

一健必读

养生有道

超市里矿物质水、矿泉水、纯净水等瓶装饮用水种类繁多,让人眼花缭乱……

盛夏,您喝什么水?



1 不同种类的饮用水功能有差别吗?

近日,记者走进西工区、洛龙区等地多家超市发现,矿物质水、矿泉水、纯净水、天然饮用水……名目繁多,货架上的水少则五六种,多则十几种,500毫升装饮用水的价格从1元到10元不等。

时下琳琅满目的瓶装水产品在消费者选购时倍感困惑。那么,盛夏喝什么水、怎样喝水才安全健康?

2 自来水需要经过净化处理?

家住西工区的孙女士抱怨:“把自来水烧好放半小时,水底就出现一层白色沉淀物,喝这样的水心里不踏实。”她只好到小区的净水机处打水。

3 每天饮多少水最合适?

大多数人认为,每天喝8杯水有益于人体健康。河南科技大学第一附属医院新区医院消化科副主任医师张英剑介绍,对健康人来说,一天可饮用500毫升至1000毫升的水,如果总量超过了2000毫升,就会对身体产生危害。

影响。有不少市民反映自来水有漂白粉味,水烧开后就没有了,这样的水会不会影响人体健康?该负责人解释,在自来水水源净化过程中,会添加氯,加氯是为了消毒,加氯就是加漂白粉。

健脾胃 防中暑

夏季最易导致人体发病的气候因素为“暑气”,体内水分快速流失,若未及时补充会造成人体血容量急剧减少、血压降低,出现异常口渴、心跳加快、疲倦、四肢无力、头晕、头痛、恶心等中暑症状。

从中医角度来看,夏季时人体脏腑之气属于“脾胃之气”,亦即人体的消化功能。夏季气候为“湿气”与“热气”,虽然清凉解暑的饮食可疏解暑气,但食用过多会结合环境中的“湿气”,造成脏腑脾胃之气的损伤。

因此,夏季饮食调养,宜“健脾胃”。可多摄取清凉解暑的食品,例如苦瓜、冬瓜、黄瓜、白萝卜、茄子、莲藕、莲子或西瓜、椰子、雪梨、番茄等蔬菜。

(据《北京晚报》)

健议堂

防腰痛:脚下踩个小矮凳

家务活做多了,不少人会出现腰酸背痛等不适症状,其实,掌握一些家务活的小窍门,就能轻松远离这些烦恼。

做家务长时间身体向前倾,容易造成腰部劳损,建议家里备一个小矮凳或脚踏板,做家务时可巧妙护腰。

比如刷洗碗碟、准备食物时,可将两脚轮流踩在小矮凳或脚踏板上,有助于背部保持挺直或腰部前倾保持在20度以内。

读家

1946年,中国大历史中最重要的一年。中国1946:毛泽东的命、蒋介石的运与林彪的算。张正隆著。

周恩来、王若飞同张群、邵力子、张治中在中山四路德安里一〇一〇号继续就军队和解放区问题进行商谈。

300K\$ 新书快讯 《禅定荒野》 作者:加里·斯奈德(美) 出版社:广西师范大学出版社

谁都不敢欺负你 作者:(澳大利亚)力克·胡哲 译者:吴果锦 出版社:天津社会科学院出版社

20 九月二十一日 府的希望充分说明,我们只希望听取中共的意见,倘若政府先提具体方案,也许使中共方面认为政府已有一种意见,而有碍会谈的进行。

分类广告 招商加盟 手机刷卡器 手机POS机招商 河南康辉国旅 移动POS机招商

洛阳市平乐正骨学校 家政保洁 洛阳东方外国语学校 洛阳东方外国语学校 洛阳东方外国语学校

洛阳脑病医院 头痛 头晕 地址:中州东路夹马营路口 63981200