

“桑拿天”市民频中暑

医生:避免阳光直射头部 每日饮水3至6升

与往年相比,今年夏季滕州降雨明显减少,记者从滕州市气象局了解到,入夏以来,滕州降雨比去年同期减少了百分之九十九。20日,滕州发布了高温橙色预警,“桑拿天”如期而至。

21日中午,在滕州步行街一位拾荒者在捡拾矿泉水瓶等废品时,由于天气太热,出现了中暑的症状。“看症状是轻度中暑,脸色苍白,满脸都是虚汗,正好我手里有刚买的一瓶冰了的矿泉水,给大妈喝下去之后,稍微休息了一会儿,大

妈明显好转,最后连声感谢,幸好是轻度的中暑,要是严重就麻烦了。”在步行街逛街的女孩小刘说。“前几天,在文昌路那边,一位卖瓜的老农推着三轮车突然就晕倒了,幸好路边的其他商贩买了矿泉水给他,在路边坐了一会儿就好了,后来,大家都纷纷劝他不要在中午出来卖瓜了,身体要紧,老农在身体恢复了正常之后便推着三轮车离开了。”家住远航国际的市民刘倩女士说。

滕州市中医院的王医

生告诉记者,中暑的临床表现分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑三种。在高温环境中,出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、全身无力及行走不稳等现象时,属于先兆中暑。出现体温升高,或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏微弱等症状属于轻症中暑。过度出汗、恶心、呕吐、瞳孔扩大、腹部或肢体痉挛,脉搏快,常突然昏倒或大汗后抽搐、昏迷甚至意识丧失等症状属于重症中暑。同时,她还专门给出了预防中暑的

“绝招”。“中暑是夏季常见的急诊,加强预防可以减少发病率,中暑的预防应注意几点:合理安排休息时间,保证足够的睡眠以保持充沛的体能,并达到防暑目的;要科学合理的饮食,吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪,补充体能消耗,切忌节食;室外活动要避免阳光直射头部,避免皮肤直接吸收辐射热,戴好帽子、衣着宽松;每日饮水3升至6升,饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。”(记者 姚付林)

遇到烦心事
这里来说说



人为添加人体难吸收 高钙奶补钙不比纯奶强

牛奶补钙人人皆知,可是在本身钙含量很高的牛奶中又多出了一种名为“高钙奶”的产品,而且销量还不错,尤其很多老年人都会选择“高钙奶”。

“您为什么会选择这款‘高钙奶’,您认为‘高钙奶’和普通奶有什么区别吗?”面对记者的提问,正在市中区君山路上一家大型超市内选购牛奶的王女士回答说:“我也分不清楚什么是‘高钙奶’,就是觉得这商家在包装盒上写着‘高钙奶’,那钙含量一定很高,上了年纪就需要补补钙,所以就选它了。”

消费者误解:高钙奶补钙效果好

家住市中区解放路的陈先生表示选择“高钙奶”肯定不会有错,就算钙含量不高,也不会对人体有什么伤害。“以前我都是喝的普通纯牛

奶,后来看超市有卖这种‘高钙奶’的,觉得这个肯定好就买回家喝了一阵子,感觉和普通牛奶也没什么区别。”陈先生说。

两者钙含量差距不大

普通纯牛奶的售价约2.5至2.7元一盒,而“高钙奶”一盒的售价在3.5元左右,“高钙奶”的售价普遍要比普通纯牛奶高出0.7到1.0元。在市中区振兴路的某超市,记者在牛奶专柜前发现多种不同种类的牛奶,其中“高钙奶”也赫然在列。记者

从货架上拿起一盒250ml的“高钙奶”,在包装盒上的配料表中,发现了其钙含量为每100ml的钙含量为125mg,占营养素参考值(NRV)的16%。而后记者又随手拿起一旁的一盒同样是250ml的普通纯牛奶,同样在包装盒上的配料表中,发

现了这款普通纯牛奶的钙含量为每100ml的钙含量为100mg,占营养素参考值(NRV)的13%。两者相比其营养素参考值所占比例仅差3%。

记者又对普通纯牛奶和“高钙奶”的含钙量进行了对比,发现两者相差并不是太

多。比如一款普通纯牛奶每100ml中钙含量为95mg,其100ml的“高钙奶”的钙含量却仅为101.5mg。由此可见,“高钙奶”确实含钙量要高一些,但也仅仅是高出一点点而已,在同一品牌中两者的差距更是微乎其微。

