

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。

一位正在超市购买瓶装水的张女士说:“平时买水只看品牌,没注意过还有纯净水、矿物质水之分。”那么,同样是饮用水,这些水有什么不同呢?

河南科技大学食品质量与安全专业讲师崔国庭说,消费者一般把矿物质水等同于矿泉水,其实不然。矿物质水是在饮用水中添加了硫酸镁、氯化钾等人工矿物质类食品添加剂而成的;而矿泉水是采用地下深处自然涌出或采集而来的、未受污染的地下矿水,通常含有一定量的矿物质、微量元素或二氧化碳气体。

“纯净水是以符合生活饮用水卫生标准的水为原料,采用多种工艺,把水中的重金属、三卤甲烷、有机物、放射性物质、微生物等有害及有毒物质去掉,消除对人体健康的直接和潜在危害。”崔国庭说,“而纯净水在去除有害物质的同时,也除去了几乎所有对人体有益的微量元素和矿物质。长此以往,可能会有潜在危害。特别是老人及小孩不宜长期饮用。”

时下琳琅满目的瓶装水产品让消费者在选购时备感困惑。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。

市疾控中心公共卫生研究所负责人介绍,白色沉淀物附着在水壶内表面形成水垢,是因为日常生活中所使用的水都有一定的硬度,在加热时,钙离子和镁离子的不溶性盐类碳酸钙和碳酸镁等就会从水中析出。只要水的硬度在《生活饮用水卫生标准》规定的限值(每升450毫克以下)内,不会对饮用者造成不良影响。

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。国家规定的《生活饮用水卫生标准》要求自来水管网内水中必须有一定量的余氯存在,以防止管网二次污染。水中的余氯量在国家标准要求范围内,人是能感觉到氯味的。自来水中含有淡淡的氯味,表明水质是安全卫生的,对人体健康并无影响。

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,“喝水也应该‘少食多餐’,每次喝水量最好在50毫升左右,这样的补水效果最好”。

如何在日常生活中把握喝水的量?张英剑建议,可根据尿次、每次尿量估值和尿色深浅来调整喝水的次数和喝水量。一般情况下,成年人每天尿量在1500毫升至2000毫升,正常成年人每次尿量约200毫升,8次就是

1600毫升,每天小便次数不应超过8次,“正常尿液为淡黄色澄清液体,尿色加深,应适当增加喝水量;尿色过淡可能是饮水量过多的表现”。

夏天如何喝水最健康?“一杯温开水慢慢喝最佳,这样能充分地滋润口腔和喉咙,缓解口渴。饮用水的温度在10℃至30℃的温室是最适宜的。”张英剑提醒,“过度饮冰凉饮料会让胃肠黏膜遇冷而使得原来开放的毛细血管收缩,平滑肌痉挛,引起肠胃不适、绞痛甚至是腹泻问题。”

本报记者 高峰 通讯员 梁秀梅 谢雅敏



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,中枢及周边调控体温能力丧失,体温快速上升,若不及时处理会造成全身性严重伤害,产生热昏厥、热痉挛,严重者发生热中暑或热衰竭,出现神志不清和休克症状。

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,出现胃胀气、消化不良或腹泻、体力下降、疲倦、眼袋肿大等“脾湿胃寒”症状。

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、番茄等蔬果,绿豆汤有清热解暑功效,红豆汤、薏仁汤有利水祛湿效果;大汗后可适量摄取酸味食物,例如柠檬汁、乌梅汁、山楂、菠萝、奇异果,煮菜时可加入少量的醋,不仅开胃,还能以酸味敛汗,达到“敛肺生津、收耗散之气”功效,避免体液流失太快。

(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。晾晒衣服或取高处物品时,也应在脚下垫个矮凳,同时注意绷紧腹部肌肉,可避免因伸腰的姿势而造成腰痛。熨衣服时也可以找一个小矮凳垫在一只腿下,休息一侧膝关节或者每隔5分钟休息一下,熨衣服时间一般不要超过1小时,如果衣服太多熨不完可以等第二天再熨。理想的餐桌高度应达到肘部水平弯曲,背部可用放垫支持,足下可放置脚踏板。

(据人民网)

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。封面展示了毛泽东、蒋介石和林彪的肖像。

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。

张治中首先就国民党方面对我军整编及驻地问题,做了系统发言。其次,关于军事指挥机构北平行营之人事。即令为顾及事实,必设置行营一类之机关,亦只可由中央按照军事指挥系统,予以适当之名义,以便统帅指挥。

再次,关于军队驻地。兄等所希望为哪几处地方应具体明确地提出来,中央可予考虑,而不可笼统地说“黄河以北地区”或“陇海路以北地区”。

王若飞的目光,是不是喷出了火星子?

