

今日“小满”：注意防暑养生

新华社电 北京时间5月21日10时15分将迎来“小满”节气。逢此时节,夜莺轻啼,雨打芭蕉,梅黄杏肥。保健专家提示说,小满后,天气日渐炎热,公众要注意防暑养生。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,小满是农历二十四节气中第八个节气。

正值小麦“灌浆”时期,麦粒看起来好像饱满了,其实还只灌了个“半饱”,并未成熟,故称“小满”。

我国古人根据对大自然的观察,将“小满”分为三候:“一候苦菜秀;二候靡草死;三候麦秋至。”意思是说小满节气中,苦菜花呈现出秀丽景色;喜阴的一些草类开始枯死;麦子快要到收获的季节。

从气候特征来看,小满时节我国大部分地区已相继进入夏季,南北温差进一步缩小,降水进一步增多,自然界的植物都比较丰满和茂盛。小满时节,我国大部分地区日均气温在22摄氏度以上,进入了气象意义上的夏季。由于气温升高

很快,人体难以适应,要特别注意养生调节。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,多饮白开水,多吃含水及钾高的新鲜蔬菜和水果,少食海鱼、生姜、芥末等生湿燥热之物,同时注意加强对心脏的调养,避免伤心、伤身、伤神。



明日停电

5月22日 10kV 横立12402 开关以下(12402:东马场前睦甲、珥陵六站、新湖北、丹阳市江南面粉厂一带)07:00-16:00;

10kV 留雁12201 开关以下(11201:煦庄开发区、邵庄、早巷村新塘、陆家、留士村李家、刘家、留士村田里、倪家、精达机械配件厂一带)07:00-16:00;

10kV 北洋12501 开关以下(12501 开关以下:行宫村、东皇村、陈甲山、西贺村、史家圩、宝官殿、姚圩村、许甲、小吕庄、马甲、范甲、胡巷、殷甲、王甲、杭甲、汤巷一带)07:00-13:00。

孩子吃零食好吗？ 《中国儿童青少年零食指南2018》提供零食消费指导

新华社电 零食能吃吗？怎么吃零食才科学、健康？19日，由中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会共同编制的《中国儿童青少年零食指南2018》在京发布，将更有针对性地为儿童青少年提供零食消费指导。

据介绍，零食泛指非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料，零食的合理摄入可作为正餐的有效补充。近年来我国儿童青少年的膳食营养状况有了较大改善，但也存在零食消费过多、缺乏科学指导等问题。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵介绍，我国2岁及以上人群零食消费率从上世纪90年代的11.2%上升至近期的56.7%，零食提供能量占每日总能量的10%左右。儿童青少年正处于生长发育的关键时期，也是养成良好饮食习惯的重要阶段，过多或不合理零食消费行为可能增加肥胖及相关慢性病发生的风险。

据介绍，此次发布的指南是在10年前发布的《中国儿童青少年零食消费指南》基础上，针对我国儿童青少年零食消费新特点，经过调研、研讨和广泛征求意见，并参考国际上最新研究进展编制而成。

中国疾病预防控制中心副主任梁晓峰表示，新版指南根据年龄段分为三册，分别适用于2至5岁学龄前儿童、6至12岁学龄儿童及13至17岁青少年，将引导儿童青少年树立正确的饮食观和健康观，减少或纠正不良的零食消费行为，有利于儿童青少年从小建立平衡膳食、合理营养的理念，形成良好的饮食习惯，促进其健康成长、终身受益。

警惕保险销售“退旧保新”陷阱

新华社电 近期部分保险销售人员以回馈老客户、升级旧保单、补偿收益等名义诱导消费者“退旧保新”。北京保监局日前发布提示,“退旧保新”实则是诱导消费者对旧保单减保或退保,并用减保或退保资金购买新保单,一般会对消费者权益造成损失。消费者应认真了解“退旧保新”可能产生的损失,理性选择。

北京保监局表示,销售人员往往会以旧保单收益低、公司回馈老客户的福利等理由鼓动消费者“退旧保新”。消费者不应轻信销售人员的一面之词,应该通过保险公司官方渠道核实销售人员理由的真实性,切勿盲目跟风减保或退保。

同时,减保或者退保会影响原有保单收益和保障,并可能产生退保损失。在鼓动消费者“退旧保新”时,销售人员往往避重就轻夸大转换新合同的好处,而故意隐瞒旧保单减保或退保产生的损失。

北京保监局表示,不同的保险产品,其风险保障、储蓄或投资功能侧重不同。消费者应当根据自身家庭状况、所处人生阶段及收入等因素,选择合适的保险产品。此外,保险产品侧重于风险保障,消费者不宜把保险同银行存款、国债、基金等片面比较,更不能把保险当成其他金融产品的替代品。

专家提示：户外徒步前要制定科学合理计划

新华社电 近年来,户外徒步成为越来越多都市人钟爱的体育运动。徒步运动专家和医生就户外徒步给出提示:在野外环境进行运动是带有一定危险性的,只有科学合理地制定徒步计划,做好万全准备,人们才能真正享受到户外徒步运动的好处与快乐。

“户外徒步不是靠一时冲动,它需要初学者至少提前一个月锻炼身体来进行体能储备。”拥有十年徒步经验的老“徒友”岳军说,徒步爱好者们如果想要到野外进行徒步运动,应该提前做一些慢走或者慢跑类的运动,这个过程应该是长期的,每天都要走一万步以上,以达到提升耐力的目的。在徒步出发前,还应进行半个小时以上的拉伸运动,防止徒步中出现肌肉拉伤。在装备的选择上,普通的运动鞋就可以,但千万不要穿新鞋,否则可能会因为不合脚而磨出水泡,这对长途的户外徒步运动将是一个巨大的挑战。

