



生活小常识

每天喝4杯红茶防糖尿病

为揭开喝茶与糖尿病之间的奥秘,英国杜塞尔多夫大学糖尿病研究中心科学家对欧洲人展开了大规模的相关研究。该研究涉及8个欧洲国家的26个研究中心,参试者包括12403名2型糖尿病患者以及数千名非糖尿病患者。调查显示,从西班牙人的从来不喝茶到英国人每天喝4杯红茶,结果在每天喝茶最多的人群中发现,每天喝4杯红茶可使2型糖尿病危险降低20%。然而,每天喝1杯-3杯红茶的人似乎起不到预防糖尿病的作用。该项研究负责人赫里斯蒂安·赫德博士表示,喝红茶之所以能降低2型糖尿病的危险,是因为喝红茶能影响人体中葡萄糖的代谢,防止葡萄糖水平升高,同时还可以防止自由基被破坏,保护了细胞。(陈希)

臭味食物有益健康

榴莲缓解痛经 在泰国,榴莲常被用来做病人或产妇的补品。榴莲可活血散寒,适合痛经女性食用,也是寒性体质者的理想补品。

大蒜亮发又抗菌 每天坚持吃一头生蒜,对阴道炎能起到预防作用。土耳其肠胃内科疾病医师乌宗表示,常吃大蒜不但能防癌、防血栓,还能保持头发乌黑光泽。用蒜汁按摩头皮,可减少脱发,使白发变黑。

芥末能使面色红润 芥末可以调节女性内分泌,增强性功能,还能刺激血管扩张,使女性脸色更加红润。芥末可预防蛀牙,且对预防癌症以及辅助治疗气喘病有一定作用。

香椿助怀孕 香椿富含维生素E和性激素,具有抗衰老和补阳滋阴的作用,故有“助孕素”的美称,对不孕不育症有一定作用。香椿还可健脾开胃,增加食欲。(吴军)

常吃爆米花伤肺伤脑

爆米花浓浓的奶香味,让许多人欲罢不能。不过,据美国最新研究显示,正是这种带有黄油奶香味的爆米花会损害人体的肺部 and 大脑。双乙酰是爆米花中的一种常用配料,这种配料还用于糖果、烘焙食品、宠物食品、人造黄油、快餐和各种零食中,将双乙酰添加在这些食品中,食品会带有一种明显的黄油味。今年3月,美国发布的一项毒理学报告显示:生产爆米花的工人如果经常接触含有双乙酰的人造黄油香料,会增加他们患肺病的风险。同时,研究人员在美国化学学会新闻发布会上宣称:每天都接触这种化学物质的食品加工厂的工人患老年痴呆症的几率也会增大。(田山)

乳房太大有害健康

美国科技作家佛罗伦萨·威廉姆在最新出版的《乳房的自然与非自然历史》一书中指出,女性乳房变大不利于身体健康。书中称,美国女性两代人的乳房平均大小从34B增加到36C,这种看似美丽的胸部,实际上会对她们的健康造成隐患。乳房增大往往伴随着腰围增粗。如体重增加,会增加女性绝经后患乳腺癌的可能。另一个罪魁祸首是女孩提早进入青春发育期。美国科研人员研究发现,有15%的美国女孩从7岁时乳房就开始发育。一旦女性乳房增大后,受各种污染的几率也会增加。更糟糕的是,女性乳房越大,积累的毒素越多,越有可能通过哺乳传递给新生儿,从而对婴儿的大脑、身体和免疫系统造成危害。(冯国川)

常用电脑警惕电子过敏症

“近几年,电子过敏症患者逐年增多,患病群体主要为长时间面对电脑屏幕的人。”哈尔滨华医过敏病医院副院长刘人杰说,电子过敏症也称电磁波过敏症,是手机、计算机、无线网络等电子产品产生的电磁波造成的过敏,过敏者会出现头晕、潮热、瘙痒、恶心、心悸、头痛等症状。刘人杰表示,开机状态下的电脑屏幕有电磁辐射,会导致患皮肤瘙痒、红疹、红斑等过敏性皮炎以及眼部疼痛等结膜炎症。此外,电脑屏幕周围会形成一个静电场,吸附大量悬浮灰尘,导致尘螨过敏。(赵冬婷)