营养师:纯牛奶补钙足矣

记者从常年销售牛奶的周先生处得知,所谓的“高钙奶”其实就是“钙强化奶”,是从牛奶中人工添加的钙。“根据我国最新的营养标签标准中规定,比普通牛奶的钙含量要高出25%以上,才能称之为‘高钙奶’。”而根据周先

生所说的标准,记者所对比的多组“高钙奶”均不符合这个标准。

“有的消费者认为喝同样的牛奶,‘高钙奶’要比普通纯牛奶所吸收的钙多的多,补钙效果也就好。其实并非如此,‘高钙奶’有一部

分钙是人工添加的,这个添加量十分有限,人体极难吸收,而且很容易破坏蛋白质体系的稳定,从而影响口感和杀菌稳定性。”营养师周丽丽表示,从钙含量来讲,“高钙奶”并没有想象中那样“与众不同”,多花的钱并不一定

能带来更多的钙。“牛奶本身就是高钙饮品,成人在正常饮用之外,每天喝半斤纯牛奶,再加上绿叶菜和豆腐,钙需求量就足以达到目标值,完全可以撇开价格要贵一些的‘高钙奶’。”营养师周丽丽说。(记者 寇光)

本地媳妇外地郎 婚俗不同烦恼多

家住华山小区的李女士找了个济宁的男朋友,可十里不同风,百里不同俗,两地结婚的风俗大不相同,让两人在准备婚礼的过程中困难重重。

李女士说,虽然她家现在住在市中区,但是老家却是滕州的,大部分亲戚、朋友都在滕州。“咱们都知道,滕州的各种规矩都特别多,从订婚、会亲家到结婚都有很多讲究。”李女士说,在她和男友商量着订婚的时候就出现了分歧。

“按照滕州的风俗,订婚也叫进城,一般男方需要给女方买三金,还要买两套衣服,两把梳子,两把篦子,两个包袱皮子,再买一个装东西的红皮箱。而女方一般会给男方买双鞋,买个腰带。”李女士说,她以为滕州和济宁离得很近,风俗应该差不多。但在她和男友商量着订婚要买什么东西时,男友对她列出的清单表示很吃惊。

李女士的男友表示他家所在地,并没有那么多规矩,基本就是买三金,甚至连见面礼都不时兴。而李女士在听男友说完之后,就回家与家人商量,可父母说其他的都可以不要,但是关于见面礼的事儿却寸步不让。“现在结婚哪有不给见面礼的,而且朋友、亲戚的一见面就会问给了多少见面礼。如果真的不给,说出去也让人笑话。”李女士说。李女士的父母说,并不在意钱多少,但是基本的形式还是要有。经过与男友的进一步沟通,男友的家人也表示会尊重滕州的风俗。

“反正在筹备结婚的过程中,因为我们俩家不在一个地方,所以风俗有很大的不同,经常为这个事儿争执,最后要么是两个人各让一步,要么是一方迁就另一方。事儿挺能磨合两个人的脾气的,只要有感情,真正想结婚,什么问题就都不是问题了。”李女士深有感触地说。

(记者 孙雪)

蹭凉蹭到邻居家 天天如此谁不烦

家住高新区光明西苑的居民刘女士,为了和邻居搞好关系,见面都会打上一声招呼,刘女士的天天笑容迎面让她很快和邻居们熟络起来,甚至有个别的邻居还会在闲暇的时候去刘女士家串门。

邻居们来家串门,刘女士都会摆上水果,倒上好茶热情招待,刘女士喜欢热闹,对于邻居们的到访,也非常高兴。

酷暑季节,刘女士家里自然少不了开空调,几位常常光顾的邻居,看刘女士家经常开着空调,自然玩的时间就长了许多。“以前邻居来串门,多是一两个小时就离开了,大家交谈一下,心情也会不错。”刘女士说,“可是最近自从家里开了空调之后,邻居竟然一玩就能玩五六个小时,有的时候甚至从午饭之后到晚上七八点还不走。”因为空调的缘故,邻居串门的时间长了,刘女士的午休时间都没有了。

“我中午吃过饭喜欢睡上一会儿,下午有时候喜欢逛逛街,晚上家人都回家了,要做饭收拾家务,这邻居待的时间太长,不仅会影响我的日常生活,有时候家人回家后,家里的空间小了许多,丈夫在夏天也多有不便,这些邻居都不考虑,一味蹭凉到很晚才回家,因为不想把邻里关系搞僵,也没法说。”刘女士无奈地说。

(记者 董艳)