

### 喝水应该注意的几个“坏习惯”

水看上去清澈洁净,但一样有微生物、有害物质藏身,无论喝桶装水、瓶装水还是自己烧的水,都要尽量避免以下几个坏习惯。

**坏习惯一:**自来水一烧开就喝。水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种化合物。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会儿再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水中的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

**坏习惯二:**饮水机从不洗。桶装水和饮水机最好一个月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

**坏习惯三:**爱喝瓶装水。携带方便、开盖能喝,在中国,瓶装水消费正在以每年30%的速度递增。尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。“很多人喜欢在车里放一箱水,这是不对的。尤其夏天,后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。”

**坏习惯四:**喝千滚水。“现在用热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开。这种千滚水最好别喝。”

**坏习惯五:**不渴不喝水。当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发疾病。同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。(来源:《石家庄日报》)



### 心脑血管病患冬季保健重在“温通”

最近,心肌梗死、中风等和气候变化密切相关的疾病,又进入了发病高峰。心脑血管疾病患者如何安然过冬?广州中医药大学第一附属医院心血管科副教授彭锐指出,心脑血管疾病患者冬季重在“温通”,衣着上要保护好身体几个重要部位的阳气,起居、运动要避免误区,饮食上可以选择温通作用的药材,每周煲两三次汤水饮用。最重要的是要坚持规律服药,不要擅自停药,以免引起意外事件。

#### 颈、脚、前胸、肩关节要注意保暖

中医圣张仲景将心脑血管疾病定性为“阳微阴弦”,《黄帝内经》里有云:“寒独留,则血凝泣,凝则脉不通”,又有“寒盛则痛”的说法。也就是说,心脑血管疾病和寒冷关系特别密切。一到天冷,心肌梗死、中风发病率提高,西医认为是寒冷之下血管痉挛、收缩,中医则认为都是因为寒邪入经脉后造成寒凝血涩,也就是寒邪入血脉后血液流通不顺畅,从而出现疼痛,所谓“不通则痛”。

因此,冬季心脑血管病患者的保健以“温通”为原则,特别是在天气突然转冷时。彭锐特别提醒患有心脑血管疾病的中老年人,秋冬季节首先要注意保暖。“所谓‘春夏养阳,秋冬养阴’,春夏的阳是生发之气,秋冬收敛。”秋冬季穿得太少,是在耗散阳气,对人体健康是不利的,秋冬要养闭藏之气,要保护好自己阳气。保暖方面,这些部位的阳气要固护:

**颈部:**颈部的大椎穴是气血运行的重要枢纽,如果受寒,会出现头晕头痛、背部不适的感觉。冬天围围巾或者穿高领毛衣,可以固护大椎穴的阳气。

**脚部:**人的阳气从足底开始升腾起来,“足寒则周身皆寒”,脚部没有保暖好,阳气就容易从足底散失。

**前胸:**有的人喜欢敞怀走路,但中医认为,人的前面属于阴,后面属于阳,背部实际上是比较耐寒的,但胸腹容易受寒邪、湿邪侵袭,所以胸腹、肚脐都要固护好。

**肩关节:**很多中老年人患有肩周炎,假如肩关节没有保暖好,很容易发病。(来源:人民网)

### 4个秋冬运动误区要警惕

#### 误区一:胸口闷痛,做点运动就好了?

有的心脑血管患者遇上胸口闷,认为是中医说的“血瘀”。“那我活动活动,血流加快就能活血化瘀了。”冠心病的特点是随着运动量的增加,症状越严重。

最典型的心绞痛是一种压榨感,就像有东西压在胸口、攥着心痛,喘气不顺畅、憋气、刺痛感、绞痛感都有可能。值得注意的是,心绞痛还可能放射到背部、牙齿,让患者感到背痛、牙痛。

实际上这时不应再增加运动量,需要的是安静地坐下来,服用速效救心丸、舌下含化硝酸甘油等,如果还是没有缓解,就要马上拨打120求救。

#### 误区二:运动出一身大汗才畅快?

“秋冬养阴”,秋冬运动不要过量,运动到大汗淋漓是不合适的。“微似有汗者益佳”,身上感觉暖了,稍微有一点汗,是最佳的运动后状态,特别是中老年人。

#### 误区三:游冬泳锻炼身体好?

彭锐说,现在很多人流行跑步,但老年人往往膝关节不好,并不适合。游泳受水性和季节的限制,也不是人人皆宜。彭锐指出,冬泳对于没有心脑血管疾病等基础病的人来说,确实可以锻炼阳气,增强抵御寒邪的能力。可是,对于有心血管基础病的人来说,血管调节功能本来就差,有可能诱发心脑血管意外事件。