调查显示:95.3%的人吃蔬菜量不够

每天起码吃一斤蔬菜

选择上,白菜类、茄果类、瓜类和薯芋类最受欢迎,西红柿、黄瓜、土豆、白菜、茄子是吃得最多的蔬菜。在烹调方法上,炒菜占65.38%。

广西营养学会副理事长马力平表示,按照中国营养学会推荐的“中国居民平衡膳食宝塔”建议,我国每人每天应吃200克-400克水果和300克-500克蔬菜,但很多人不仅没有吃够量,而且种类也不丰富。

吃蔬菜存在五大误区

世界癌症研究会教育主管凯特·门多萨说:“尽管人们比过去更加认识到蔬菜和水果的重要性,但要让蔬菜和水果真正融入人们的日常生活中还有很多障碍。”中国营养联盟副秘书长王旭峰表示,在吃蔬菜的问题上,人们还存有误区。

误区一:肉有营养,蔬菜没营养王旭峰说,很多人将肉蛋奶和“营养”画等号,将蔬菜归为“没营养”的食物。实际上,如果每餐总是肉类多过蔬菜,不仅会使体内维生素得不

到及时有效的补充,还可能引起其他疾病。

误区二:吃几样蔬菜就行马力平说,中国人常吃的蔬菜有百余种,但很多人见到新奇的蔬菜都不敢买,久而久之,商贩们卖的蔬菜也就几十种了。她说,每人每天不仅要保证吃300克-500克蔬菜,更要保证绿叶菜、茄果类、薯芋类、白菜类、瓜类、根茎类等各类蔬菜的摄入量,只有吃得种类多,才能营养均衡。

误区三:蔬菜炒着才好吃调查中,几乎一半以上的人将“炒”作为烹饪蔬菜的首选方式。深圳市营养学会理事兼秘书长任莉莉表示,采取多放油、翻炒时间长等烹饪方式会让蔬菜里的维生素等营养素过快流失。对于大部分蔬菜来说,用水焯过后凉拌、急火快炒都是不错的方法。

误区四:用水果代替蔬菜很多人将蔬菜和水果混为一谈。马力平表示,蔬菜和水果是完全不同的两种食物,不能完全替代。多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果,而水果中的果胶、果糖对人体有益。

误区五:担心食物相克和农药残留王旭峰说,实际上,食物并没有完全相克的说法,只是有些蔬菜在烹饪时要注意搭配。另外,有人担心蔬菜上的农药残留。王旭峰说,目前蔬菜种植基本使用的都是高效、低毒、低残留农药,通过光照、清洗等方法能去除大部分农药残留。

吃蔬菜的基本原则

王旭峰说,吃蔬菜最基本的原则是:每人每天保证吃300克-500克蔬菜,最好在5种以上。任莉莉认为,根、茎、叶、花、果和菌藻类食物都应该吃,每天摄入的种类越多,营养越均衡。从数量上说,每100克生蔬菜做熟后,相当于一个网球大小的量。所以,每天吃5个网球大小的熟蔬菜,就相当于吃了500克生蔬菜。此外,为了改变人们不爱吃蔬菜的“坏毛病”,目前各国专家都在积极出谋划策,据《纽约时报》报道,美国一些地方已将菠菜、甜菜等写进了医生的处方,旨在抗击低收入家庭的肥胖症。(王月)

中科院生态环境研究中心调查发现

早9点和晚5点,空气中细菌最多

立秋一过,空气湿度加大,为细菌提供了良好的繁殖和生存环境。据监测部门研究显示,北京夏秋季早9点和晚5点,空气中细菌数量最多。有关研究表明,许多致病性细菌、霉菌、真菌都是通过空气传播引发人们呼吸道感染和皮肤感染,专家建议,人们在早晨9点外出时应采取必要的防护措施。

前不久,中国科学院生态环境研究中心系统生态重点实验室的工作人员曾在文教区、交通干线和公园绿地等3个典型功能区进行了定点系统取样和研究,结果发现,北京市空气中革兰氏阳性菌最多,约占80%-85%,文教区和交通干线细菌浓度明显高于公园绿地,并且“文教区和交通干线空气中细菌浓度四季变化特征显著,夏季和秋季较高,公园绿地空气细菌浓度四季没有明显差异”,3个功能区早9点和晚5点的细菌浓度明显高于其他时段。

在空气中,大部分细菌都附着在细小的灰尘颗粒中,对北京而言,早9点和晚5点是上下班高峰时段,此时扬尘最多。

北京医院检验科细菌室主任、检验师胡云建曾在采访中表示:“对病人以及免疫力低下的人群来说,空气中的细菌不管是致病菌还是非致病菌,都会对人体产生不利影响,细菌数量越多,危害就越大。”

