

如何将手机辐射危害降到最小

用耳机。用耳机虽不能直接“消灭”辐射,但能将人体和辐射源隔离开。手机距离头部越远,大脑受到的辐射影响就越小。距离手机天线越远,身体接受的辐射量就越低。

发短信比打电话辐射小。短信交流可大大减少头部和身体所接触的手机辐射。男性发短信时,不要将手机置于双腿之间。大量研究表明,手机辐射会伤害精子活力,但对女性卵巢影响不大。

打电话常换手。长时间打手机时,最

好左右手经常交替。

别在封闭空间打手机。不要在电梯、火车、地铁等相对封闭空间打手机。此时手机不断尝试连接中断的信号,会使辐射增加到最大值。

信号弱时别打手机。当信号弱的时候,或者在高速行驶的交通工具上时,手机产生的辐射会更强。

别用手机煲“电话粥”。长时间通话,最好使用座机。研究发现,使用手机通话 2 分钟后,脑电波受到的影响至少会持续 1

个小时。

智能手机辐射较大。智能手机内置无线装置,其产生的辐射比手机更强,因为这些设备主要靠电池驱动才可接收电子邮件、上网等。因此,尽量少用手机上网。

拨号后,伸展手臂。手机接通的一刹那产生的辐射最强,因此接听或者拨打手机之后,最好伸展手臂,让手机远离身体,稍等片刻再通话。

别将手机带进卧室。睡觉时,别将手机放在枕边。辐射会降低褪黑激素分泌

量,既影响睡眠质量,又会加速人体自由基的破坏作用,甚至会导致癌症等疾病发生。



土豆带皮吃有助降血压

土豆是个好食物,不仅有助控制体重,还会降低患高血压和中风的危险。但很多人吃土豆时,喜欢把皮削掉,这样做是把最有价值的部分浪费了。

土豆深色的外皮富含维生素和钾,削皮吃会损失营养。研究显示,紧贴土豆皮下层部分所含的维生素高达 80%,远远高于土豆内部的肉。钾是钠的克星,可以防止高

食盐摄入引起的血压升高,具有明显降压作用。

但是,如果土豆皮变绿,则说明其中的毒素龙葵素的含量较高。这时吃土豆千万要谨慎,不仅需要削皮,还要多切去一些土豆内部的肉,把变绿的部分完全去除。如果土豆皮变绿部分较大或者已经长芽,这样的土豆就不能吃了,否则很容易食物中毒。

运动后吃点马铃薯

体育锻炼后该吃点什么?有的人选择吃大鱼大肉来补充体内消耗的能量和脂肪。殊不知这样非但不能减肥,反而增加了身体的能量储备。合理的膳食营养是运动后快速恢复体力的保障,只有将运动与营养膳食有机结合,才能促进健康,达到减肥健身的目的。

运动时机体主要依靠碳水化合物来参与供能,为肌肉提供能量。与蛋白质和脂肪不同,身体中的碳水化合物贮备非常有限。当经过锻炼出汗之后,急需补充碳水化合物,在低脂的优质碳水化合物中,马铃薯是佼佼者,它不但提供了人体所必需的营养素,还可以避免过多的能量摄入和储存,所以马铃薯被称为“减



肥蔬菜”。

2011 年美国农业部和卫生与公众服务部的膳食指南建议:运动后,人们应选择能提供大量钾、膳食纤维、钙和维生素 D 的食物,同时要少摄入钠、饱和与反式脂肪酸,避免人为添加过多的糖和盐。马铃薯几乎同时满足了上述所有要求。它能提供美国饮食指南咨询委员会确定的主要缺乏性营养素中的两种——钾和纤维。在钾的食物源中,马铃薯位列指南推荐的首位。富含钾的食物来源还包括哈密瓜,香蕉以及酸奶酪。研究表明:钾可以钝化人体中钠的副作用,从而降低血压。除此以外,体内富含的钾离子还可以减少罹患肾结石和骨质疏松的风险。

夏季应以清淡饮食为主

夏季饮食应以清淡、寒凉、富有营养、易消化的食物为佳,避免食用难以消化的食物。可以多选择下列食品:

多吃瓜果 夏季正是瓜类蔬菜上市的旺季,它们的共同特点是含水量都在 90%以上。冬瓜含水量居众菜之冠,高达 96%,其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。

