



健康教育快车

水,今天你补了么?

见习记者 聂广利

最近气温骤升,市妇幼保健院的营养保健专家徐广立提醒市民,天气炎热让水分流失更迅速,要及时补充水分,以利于身体健康。可你知道怎么喝水吗?不同性别和年龄的人喝水是不同的。

女人多喝水 身体更健康

每天要喝足 8~10 杯水。徐广立指出,因为女性的新陈代谢要比男性慢一些,在日常的 8 杯水的同时,女性需要谨记在早上和晚上各喝两杯醋水。预备两杯冷开水,再加入两勺山西老陈醋于水中。早上的两杯醋水可以清肠胃,而晚上的两杯醋水,保证体内血液不至于因缺水而过于黏稠。

[生活提示]

吃草莓先泡 10 分钟

眼下正是草莓大量上市的季节,鲜美红嫩、香味浓郁的草莓被人们誉为“果中皇后”。河北医大三院营养膳食部营养师雷敏介绍,草莓的营养价值十分丰富,是人们不可错过的春季美味。

草莓所含的热量较低,碳水化合物、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、膳食纤维、维生

孩子需水大 补水加点盐

孩子身体正在发育,快乐的疯跑玩耍之后很容易大汗淋漓,家长们已经知道及时给孩子补充水分,还应注意补充适量的盐分,给孩子饮用千分之二左右的淡盐水,且喝水以少量多次为宜,让孩子更加健康地成长。

老年人及时补 防治衰老

徐广立说,皱纹日益增多、老年斑、皮肤干燥、弹性降低、视力模糊、口干、便秘等都与老年人缺水不无关系。

专家指出,即使大量饮水,老年人的身体吸收水分的能力已经大大降低了。因此,在日常生活中老年人饮水的最佳时间是早晨、上午 10 点、下午 4 点左右、晚餐后两小时及睡前各饮 1 次,每次 200~250 毫升。

素和微量元素较为丰富。

草莓中含有的草酸钙较多,尿路结石病人不宜吃得过多。草莓表面粗糙,不易洗净,用淡盐水或洗洁精浸泡 10 分钟既可以杀菌又较易洗净。

草莓的储存方法是:将新鲜草莓放入一个浅的容器内只铺一层,放进冰箱即可。

自我药疗等于“药吃人”

由于缺乏医药知识,每年因盲目用药造成的不良反应致死达数十万人之多

见习记者 聂广利

或许是人们固有的一种思维方式,遇到一些头疼脑热的小毛病自己给自己“开药”的为数不少,我国的不合理用药情况十分严重,据估算,每年药物不良反应致死人数达数十万之多。对此,郑州市中心医院药剂科主任白明学指出,目前在零售药店能买到的非处方药有 4000 多种,种类繁多,而普通市民缺乏相关医药知识,所以自我“药疗”存在很多误区。

症状相似难以辨别

白明学介绍说,自我“药疗”最常见就是感冒,有些市民一感冒就到药店买点感冒药,殊不知,不少疾病发病初期的症状和感冒很像,鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,并伴有轻度发热,这些也可能是过敏性鼻炎的症状,也可能是急性肾炎在发病前的现象,错过最佳的治疗时间不仅医药花费很大,还可能造成不可挽回的后果。

说明书被束之高阁

买药不看说明书,吃药



都是想当然,很多人对药品的吃法和剂量都不是很清楚,例如孩子服用的药物都是有糖衣的,家长们采用糖衣片压碎服用。他们认为,将药片碾碎不仅方便给孩子灌药,而且还利于孩子吸收。其实,糖衣一旦破裂,便失去了特定保护、遮味、隔离等作用,不但会降低疗效,而且还可能对胃黏膜产生较强的刺激作用,出现恶心、呕吐,甚至胃出血。

另外,一些药物是有禁忌的。说明书上“忌用”指的是该药使用后可能产生

不良反应,尤其是怀孕 3 个月内的妇女,服用了可致胎儿畸形。“禁用”指某些药物服用后必然会产生不良反应,因此禁用。若属于禁忌症,就更不能随便服用,要谨遵医嘱。

有些药品同时服用“毒加毒”