北京市环境科学研究院大气所所长彭应登也表示,致病菌引起疾病是有条件的,

尤其对于免疫力低下的人群更易受到影响而生病。对此,人们不必过于恐慌,做好适当的防护措施即可。

市民应养成良好的卫生习惯,出门戴口罩便是其中最重要的一条,但目前我国居民做得并不到位。

据了解,在同样尾气污染严重的日本东京,无论街头还是地铁、商场,即使天气非常晴朗,大部分日本人也会戴着口罩,这已经成为他们保护自己和他人的一种习惯。尽量不在早晚上班高峰期进行户外锻炼,或者到绿化较好的公园绿地锻炼。

养成良好的呼吸习惯,用鼻呼吸而不是用嘴呼吸,鼻腔可过滤掉一部分灰尘和细菌。

免疫力较弱的人群尽量少去人流量大、空气流通不畅、灰尘尾气较多的地方。外出归来一定要先洗手、换外衣。

此外,有研究表明,植物和水是可入肺颗粒物(PM2.5)的最大克星,因此相关部门可以通过加大城市绿化,控制扬尘,有效消除细菌数量。随着室外空气细菌的增多,室内环境也会受到影响,在家人尽量在早9点和晚5点紧闭门窗。如果家里有身体较弱的人,还可以通过在房间内实施熏醋的方法以及采取放置薄荷油、风油精等方式,以起到为室内空气消毒杀菌的作用。

(张莹莹)



镇江润州分局黄山工商所开展加油站从事食品经营安全整治

近日,江苏省镇江市润州分局黄山工商所对辖区内各加油站的便利店开展了专项执法检查。一是重点检查经营主体证照情况。二是检查食品进货查验、记录制度的落实以及退市制度执行情况。三是检查食品进销货台账的建立和进货渠道

以及索取相关证照及票据的情况。本次共检查加油站便利店20余家,大部分便利店都能重视食品安全,建立索证索票、进货验货台账等制度。图为黄山工商所执法人员正在对辖区内的加油站便利店进行检查。(杨勇 陶琳文/摄影)

中秋节的由来

“中秋”一词最早见于《周礼》。根据我国古代历法,农历八月十五日,在秋季的八月中旬,故称“中秋”。一年有四季,每季又分孟、仲、季三部分,因为秋中第二月叫仲秋,故中秋也称为“仲秋”。到唐朝初年,中秋节才成为固定节日。中秋节盛行始于宋朝,至明清时与元旦齐名,成为我国的主要节日之一。

相传古代齐国丑女无盐,幼年曾虔诚拜月,长大后以超群品德入宫,但未被宠幸。某年八月十五赏月时,天子在月光下见到她美丽出众,后立她为皇后,中秋拜月由此而来。

自汉代至唐代,骚人墨客纷纷吟咏月亮及月中之事,八月十五月圆时成为抒发感情

的时刻。至北宋太宗年间,官家正式定八月十五日为中秋节,取意于三秋之正中,届时万民同庆。中秋之夜,人们把月圆当做团圆的象征,把八月十五作为亲人团聚的日子,因此,中秋节又被称为“团圆节”。

中秋节成为一年之中的重大节日,与科举考试有着微妙的关系。在我国封建社会,开科取士一直是统治者十分重视的一件大事。而三年一次的秋闱大比恰好安排在八月里举行,胜景与激情结合在一起,人们便将应试考中者誉为月中折桂之人,每到中秋,必须进行隆重庆贺,成为全国人民的重要风俗,历朝历代盛行不衰。(张迪)

北京市顺义区龙湾屯镇

巧借生态牌打造休闲旅游名镇

■ 马云虎

近几年,北京市顺义区龙湾屯镇的休闲旅游逐年升温,每逢节假日,成千上万的游客蜂拥而至,他们或在农家院休憩避暑,或在清澈见底的溪流悠闲垂钓,或在地道战遗址纪念馆感受红色岁月的激情。人们在鸟语花香、青山环绕的龙湾屯镇可以看到,前来休闲娱乐度假的人络绎不绝。一座座别具特色的四合院毗邻而座让游客沉醉其中;宽敞明亮的焦庄户抗战纪念馆让游客感受到抗战时期的艰苦历程;生态果林里的樱桃、苹果、梨等多种水果让游人尽享采摘乐趣。在发展低碳经济的今天,龙湾屯镇“打造生态旅游镇、建设和谐新龙湾”取得累累硕果。