他建议,关节状况好的话,可以选择慢跑、打球,但要避免太剧烈。关节不太好的话,快步走、骑单车等都是不错的选择。跳广场舞能起到微微活动的作用,又能与人交流保持心情愉快,也是很好的运动方式。“选择适合你的、能够坚持的运动就是最好的,没有统一的定式。”彭锐说。

#### 误区四:运动就要风雨不改?

有的老人无论刮风下雨,一年四季雷打不动地出去晨练。彭锐介绍,《黄帝内经》中指出,冬天的养生要“早卧晚起,必待日光”,早一点睡、晚一点起,等太阳出来了再起来活动,固护阳气。而且中医讲究“天人相应”,“虚邪贼风,避之有时”,当风大雨大、雾霾风沙重的时候,不建议运动。

一天中,最佳的锻炼时间是在下午,适合稍微剧烈一些的运动。早晨起来可以进行轻中度运动,但不主张一大早就起床就跑步。晚饭后散步,也不要剧烈。

彭锐也不主张在夜里运动,比如一些夜跑族,跑完后再睡觉,一来睡眠的时间晚了,二来血脉流通加速,可能导致入睡困难。(来源:《广州日报》)



## 秦南:迈出『产业强镇』新步伐

(上接第一版)的盐城市诚益通公司专业生产各种高品质不锈钢等材质的精密铸件,具有独立的进出口经营权,产品销往多个国家和地区。

“园区为我们提供了厂房、道路、水电等硬件,以及优质的软服务。”盐城市诚益通公司副总经理霍德权回忆说。2015年3月19日,是值得庆祝的日子。“诚益通”在深交所成功上市,当时已经75岁高龄的梁学贤被员工称为“创客”。

像梁学贤这样回乡创业的故事,在秦南镇俯首即拾。仅今年,秦南镇就吸引在外有成人土回乡新注册企业98家,双创园获批省级孵化器项目。“新发展私营企业150户、个体工商户405户,新增工业一般纳税企业20户,新建标准厂房35000平方米,新入园企业11家……”,秦南企业发展服务中心司彬介绍说,今年园区在原有的基础上加大投入,吸引资金超亿元,盘活闲置厂房10000平方米。这些企业的开工和生产,有力地提升了园区的规模及形象,加速了工业经济新一轮的快速发展。

#### 翻一番——书写扭亏千万为盈的神话

12月11日中午,在秦南镇旭日路的东头,盐城市大明化工机械有限公司的车间里一片忙碌,工人们正安装、焊接发酵罐;北侧的三栋二期厂房正装修,即将投入使用。“过去我们是乡镇大集体,大部分都是靠手工敲敲打打。我接手企业时已经负债1000多万。”20年前,公司改制重组后,技术科长于杰成了董事长。他大胆革新,加大技术改造,很快在市场上占据了一席之地。

2016年底,为了适应生产和技改需要,该公司通过置换土地新建厂房,搬迁到了新厂区,再次投入2000多万,购进了弯管机、铁边机、制动埋弧焊等一批先进设备。“现在国内发酵罐的大型招投标,都会邀请我们参加。”于杰非常自豪地说,“发酵罐的现场制作技术,我们遥遥领先。”

“科技含量决定了产品竞争力。”该镇副镇长何超认为,该镇确立的“向科技要质量,以科技增效益,用科技求发展”的工作思路,让科技工作在加快经济发展中发挥了重要作用。2017年,南海线缆、大明化工等5家企业申报国家高新技术企业;共有4家企业申报了江苏省民营科技企业;大明化工等企业共申报高新产品8个。“因地制宜,因企而异。不仅区镇两级政府出台了一系列关于加快工业经济发展的激励政策,扶持、鼓励企业进行技术改造、技术革新,采用新技术、新工艺、新产品,延伸产业链条,促进产业结构提档升级,我镇还通过了解企业实情,选择产品的核心工艺、关键技术和结构,引导企业申报符合自身发展需要的专利。”

