

# 拾到现金找失主 几张钞票折射店员美好心灵

记者 曹丹 文/图

本报讯 “捡到客人丢下的 500 多元现金,想办法与失主联系,并及时送到客人手里,这几张钞票能折射出店员的美好心灵……”7 月 17 日,两位客人来到向日葵火锅店,将印有“拾金不昧、风格高尚”的锦旗送到店员王梅春手里,表扬其拾金不昧的行为。客人还买来西瓜慰问店员,并预祝向日葵火锅店在服务市民生活中做出更大的成绩。

向日葵火锅店位于周口大道与庆丰路交会处建业森林半岛北门西侧,是一家装修个性、定位明确、服务讲究的主题餐厅。试营业两个多月来,其个性化装修风格、优质服务、颇具特色的菜品菜味及适中的价格赢得了客人的广泛好评。据送锦旗的客人介绍,7 月

上旬的一天晚上,他和家人、朋友一起来到向日葵火锅店用餐,大家享受到了周到的服务和可口的特色饭菜,整个用餐过程很开心,可是回家后就接到了向日葵火锅店打来的电话,询问这个房间的哪位客人丢了 550 元现金。原来,该店店员王梅春在客人走后打扫房间时,发现客人遗失了现金,就根据订台时留下的电话及时联系客人,很快把 550 元现金交到了客人手里。

“拾金不昧是中华民族的传统美德,在践行社会主义核心价值观的时代背景下,更应大力弘扬这种美德。王梅春拾金不昧的行为应该受到表扬。”客人由衷地说。接过锦旗,王梅春平静地说:“感谢客人的表扬。遇到这种事情,向日葵火锅店的每位员工都会这样做。”



## 你懂怎么喝水吗

## 夏季喝水注意事项

你真的懂怎么喝水吗?这并不是危言耸听,炎炎夏季,有很多人因为饮水问题而使身体健康出现问题,比如肠胃受刺激、口干舌燥等。该如何喝水?我们一起来看看吧。

### 夏季喝水少有什么危害

**大脑萎缩** 人的脑部有 75%是水,缺水第一个影响到的就是脑,水分太少,会让人感到疲劳,反应迟钝。《人类大脑研究杂志》最新研究表明,青少年的大脑在缺水状态下会出现萎缩现象,若是长期或严重缺水,则有可能损伤认知能力。

**便秘** 人主要靠肠道吸收营养,一旦缺水,肠道后半部分的蠕动就会减缓,水分被肠道吸收,排泄物就会失去水这个润滑剂,堆积于体内,从而导致便秘。

**尿路感染** 很多人认为尿液是人体的“垃圾”,其实,尿液能够带走尿素、尿酸等多种毒素,也能帮助冲刷泌尿道、防止尿路感染和尿路结石。如果喝水太少,没有足够的尿液及时将细菌带走,就会增加尿路感染的风险。

夏季应多喝水,而且是温水比较好。水在

### 夏季喝水有哪些注意事项

**最好喝温开水**

一方面,摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起肠胃不适或绞痛甚至腹泻。相反,还有人喜欢喝滚烫的水,过烫的饮食进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已是医学界的定论。

因此,饮用水的温度不能太热,也不能太冷。最适宜的温度是 10℃~30℃。

**喝淡不喝甜**

夏季流汗损失的不仅仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此,天热时应喝些淡盐水补充钠。自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温,还能补充维生素等多种营养。

需要提醒的是,各种甜饮料高糖、高能量,营养素也比较单调,并不推荐大量饮用,更不

能用其来代替白开水。

**慢喝不快喝**

喝水时,不少人习惯“豪饮”一番,但这种饮水方法对健康并无好处。快速大量喝水会迅速稀释血液,增加心脏负担,也容易把大量空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或腹胀。

大口喝水可能引起的后果有三:其一,一次性快速大量喝水,会迅速稀释血液,增加心脏的负担。运动过后,这种情况更加严重。其二,天热大量出汗时,暴饮会反射性地增加出汗量,并进一步增加钠、钾等电解质的损失,因而人们往往产生越喝越渴的感觉。其三,喝得太快太急,会把大量空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或是腹胀。

暴饮时,脾一下子消化不了那么多水,剩下的水就会沉积下来,容易形成水湿,水湿若再进一步发展就往痰湿或痰浊的方向发展。

正确的喝水方法是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下,这样才能充分滋润口腔和喉咙,有效缓解口渴。

**早喝不晚喝**

当出现口渴心烦或乏力头疼等状况时,说明机体细胞已经开始脱水,此时再喝水已经是被动饮水。久而久之,人体就会长期处于一种潜在的缺水状态,不利于正常代谢。

因此,喝水跟吃饭一样,也需要定时,变被动饮水为主动饮水,在感觉到口渴之前喝水。

### 夏季还可以喝哪些饮品

绿豆汤和酸梅汤都是夏天最受欢迎的饮料了,清热解暑,开胃消食,冰爽可口,还有一定的保健作用。算是炎热季节的最佳饮品。虽然市场上有现成的瓶装酸梅汤,仍建议大家自己在家煮酸梅汤。先去中药店买一些乌梅和山楂干,注意一定要在中药店买乌梅,超市的零食可不行。

用十几粒乌梅,十来片山楂干,冲洗干净,倒入大砂锅中,加入足够的水,煮约半个小时就可以了,最后放上几粒冰糖调味,还可以撒上些桂花。待晾凉后放入冰箱冷藏一会儿再喝,特别清凉可口。

喝热茶在夏天有很好的消暑作用,一杯温热的茶水喝下去,非常有利于身体散热,使人浑身通透凉爽。消暑作用比冰镇饮料可强多了。但是不建议喝浓茶,因为浓茶会影响消化功能,茶叶中的鞣酸也会阻碍铁的吸收。淡淡清茶一杯,既舒心又养人。

花草茶是女性喜爱的饮品,我当然也不会错过。菊花茶清心明目,玫瑰花茶养血养颜,桂花茶温胃散寒,百合花安心润肺。有时还会加上些枸杞子、决明子,更有明目护眼的效果。淡淡的花香,更让人身心宁静。

夏天喝水可是有讲究的,不要随意牛饮或者渴了才喝水哦。

(据人民网)

## 周口美食 人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话: 8599376  
8599369