毛泽东在《关于重庆谈判》中说:“他们连发三电邀请我们,我们去了,可是他们毫无准备,一切提案都要由我们提出。”

邵力子的说法是:“为什么政府方面不主动先提方案呢?这有很重要的理由。在抗战胜利以后,蒋主席邀请毛泽东先生的电报,已将政府的希望充分说明,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定见,而有碍会谈的进行。”不以政府、大党自居,也算“培养良好的情绪”之一种吧。

任何谈判,双方都不能不精心选择代表。邵力子曾是共产党员,中华人民共和国成立后,任中央人民政府政务院政务委员。最能说明问题的是,1949年与邵力子同为国民党政府和平谈判代表团成员的张治中,那次谈判后干脆就留在北平,不回南京了。张群、王世杰在国民党阵营中,也属温和派。如果选那种顽固派,或者武夫型的好战派,那就不是谈判,而是吵架、打架,培养战争情绪、气氛了。

自国共两党有谈判一说后,周恩来几乎就成了必不可少的角色,从容、睿智的外交家风度世人皆知。而对于1946年4月因飞机失事而英年早逝的王若飞,人们就有点陌生了。中上个头、圆脸,像周恩来一样穿着普通的中山装的中央委员,能坐到那谈判桌前,也是从千军万马中遴选出来的。只是无论他性格多温和、多有修养,有时也难免怒发冲冠。

谈判伊始,一些中间媒体就呼吁详细公布谈判情况,以使国民有公正的判断。用今天的话讲,叫人民有知情权。结果是每天只发表一个简短的消息。双方会谈几近无话不说,有时还争得面红耳赤,如详详细公布,难免有人误读误解,甚至断章取义,不但破坏情绪,还使谈判者拘谨,不敢放言。

冰冻三尺,非一日之寒,那冰融三尺呢?有时每天都谈,有时隔上一两天,乃至几天,那差不多就是谈崩了、顶牛了,谈不下去了。彼此就往后退一退,冷静情绪,寻找双方是否还有什么共同点,使谈判继续下去。他们是天才,中国超一流的谈判专家,而且竭尽全力,不敢懈怠。可这一切都与个人素质无关,站在各自党派的立场上,有些问题根本就是天然的死胡同,无论如何也走不出去的。

洛阳脑病医院(豫)医广[2013]第10-12-458号。专治头痛头晕。地址:中州东路夹马营路口 63981200



作者:加里·斯奈德(美) 出版社:广西师范大学出版社

《禅定荒野》

从《瓦尔登湖》到《沙郡年记》,美国一直有自然文学的书写传统,这种传统同时强调一种“荒野实践”的态度。《禅定荒野》也继承了这一传统,斯奈德深入土著村庄、雪山林地,甚至前往日本参加临济宗的佛教修行,而后才得到了关于荒野文化的理解。

300K\$ 新书快讯

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

《谁都不敢欺负你》

力克·胡哲出生时罹患海豹肢症,天生没有四肢。当他走进学校时,坏孩子们的讥讽、取笑、孤立,一度让他沮丧、恐惧,甚至产生了自杀的念头。为了给所有成长中的年轻人以鼓励和帮助,力克建立起来一套独有的“防御系统”。这个超级强大的“系统”不但让力克自己从容应对各种形式的欺负,还帮助其他遭遇挫折的人。



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定见,而有碍会谈的进行。”不以政府、大党自居,也算“培养良好的情绪”之一种吧。

任何谈判,双方都不能不精心选择代表。邵力子曾是共产党员,中华人民共和国成立后,任中央人民政府政务院政务委员。最能说明问题的是,1949年与邵力子同为国民党政府和平谈判代表团成员的张治中,那次谈判后干脆就留在北平,不回南京了。张群、王世杰在国民党阵营中,也属温和派。如果选那种顽固派,或者武夫型的好战派,那就不是谈判,而是吵架、打架,培养战争情绪、气氛了。

自国共两党有谈判一说后,周恩来几乎就成了必不可少的角色,从容、睿智的外交家风度世人皆知。而对于1946年4月因飞机失事而英年早逝的王若飞,人们就有点陌生了。中上个头、圆脸,像周恩来一样穿着普通的中山装的中央委员,能坐到那谈判桌前,也是从千军万马中遴选出来的。只是无论他性格多温和、多有修养,有时也难免怒发冲冠。

谈判伊始,一些中间媒体就呼吁详细公布谈判情况,以使国民有公正的判断。用今天的话讲,叫人民有知情权。结果是每天只发表一个简短的消息。双方会谈几近无话不说,有时还争得面红耳赤,如详详细公布,难免有人误读误解,甚至断章取义,不但破坏情绪,还使谈判者拘谨,不敢放言。

