

看

高层建筑二次供水 有哪些污染因素？



随着我国城市化进程的发展，周口市高层建筑如雨后春笋拔地而起，高层建筑的供水安全卫生问题逐渐显现。

1.微生物繁殖对水质的污染

水输送到末端后，消毒剂基本消耗殆尽，微生物开始再度繁殖，除了直接造成细菌学指标的下降外，还会加速管道的锈蚀、结垢。

2.管道腐蚀、结垢对水质的污染

水在流经未经涂衬的金属管道、配件、水箱的过程中，会对管道内壁造成较严重的腐蚀，产生大量的金属锈蚀物。导致水中余氯量迅速减少，色度、浊度等指标明显增大。当管道内水流速度、水压突然变大或方向突然改变时，就会造成短时间的水质恶化，甚至出现“红水”“黑水”等水质事故。

3.余氯消毒副产物对水质的污染

氯具有很好消毒效果，但同时又会产生消毒副产物，如氯仿、四氯化碳等，这些副产物对人体也是有害的。

4.二次加压供水设施出现的污染

加压水箱容积设计不合理，使水在设备中的停留时间过长，影响饮用水水质；泄水管与下水管连接不合理，溢、泄水管与下水或雨水管线直接联通；水设备的位置选择不合适，周围环境脏、乱、差；贮水设备的配套不完善，给二次污染留下安全隐患。

5.供水卫生管理上的原因

水质二次污染在很大程度上是由于卫生管理不当造成的，主要表现在：1.管理不善，产权单位未定期进行水质检验，按规范进行清洗、消毒。2.未履行建设程序，主要是二次加压供水系统设计中的设计、选材、施工、验收往往不经卫生管理部门审查。3.生活饮用水卫生管理与监督法规的执行力度不够。

(张国胜)

看

行走时下肢凉、麻、痛、胀



不少中老年人行走时下肢出现凉、麻、痛、胀等症状，尤其是进入秋冬季以后，常被忽视成老人风湿病或误诊为骨头出问题，拍 X 线片检查却没发现腿骨有什么问题，通过下肢血管彩超检查往往发现很多老年人患上周围动脉硬化闭塞症(ASO)。90%以上的下肢缺血都是由动脉硬化闭塞症引起的，与本病发病的有关因素，包括高血压、糖尿病、吸烟、肥胖等。

下肢动脉硬化闭塞症发病分为四个阶段：第一阶段：患肢皮温降低、怕冷，或者轻度麻木，活动后容易疲劳；第二阶段(间歇性跛行期)：行走时，小腿疼痛和疲乏无力，需要停下来休息片刻，等症状有所改善才能继续行走，如此症状反复；第三阶段(静息痛期)：缺血加重，患者彻夜难睡眠，抱膝而坐，

小腿下垂，不能上抬，患者精神和躯体深感痛苦；第四阶段(组织坏死期)：缺血肢体出现组织坏死，皮肤温度明显降低，肢体末端出现溃破，足趾呈现暗紫色坏死表现，并逐渐向上蔓延，毒素经过血液进入身体，发生全身中毒，严重威胁生命。

患了下肢动脉硬化闭塞症，早期应该首选生活方式调节和药物治疗，中晚期病人应选择有立竿见影效果的旁路搭桥手术或血管腔内治疗等两种治疗方案。近年来随着技术的不断进步和发展，腔内治疗成为下肢动脉硬化闭塞症的治疗首选，不需全身麻醉，在 X 线监视下从血管腔内开通狭窄阻塞的动脉，为患者提供了安全可靠的治疗方法。

(永辉)

看

提升营养重在“行”



按照“中国居民膳食指南”要求，每人每天推荐摄取五类食物，包括谷薯类、豆类、蔬菜水果、动物性食品和纯能量食物。2011 年末开展的“中国网民营养知信行调查”结果显示，华东地区网民能做到上述要求的人群比例达到 30.4%，为全国最高，营养基础知识的认知状况较好。不足之处是，与其他地区相比较，华东网民在外就餐的比例较高，为 9.5%，远远高于其他五个地区；高油高盐饮食人群比例高达 17.2%，仅次于东北和华北地区。

针对“中国网民营养知信行调查”华东地区结果，营养学家评价，近二三十年来，老百姓对营养的认识发生了翻天覆地的变化，营养素养在“知”与“信”方面大幅提高了，现在的关键是如何落实“行”，因此，在合理营养、平衡膳食方面仍需多加引导。

调查显示，华东地区民众在外就餐比例较高。对此，专家提醒，经常在外就餐容易导致油盐摄入量过高，应合理调节。蔬菜要确保新鲜，每日吃足量，约 400~500 克，不吃隔夜菜，保证丰富维生素矿物质的充分摄入。盐量需进一步控制，尤其是藏匿于味精、糕点、快餐、糖果、面包、蜜饯中的“隐形盐”，“隐形盐”主要是指钠含量较高，要少吃这些食品。