“是药三分毒”,服药品种愈多,往往毒副作用愈严重,消炎的、止痛的,患者常多种药一起吃,以为这样可达到防治兼顾的效果。这样可能会导致药物间发生

不良反应,使病情加重或掩盖病情。专家指出,家庭用药提倡单品种,最多不要超过 3 种。一些药更不能同时吃:如消炎痛与阿司匹林,优降糖与阿司匹林,强的松与阿司匹林,胃舒平与多酶片,解热止痛药与速效伤风胶囊、感冒清等一类的中西混合药。特别是有药物过敏史和长期服药的人群更要注意不能乱吃药。

白明学提醒患者,一定要在医生指导下,按照说明书正确服药,以确保药品疗效和用药安全。

房产资讯
商都招商网同步发布
www.zhaoshangcn.com

①网络传稿 银行付款 不用见面 广告见报 投稿QQ:295312877
MSN: zztzykf@hotmail.com Email: dstr0371@263.net
电话: 63399000 67655128 传真: 63396000 67655048

分类广告接稿收款 两大绿色通道启动

②付款通道: 开户银行: 商行管支 帐号: 995120020102057195 帐户名: 郑州通通有广告有限公司 各大商业银行网点均可办理对公汇款业务, 来款请注明“分类广告”字样并写明汇款单位或汇款人。款到刊登, 新客户请提供相关证明。

郑州晚报分类广告部 高薪诚聘

★**客户经理**: 专科以上学历, 一年以上广告营销经验, 突出的语言表达能力及人际沟通技巧, 敬业爱岗, 有一定的团队组织能力。
★**客户代表**: 中等以上学历, 有强烈责任心和上进心, 勇于挑战高薪, 有广告营销经验者优先录用。
地址: 紫荆山路 60 号金成国贸 1610 房间 联系电话: 63330282 63399000

抵押贷款

- ★房产抵押, 半天放款 65107668
- ★银行房贷 65296908 当天低费
- ★半天放款房押费低 67958000
- ★代办房贷当日放款 68885803
- ★66584998 银行房贷费用最低
- ★信用卡空卡再贷款 13271591162
- ★快速无抵押贷款 13539200377
- ★快速贷款无需抵押 13548800328
- ★刷卡取现代还款 13673998448
- ★快办疑难贷款当天 13507442522
- ★无抵押快速贷款 13889888393
- ★快速专业贷款 13762282673
- ★贷款快无抵押 6023527778/72
- ★抵押按揭现房贷款 60278111
- ★房车抵押 68218018 当时得款
- ★信用卡服务 13673712178
- ★贷款无需任何担保 67637107
- ★快速无抵押放款 13467887777
- ★诚信贷款: 快速发放个人企业资金周转 13407488282

65522822 刷卡取现 各类贷款 61699758

●国信投资咨询●
个人信用贷款最高 30 万 企业流动资金融资 房车抵押当天放款 670892596956 天龙商务 B1501

中鼎信贷通
无抵押 无担保 个人信用贷款 代还信用卡款, 提现成功后收费 项目融资 66322689. 66333750

中投银贷通
个人信贷最高 30 万, 免担保 企业 流资, 房车抵押安全高效 电话: 68218018, 68218148/248 中原路裕达国贸银座 2703 室

信用卡翻倍快
信用卡, 空卡翻倍再提现 1 小时, 代还款, 提现(后收费) 13673653232

裕隆贷款咨询
无抵押无担保个人信用免息贷款, 企业信用贷款房产抵押贷款 67950772 67950771

弘鑫担保贷款
个人企业信用贷款、房车抵押投资理财河南省弘鑫创业投资担保股份公司 66229099 66580333 63068333 13838377077

★联信金融超市
个人团体信用贷款无需抵押 63577080/81/82 新通桥商务厅 A711

贷款半天得款
不成功不收费 66663355 费低按揭房贷再贷款银行两天得款

中行文支房贷快
免担保费 66619444 67937889

写字间·楼
★金运大厦 0.5 元/㎡ 13703711110
★经三路金成国际 180㎡ 66081522
★城东路北段 38-78㎡ 66397690
★写字间超低价出租 63222806
★文化路任寨北街文化嘉园写字楼 10 层 222㎡ 15837178658

房产房介

- ★63285555 好老师 67218888
- ★63927882 中大房介 63612057
- ★专办房产疑难杂证 13383822616
- ★63822690 博洋房产 65942990
- ★66666696 海洋不动产
- ★《原点验房公司》65325706

房地产

- ★海南·海口市 8 万/套起 66362511
- ★山东威海银滩海景房 65936670
- ★山东·蓬莱市海景房 63842007
- ★北区别墅 1800 元/㎡ 65649063
- ★售个人精装锦绣汇城 200㎡ 复式 13703719448
- ★售市场街门面房 400 平方出租 东里路建设路办公楼 66372128