夏季气温高,人体丢失的水分比其他季节要多,必须及时补充,多吃瓜果,这样可以有效为身体补水。另外,所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用。

多选凉性食品 夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒,吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。

夏季上市的蔬果中,瓜类除南瓜、金瓜属温性外,其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等都属于凉性。番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等,也属于凉性蔬菜。

注意补钾 暑期天气炎热,随着大量汗水的流失,机体会丧失较多的钾,如不注意补充,可能会造成低血钾现象,严重时会导致

致人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不佳、精神不振等症候。为预防缺钾,可以多选择富钾食品,如草莓、桃子、菠菜、马铃薯、大葱、芹菜、毛豆等。茶叶的含钾量特别多,约占 1.5%,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

不妨多吃酸 酸能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴,健胃消食。多吃酸味食品,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,或在菜肴中加点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化吸收,促进食欲。



用餐时吃水果的 5 大好处

夏季是各种各样水果集中上市的季节,水果是一类非常健康的食品,吃饭的同时吃水果有很多好处,不妨听营养专家慢慢道来。

1.水果入餐,可以减少一餐当中的总能量。因为水果属于体积大而能量相对较低的食物,用它替代一部分放了油的菜,或者替代一部分主食,有利于降低一餐中的能量密度,从而预防肥胖。

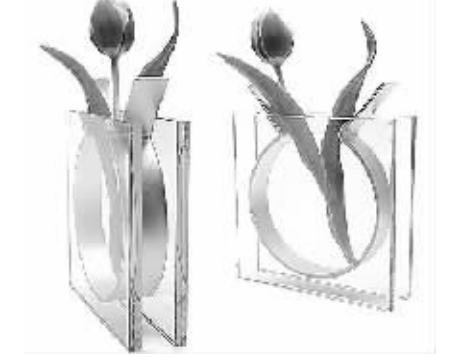
2.水果入餐,可以减少一餐中的总盐量。因为水果调味的时候不可能加入很多盐,通常基本上不用加盐,用它替代一部分咸味的菜肴,有利于改善一餐中的矿物质平衡,对控制血压很有帮助。

3.水果入餐,可以提供不少活性酶类,帮助其他食物更好地消化。很多水果都富含蛋白酶类,例如菠萝、无花果、木瓜、芒果、猕猴桃等,都是蛋白酶很强的水果。对于一些胃肠消化能力较弱的人来说,吃鱼肉等蛋白质类食物时配合这些水果,不仅

不会有什么不良反应,反而会感到胃肠十分舒服。

4.水果入餐,可以利用菜肴中的油脂来帮助其中胡萝卜素、番茄红素、叶黄素等脂溶性抗氧化成分的吸收。

5.水果入餐,可以提高一餐中的膳食纤维和矿物质量,同时丰富食物的口味和口感,给人带来新的饮食享受。



· 编者的话 ·

如何预防和处理蜱虫叮咬

近日,蜱虫咬人致病事件再次受到人们的关注。那么如何预防和处理蜱虫叮咬呢?本版编辑就如何预防和处理蜱虫叮咬咨询了有关专家,专家提醒说:近年来,随着野外郊游、森林旅游人数的增多,防止蜱虫叮咬应列入日程。在流行区从事野外劳动和郊游的人必须注意个人防护,可穿紧口、浅色、光滑的长袖衣裤,穿长袜,戴防护帽,外露部位要喷洒驱蚊药,尽量避免在野外长时间坐卧。另外,在接触流浪狗和流浪猫时,要注意防止被寄生在猫狗身上的蜱虫叮咬。

蜱虫叮咬有一定规律。硬蜱多在白天叮咬宿主,软蜱多在夜间吸血;常常附着在人体的头部、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。蜱虫的头、胸、腹是融合在一起的,看不见虫,虫体前端只有头和螯肢口下板组成的口器,被称为假头。叮咬人时,它会用螯肢牢牢抓住皮肤表层,将假头深深地刺入皮肤真表皮层,看上去像是整个头部都钻进了皮肤。

蜱的口器有倒刺,刺入皮肤后难以被拔除,而且越刺激蜱虫,它

就越往体内深处钻,并吐出更多的蜱虫唾液。因此,一旦发现蜱虫已叮咬、钻入皮肤,可用酒精涂在蜱虫身上,使蜱虫头部放松或死亡,再用尖头镊子取出蜱虫,或用烟头、香头轻轻烫蜱虫露在体外的部分,使其头部自行慢慢退出。

