation

市场合作：022-66288388

欢迎您的垂询



天津天孚物业管理有限公司

地址：天津经济技术开发区第四大街

80号天大科技园软件南楼四层

电话：022-25320732