西区单位余房
1880 元/㎡ 起 67661818 67662668

转让

- ★二手钢琴收、售、租 63383131
- ★转位佳烟酒名店 68846824
- ★低转亲子园(有感统) 68158728
- ★650㎡ 酒店 13838091055 超低
- ★小区超市转让 13598835119
- ★转宾馆美容美发 13015531911
- ★精品店转让 13849181558
- ★低价急转天拖 80, 13562861131

- ★转位佳招待所 13673681001
- ★急转营业中美容院 13838186074
- ★位佳美容美发厅 13837108138
- ★低转营业美容院 13673692948
- ★转高校避风堂奶茶店 65076918
- ★旺季转足疗旺店 13213062672
- ★转二七广场旺铺 13323863346
- ★低转旺亲子园 13937185669
- ★急转营利幼儿园 13683801042
- ★转文化路位佳桑拿 68689990
- ★转让影吧及音像店 60933674
- ★金水 300㎡ 饭店转 13526875512
- ★转经五路门面 150㎡ 13007529718
- ★特色酒家代技术 13223744442
- ★3 万转干连连锁店 13721443391
- ★低价转让 1000 多平方米精装修洗浴会所 13783582945
- ★转经营中网吧吧位置生意旺 13903842080 张女士
- ★急转农田王 80 上海 50 拖拉机 农具齐全手续齐全 13562877409

彩钢厂转让
电话: 66736252

铁矿合作、转让
13803898103 60272735

百亩冬枣园急转
郑州葵花园附近 13603822011

饭店转让

- ★营业中饭店 13949132811
- ★240㎡ 营业中饭店转 13213095258
- ★大学门口饭店 63206707 杜

- ★一分院附近饭店 66697910
- ★开发区六大街饭店 13393737773
- ★转 135㎡ 营业饭店 13949091133
- ★工人路 1000㎡ 位佳饭店 13298159459

设计施工

- ★三木园林, 装饰设计 61672753
- ★办公展厅展览特装 66302251
- ★百事德展柜(台)装饰 66088395
- ★专业工程预算标书 66082506
- ★家装办公店面装修 67268161
- ★美容办公家庭装修 66185234
- ★江苏店面展厅家庭 13203847021
- ★十年装饰设计制图 67956988
- ★水电安装, 做完付款 68623191
- ★浙江华升装饰设计 13598825058
- ★理顺装饰公司 13323846132
- ★装饰施工图效果图 66619122
- ★专业园林设计 15903616222 付
- ★风镐电锤装修拆除 13783697403
- ★一诺装饰办家居 63962123
- ★福星装饰专包清工 61961991
- ★酒店办公店面商场 65078759

专业家装 69003553

中邦装饰 65747166

玻璃装厨卫间
最新流行前卫时尚帝湖看样 每区成本价征两套 68685312

沧龙彩钢钢构
C型钢、复合板、钢结构 66757003

出租招租

- ★航海东路厂院 13253399972
- ★大学中路厂房数间 68983110
- ★西郊大型厂院 13803831429
- ★西郊高厂房租 15981899890
- ★门面两层可商务餐饮 61265289
- ★金水路会议室低租 66683232
- ★租饮品、熟食窗口 67353878
- ★2 亩厂院出租 13526537081
- ★办公用房门面房 13903718809
- ★纬三路玉器商场招租 63699737
- ★京广中路 200㎡ 门面房 61929982
- ★桐柏北路厂仓 13525572200
- ★西郊新厂房 1600㎡ 13733892036
- ★桐柏路农业路大型社区 500 ㎡ 商业房招租 65108328 韩先生
- ★厂仓独院办公楼 1200㎡ 13526810718
- ★中原西路郑州财经大楼框架 8 层 1 万㎡ 整、分招租 15837178789
- ★出租门面房一二层 420㎡ 帝湖花园东门, 兴华南街与长江路交叉亚星盛世一二层 600㎡ 门面出租 65179953, 61891818
- ★出租长江路南一楼三室两厅 130㎡ 可作仓库 13733871268
- ★紫荆山南路门市房三间仓库三间对外招租 13803835352 尚

门面旺铺招租
丰产路与东明路交叉口向东 50 米可分租整租 80㎡ 精装 13703931588