烫蜱虫时要注意安全。不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤,或将蜱虫的头部留在皮肤内。取出后,再用碘酒或酒精做局部消毒处理,并随时观察身体状况,如出现发热、叮咬部位发炎破溃及红斑等症状,要及时就诊,诊断是否患上蜱虫传染疾病,避免错过最佳治疗时机。

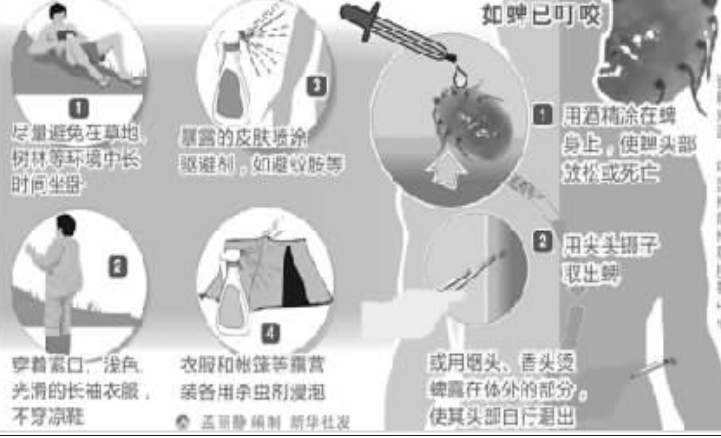
即使未发现蜱虫叮咬,从疫区旅行回来的人员也应随时观察身体状况,如出现发热等症状,应对疫区的蜱虫传染疾病保持警惕。

发现蜱虫时,无论是在人体或动物体表,还是游离在墙面、地面上的蜱虫,不要用手直接接触,甚至挤破,要用镊子或其他工具夹取然后烧死;如不慎皮肤接触蜱虫,尤其是蜱虫挤破后的流出物,要进行消毒。

蜱虫叮刺人引发疾病机理



蜱虫的个人防护和处理



拟新开通鄂尔多斯(东胜)至鹿邑客运班线的公示

根据《中华人民共和国道路运输条例》和交通运输部《道路旅客运输及客运站管理规定》,经相关客运企业申请和运输管理机构调查,拟开通鄂尔多斯(东胜)至鹿邑客运班线,途经大东高速至大饭铺段、G209至朔州段、二广高速至焦作段、京港澳高速至许昌段、永登高速至鹿邑,停靠站点无,日发班次 1/2,投入 1 辆客车运营,现予以公示,如有不同意见,请于 2011 年 6 月 24 日 17:00 前以书面形式向周口市道路运输管理处客运科反映。

联系人:范勇 田书成
联系电话:0394—8304083 0394—8304030
周口市道路运输管理处
2011 年 6 月 19 日

遗失声明

●周口市远大运输集团祥和运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证 2 本,凭证号:5410072537,车型:JKC5241GEL,车牌号:豫 PA8143;挂车凭证号:4410090520,车型:CA4110K2R5,车牌号:豫 PA2273;挂车凭证号:4410091900,车型:CSQ9280,车牌号:豫 B8912,声明作废。挂失人:段亚涛

2011 年 6 月 19 日
●范永华不慎遗失车辆购置税完税证 2 本,凭证号:8410646199,车型:YXF9400TDP,7411125127,车牌号:豫 PP5199;挂车凭证号:8410636689,车型:LZW6407B3,车牌号:豫 PAG188,声明作废。挂失人:朱规划

2011 年 6 月 19 日
●周口市远大运输集团畅达运输有限公司不慎遗失车辆购置税完税证 2 本,凭证号:5410072537,车型:JKC5241GEL,车牌号:豫 PA8143;挂车凭证号:10410174088,车型:LZW6376E,车牌号:豫 PJR858,声明作废。挂失人:张建国

2011 年 6 月 19 日
●河南省万里汽车运输有限公司太康分公司不慎遗失车辆购置税完税证 2 本,凭证号:8410646199,车型:YXF9400TDP,7411125127,车牌号:豫 PP5199;挂车凭证号:8410636689,车型:LZW6407B3,车牌号:豫 PAG188,声明作废。挂失人:闫新华

2011 年 6 月 19 日