冰冻三尺,非一日之寒,那冰融三尺呢?有时每天都谈,有时隔上一两天,乃至几天,那差不多就是谈崩了、顶牛了,谈不下去了。彼此就往后退一退,冷静情绪,寻找双方是否还有什么共同点,使谈判继续下去。他们是天才,中国超一流的谈判专家,而且竭尽全力,不敢懈怠。可这一切都与个人素质无关,站在各自党派的立场上,有些问题根本就是天然的死胡同,无论如何也走不出去的。

分类广告

招商加盟 手机刷卡器一移联商通 仅需398元/台

银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡;稳定性高,刷卡识别率高,资金安全;0.5%费率,月刷360万元,显示动态商户,可刷自己的信用卡;预留IC卡槽,可刷带芯片的银行卡,办理手续简单。

手机POS机招商 随时随地,想刷就刷,24小时的贴心收款神器!

银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡;体积小,携带方便,可24小时随时随地刷卡收款;0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

同行1100元起 诚招各级代理商 0379-60119190 18625792371

登声明公告、注销公告 选《洛阳日报》《洛阳晚报》 今日定稿 明日见报 可免费提供样报

地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室 电话:0379-63330677 63330377 13939910018

POS机办理

银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡;体积小,携带方便,可24小时随时随地刷卡收款;0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

手机POS机上市啦!

银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡;体积小,携带方便,可24小时随时随地刷卡收款;0.5%费率,可月刷150万元的信用卡;刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

河南康辉国旅

中国港澳双飞7日600元,双飞5日1880元;桂林漓江双飞5日游1180元;张家界、凤凰双飞5日游1200元;海南双飞5日游2380元;云台山2日游 特价

空调维修 汪伟修空调、热水器、微波炉、冰箱电视、洗衣机 13525477752

招生培训

洛阳东方外国语学校 北大清华梦工厂 寄宿制中小学航母,占地200亩,在校生三千余人,102个教学班,60余辆美式校车。学校管理严,教师责任心强,学生提分快。学位有限 招收少量新生 地址:中州东路 6086 1878

洛阳东方外国语学校 寄宿制学前班

欧美风格设施,12人外教团队。依托本校优质教育资源,由小学和学前教育专家共同制定中英课程,确保孩子以扎实的传统文化基础进入名校。 地址:中州东路 6086 1878

洛阳市双语实验学校(新安校区)

洛阳市双语实验学校在2014年第十九届“华杯赛”决赛中,郭帅、兰浩轩同学分别荣获全市第一名、第三名,同时,在小学中、高年级段中分别荣获一等奖、二等奖。洛阳市双语实验学校新安校区现招收小学1-6年级、初中一年级学生,初中设30名全免费宏志生。 地址:新安县城西 63080036

洛阳市平乐正骨学校

平乐郭氏正骨传承200余年,是国家级非物质文化遗产,省级老字号。本校已创办25年,毕业可参加医师考试,推荐就业。 电话:67812333 18937991345

家政服务

正美物业综合服务 外墙清洗涂料翻新 64675707 庆典礼仪 海岸庆典时尚专业13007527573

声明公告

黄明位于涧西区丽春西路99号37幢1-302房屋所有权证,证号为洛房权证字第00255292号,声明作废。

注销公告

洛阳瑞福康医疗器械有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

注销公告

洛阳瑞福康进出口贸易有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

卢玉良位于经济技术开发区镇北路东侧为民家园3号楼2单元601室土地证丢失,证号为洛市国用(2006)第05001178号,声明作废。

韩萌萌与陈全乐一孩生育证丢失,编号:S1410304597,声明作废。

洛阳瑞石商砼有限公司组织机构代码证副本丢失,代码:69351050-4,声明作废。

张居霞位于洛龙区开元大道219号2幢1-1911,证号为洛房权证字第00260269号的房屋所有权证,声明作废。

洛阳福格森机械装备有限公司公章丢失,编号为410320002180,现声明作废。

杨勇河南财政税务高等专科学校,工商管理专业毕业证书丢失,证书编号116525201306701283,声明作废。

宜阳县县公路管理所,基本户开户许可证核准号为:J4937000107801,因保管不善丢失,现声明作废。

编号为O410423675,姓名为李美萱,出生日期为2014年4月12日的出生医学证明丢失,声明作废。

梁帅帅执业医师证丢失,证号:4103061993071905184281,声明作废。

编号为N411338471,姓名阎子凡,出生日期为2013年10月29日的出生医学证明丢失,声明作废。

洛阳市站区金叶烟酒店,税务登记证正本丢失,档案号:豫国税洛西字41232619841110423X号,声明作废。

苗根有丢失通用定额发票伍拾元,壹佰元各5份,号码为35618251-35618300,57729101-57729150,声明作废。