旅游兴镇
“特色游”吸引八方游客

近年来,越来越多的城里人在紧张的工作之余寻求一种远离城市喧嚣、体验农家生活、亲近自然的休闲方式。龙湾屯镇为发展旅游休闲产业而实施“旅游兴镇”战略。该镇加大旅游休闲基础设施建设,打造四星级度假山庄——安利隆山庄、北大沟林场及其他休闲娱乐项目。截至目前,龙湾屯镇成功举办了4届龙湾屯杯登山比赛以及安利隆

山庄亲子植树等活动。同时还大力扶持传统文化产业,重点扶持北京吉祥八宝葫芦手工艺品产销专业合作社的葫芦文化产业,将老北京葫芦烙画技艺发扬光大。目前,该合作社拥有社员68户,学员289人,人均年收入达8000多元。

红色旅游也是龙湾屯镇发展的一大特色旅游业。该镇是革命老区,拥有焦庄户地道战遗址、知青部落、抗战纪念馆等旅游资源。近年来,龙湾屯镇依托焦庄户地道战遗址等红色旅游资源,全力打造集吃抗战饭、看抗战影片、参观抗战纪念馆等为一体的“红色旅游”产业链,目前仅焦庄户村每年就接待游客40余万人,带动周边村民年创收300多万元。

龙湾屯镇还以招商引资为抓手,不断优化环境,立足自身产业优势和环境资源优势,引进农产品深加工企业和文化创意产业,目前引进的中绿集团、北京大众视点广告有限公司、北京利祥朝依科技有限公司等企业,推进了全镇旅游发展水平迈上新台阶,农家乐、采摘园等正朝着规范化、高标准方向发展。

生态强镇
“绿色”引领龙湾屯崛起

生态农业、生态旅游、生态人居……龙

湾屯镇高起点规划、高标准建设,在突出各自特色的同时,打出“生态牌”。漂亮的采摘园和特色种养业让龙湾屯镇农业园区充满了生机,游客仿佛走进了“世外桃源”。龙湾屯镇广大群众对此有着深刻的认识:“没有优良的生态就没有龙湾屯的今天;不保护好生态环境,明天的龙湾屯就会失去竞争力。”

为大力发展生态产业,搞好示范引导,促进农民增收,龙湾屯镇大力推广大棚种植和温室栽培,种植反季节农产品,目前该镇拥有砖钢温室126座,并利用果园养养鸡,实现了种养业的有机结合。

“十一五”期间,龙湾屯镇党委、政府牢固树立“既要金山银山、更要绿水青山”的发展理念,完成了百村万户绿化工程,绿化庭院2855户,绿化荒山2300亩,双源湖建设万亩绿地;投资211万元开展金鸡河34.3平方公里小流域治理;建立了填埋废旧坑塘8个以及14个清理垃圾填埋场;绿化街道2.98公里,建设3000平方米的垃圾转运站,购置了4辆垃圾运输车、1台垃圾压缩机、1200个密闭垃圾桶,配备了45辆三轮车和6200个户用小垃圾桶;投资659万元,实施了焦庄户污水处理工程;完成了3台锅炉湿法脱硫和金鸡河沿岸龙湾屯段排污口治理,实现了“山青、景秀、街美、村洁”的

目标。

打造名镇
“绿色崛起”谋求新跨越

“十二五”期间,龙湾屯镇将突出“社会管理精细化、经济建设多元化、城乡发展一体化、党建工作精细化”四个重点,坚持以发展为第一要务,创新发展模式,提高发展质量,在“绿色崛起”中实现新的跨越。

龙湾屯镇充分利用生态优势、资源优势 and 区位优势,唱响“红色旅游”和有机果品采摘主旋律,推进“休闲旅游名镇”建设;围绕环境卫生整治、基础设施建设和果品采摘示范区建设,推进生态乡镇建设,树立一个干净整洁、环境优美、管理有序的景区形象;建设休闲旅游名镇,加快浅山综合利用开发;整合优势资源,把发展生态旅游业作为加快经济建设和社会发展的重要战略来抓;借助浅山资源综合利用开发契机,推动旅游业实现由低端向高端、由粗放型向集约化、由分散经营向规模化经营转变;打造以焦庄户地道战遗址、樱桃山谷、双源湖、安利隆生态山庄和北大沟林场为主体的旅游区;完善基础设施建设,实现“打造生态旅游镇,建设和谐新龙湾”的目标。(作者系北京市顺义区龙湾屯镇党委书记)