专家指出，没有一种单一食物能够“吃出最强抗病体质”，一个人的营养最重要的是，吃得杂一点，每样食物吃的量要适当，如此才能更好地保持营养平衡，才能有健康的体质。同时，吃动平衡对于预防慢性疾病意义重大，老百姓应加强体育锻炼，合理使用保健食品，“管好嘴、迈开腿”，真正把营养知识落实到行动上。

(王康)

五种早餐不如不吃



早餐一定要吃，但同时也
要注意该怎么吃。您要记住：
有五种相当受欢迎的常见早
餐吃法，还不如不吃为好！

吃法一：“回味早餐”

早餐内容：剩饭菜，或剩
菜炒饭、剩菜煮面条等等。

专家点评：剩饭菜隔夜
后，蔬菜可能产生亚硝酸，对
人体健康产生危害。

建议：吃剩的蔬菜尽量别
再吃；用剩余的其他食物做早
餐，一定要保存好，以免变质；
从冰箱里拿出来的食物要加
热透。

吃法二：速食早餐

早餐内容：各种西式快
餐，如汉堡包、油炸鸡翅等，加
咖啡或牛奶、红茶。

专家点评：高热量的早餐
易导致肥胖，油炸食品长期使
用也会对身体有危害。这种西
式早餐营养不均衡，往往缺乏
维生素、矿物质、纤维素等营
养。

建议：再加上水果或蔬菜
汤等，保证各种营养素的摄
入。最好不要长期食用。

吃法三：传统风味早餐

早餐内容：油条、豆浆

专家点评：油条是高温油
炸食品，跟烧饼、煎饺等一样
都油脂偏高。食物经过高温油
炸之后，营养素会被破坏，还
会产生致癌物质。再加上豆浆
也属于中脂性食品，这种早餐

组合的油脂量明显超标，不宜
长期使用。

建议：早餐一定要有蔬菜
或者水果，豆浆加油条的吃法
最好少吃，一星期不宜超过一
次。

吃法四：零食早餐

早餐内容：各种零食，如
雪饼、饼干、巧克力等。

专家点评：平时肚子饿了
吃点饼干、巧克力等零食是可
以的，但是用零食充当早餐非
常不科学。零食多数属于干
食，对于早晨处于半脱水状态
的人体来说，是不利于消化吸
收的。而且饼干等零食主要原
料是谷物，虽然能在短时间内
提供能量，但很快会使人体再
次感到饥饿。

建议：不宜以零食代替早
餐，尤其不要吃太多的干食，
应该含有足够的水分。如果当
天的早餐太干，可以加上一根
黄瓜。

吃法五：运动型早餐

早餐内容：路边购买的早
餐，边走边吃，手动、脚动、嘴
动，全身运动……

专家点评：边走边吃对肠
胃健康不利，不利于消化和吸
收；另外，街头食品往往存在
卫生隐患，有可能病从口入。

建议：一是要注意卫生，
二是最好买回家或者到单位
再吃。

(沙莎)

人瘦胸瘦 再塑身形

“四月不减肥，五月徒伤
悲。”眼见着大街上裙装飘飘，
减肥自然是女人的当务之急。
然而颇具的是，对某一些美眉
来说，胖是从脸胖起，瘦却是
胸先掉肉。原本 B 罩杯，勉强
凑合，一减肥，胸就立即缩水
到 A 杯，不仅体积变小，就连
皮肤都松弛了。整形专家称，
现在流行骨感美，殊不知，瘦
身真的会瘦到平胸，而这部分
人最后又不得不到医院做隆
胸手术。

整形外科专家说，每一个乳
房的内部几乎都是由乳腺组
织与脂肪组织构成的。所以，
减肥的话，肯定会影响到胸部
的大小。一般来说，越瘦胸就
会越小，在临床上，那些扁平
胸的女性多数都是骨感的身材。

所以，那些追求骨感美的
女生，先减肥然后又要求隆
胸，这已经是在整形科遇到的一
种普遍现象。专家指出，细
腰、长腿，身材消瘦，但是她们
还要一个大胸。这看起来能协
调自然吗？现在整形科反复强

调，胸部要与身材相协调，现
在做隆胸要根据你的“基础”
来判断，并非你说要多大就给
你做多大。

对于身材偏瘦的女性，隆
胸的手术也更要注重细节。在
做隆胸之前，医生一定会详细
测定各种数据，比如胸骨上凹
到两个乳头的距离、乳房基底
宽度等。只有术前在胸上测出
来，才能保证做一个美胸来。

提醒：

10~15 年建议更换假体

从长远来看，硅胶假体会
发生老化，材料变硬，建议隆
胸后 10~15 年应该置换一个
新的假体。专家说，置换手术
也非常简单，比做一个全新的
隆胸手术要简单许多，因为取
出原来的假体，已经有一个现
成的腔隙，只需要放一个新的
进入即可。专家强调，现在做
隆胸手术，细节决定成败，要
求做个精确的切口，手术时尽
量保护好乳腺组织，不做过多
的损伤，这样手术后就能快速
恢复，休息一两天就可以做运
动。

(康帅)