据统计,今年以来,该镇企业和个人共申报各类专利185件;共获得专利授权85件,该企业科技创新能力得到增强,综合实力明显提升。

#### 三服务——助企业发展反哺困难职工

“王总调整了我的工作,我现在工作之余,还能有时间照顾到家里。”小周是重庆人,几年前嫁到了秦南镇富康村,生有两个孩子,原本一家四口其乐融融。然而,2015年时,丈夫被查出尿毒症,全家的顶梁柱倒下了。

小周的丈夫每周要去医院透析三次,根本没法出去打工挣钱,坚强的她主动出去工作,担起养家的重任。“刚开始,她在生产车间,家里照顾不到,她也不好意思讲。”盐城市华阜服饰玩具有限公司总经理王本付得知小周家的情况后,立即将她调整到综合部,上下班时间不作要求,工资不比车间少。

“我们刚来秦南创业的时候,当地政府给予了很大的帮助,帮我们跑土地、办证照,化解矛盾。”王本付说,如今玩具厂发展很好,产品专供出口,给沃尔玛等大超市供货,今年的产值已经达到5000多万元。我认为,为困难职工做点事情,就是回报社会。

服务环境进一步优化,服务能力进一步提高。“我们充分发挥政策的引导激励作用,把企业解困与转变发展方式、推进科技创新结合起来,真正做到全镇上下合力联动,诚心诚意为企业办实事、解难事。”该镇镇长郭宗标表示,全镇实行“三服务”制度,建立部门联动机制,结合各自职能搞好服务,加强对企业的组织协调和综合指导,及时了解、帮助企业解决生产发展中的困难,充分发挥政府引导、组织和服务功能,助推企业提质增效。

### 常吃甜食影响视力智商

你是否经常拿糖果奖励孩子?孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴?糖虽然是生长发育必不可少的能量来源,但长期大量吃糖严重威胁健康。

**龋齿:**由于儿童睡眠时间长,口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,侵蚀牙齿。

**甜食综合征:**大量吃甜食,易引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

**营养不良:**经常吃甜食降低味觉灵敏度,抑制胃酸分泌,削弱胃肠道的消化和吸收能力,容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

**肥胖:**过度摄入高糖饮食,会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内,从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

**近视:**遗传、长期眼疲劳等都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃糖和高碳水化合物,体内微量元素铬的含量减少,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视。



**影响智商:**研究发现,儿童多吃甜食,一日三餐都会受影响,从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期,大脑发育最旺盛,如果缺少蛋白质和各种维生素,将使大脑发育迟缓,影响智力发育。(来源:《齐鲁晚报》)

### 冬吃萝卜赛人参

又是一年冬令时,又到了吃萝卜的最佳时令。中国是萝卜的故乡,中国人栽培食用萝卜至今已有2000多年的历史,萝卜是中国人最喜爱的蔬菜之一,在民间素有“小人参”之称,并有“萝卜上市,医生没事”之说。中医认为,白萝卜能降肺气,止咳化痰,具有通导大便、利水消肿、消食化滞等功用。

**生吃**  
【性味】性凉,味甘、辛。  
【功用】辛凉透表,清热解毒,润肺利咽,生津止渴,通导大便,凉血止血。  
【适应证】发热咳嗽、鼻燥出血、头疼屑多,咽喉肿痛,失音不语,大便干结,口舌生疮,鼻衄咯血,消渴口干,热淋石淋。

**熟食**  
【性味】熟萝卜,味甘,性平  
【功用】下气除痞,利水消肿,化痰和胃,消食导滞。  
【适应证】食积腹胀,脘腹胀满,饮食不消,痰多色黄,暖气吞酸,小便不利,困倦怠惰,形体肥胖。

值得注意的是,萝卜不宜与人参同食,脾胃虚寒者勿生食。消化性溃疡、慢性胃炎、单纯性甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食萝卜。(来源:《中国中医药报》)



# 宝龙麻辣大闸蟹

## 火爆上市暖寒冬

“蟹”逅宝龙 品味不一样的生活



宝龙牌大闸蟹,由将烹饪艺术与食品科学相结合的亚洲美食联合研究中心研制而成,原料通过GAP认证,并严格把控产品的安全源头基地,产品加工按照欧盟EEC、美国FDA国际标准,工艺采用零下120度快速急冻而成。宝龙牌大闸蟹集色、香、味一体,品味独特,是您馈赠亲友之佳品!