医生表示,徒步运动造成的伤患情况主要是中暑、晒伤和水泡。藿香正气水是预防中暑的极佳选择,可以在徒步前先喝一点,徒步过程中要随时补水,但千万注意应小口饮水,因为突然大量饮水会给心脏造成负担引起危险。气温超过三十七八摄氏度时就不建议再徒步了,午后温度升高,更要注意防暑和降温。如果脚上磨出水泡,最好请医生用无菌针头处理,不要自行挑破,否则可能导致创面过大,对之后的徒步产生很大影响。

由于皮肤一旦晒伤后色素沉淀不易恢复,医生提示大家,应根据天气情况做好防晒。饮食方面,要吃些蔬菜补充维生素,不宜吃过多的肉类等脂肪类食品。

释疑解惑 ➤ 为何对反式脂肪说“不”

近日,世界卫生组织发布名为“取代”的行动指导方案,计划在2023年之前彻底清除全球食品供应链中使用的人造反式脂肪。为何要对人造反式脂肪大动干戈?记者采访了营养学专家。

反式脂肪易诱发心血管疾病、糖尿病

反式脂肪又名反式脂肪酸,在牛羊肉、牛奶及其制品中存在少量的天然反式脂肪。而人造反式脂肪的主要来源是部分氢化处理的植物油。这种油具有耐高温、不易变质、存放久等优点,在炸鸡、薯条、爆米花、饼干、蛋糕等食品中使用比较普遍。

反式脂肪有明显的优点,但缺点更突出。中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员徐维盛介绍,大量实验和观察性证据表明,反式脂肪酸的健康危害包括诱发心血管疾病、Ⅱ型糖尿病、影响婴儿发育等。世卫组织估计,反式脂肪的摄入每年在全球范围内导致超过50万人死于心血管疾病。近年来有一些医学研究发现,反式脂肪对精神健康也有影响,常吃含有反式脂肪食物的人更具攻击性。



我国居民摄入量总体低于西方国家

我国居民的反式脂肪摄入量如何?中国营养学会副秘书长王竹说:“中国居民不以面包、黄油为主食,饮食结构和欧美等国居民有很大差别,反式脂肪的摄入量总体低于西方国家。”据统计,我国居民通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量仅占膳食总能量的0.16%,远低于世界卫生组织建议的1%限值,但有0.4%的居民摄入量超过世界卫生组织的建议值。

反式脂肪酸有别名,消费时多留意

如何避免过量摄入反式脂肪?徐维盛介绍,天然反式脂肪酸主要来自于反刍动物,如牛、羊的脂肪组织和相关乳制

品中,但不用因此而不吃牛羊制品,不喝牛羊奶。因为天然反式脂肪的含量非常低,普通饮食条件下,不会对人体健康产生危害。

消费者在购买食品的过程中需要警惕人造反式脂肪。反式脂肪酸有一系列“别名”,如氢化植物油、氢化油、人造奶油、人造脂肪、起酥油、植脂末、奶精等。进口食品配方中如有“Shortening”字样,也是反式脂肪酸的象征。

徐维盛建议,消费者尽量减少使用烘烤和油炸食品,如油饼、油条、炸鸡、炸土豆条、奶油蛋糕、蛋黄派、泡芙、薄脆饼干、油酥饼、方便面、巧克力、沙拉酱、炸鲜奶、南瓜饼、咖啡伴侣、冰激凌等食品中都可能含有较高的反式脂肪酸。

2018 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映4部影片：
小罗伯特·唐尼、克里斯·埃文斯主演动作、冒险、奇幻、科幻电影《复仇者联盟3：无限战争》；佟丽娅、雷佳音主演喜剧、爱情、奇幻电影《超时空同居》；艾米丽·布朗特、约翰·卡拉辛斯基主演剧情、恐怖、惊悚电影《寂静之地》；井柏然、周冬雨主演爱情电影《后来的我们》。

全球最先进的 RealD 3D,就在卢米埃影城! 卢米埃影城免费提供 3D 框架、夹片眼镜!

手机下载卢米埃官方 APP, 最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号: 卢米埃丹阳金鹰影城。

中影国际影城

今日上映4部影片：
小罗伯特·唐尼、克里斯·埃文斯主演动作、冒险、奇幻、科幻电影《复仇者联盟3：无限战争》；佟丽娅、雷佳音主演喜剧、爱情、奇幻电影《超时空同居》；艾米丽·布朗特、约翰·卡拉辛斯基主演剧情、恐怖、惊悚电影《寂静之地》；井柏然、周冬雨主演爱情电影《后来的我们》。

具体场次及时间：
1.可拨打热线咨询：0511-86169688
0511-86058118；
2.可关注微信公众账号：dyzhongying。

信息收集:岳春芳

★ 彩票信息 ★

体彩七位数
第18076期:7 2 8 5 2 8 3

体彩大乐透
第18057期:13 19 22 27 28 +5 6

体彩排列5
第18133期:4 1 4 8 2

福彩双色球
第18057期:5 15 17 19 20 30 +13

福彩15选5
第18133期:1 2 5 7 15

福彩3D
第18133期:6 9 1