

# 全县全民健身乒乓球比赛开幕



**本报讯** 为庆祝中华人民共和国建国70周年,丰富群众文化体育生活,促进全民健身运动的发展,10月19日,绛县全民健身乒乓球比赛开幕式在我县体育训练馆召开。绛县卫生健康和体育局副局长逯矿旗到会并致开幕词,开幕式由县体协主席靳建准主持。

运动员代表和裁判员代表分别宣誓,绛县老年体育协会副主席刘永昌到会并宣布庆70华诞绛县全民健身乒乓球比赛开幕。

此次活动目的是为了吸引更多群众关

注、喜爱和参与乒乓球这一国球运动,大力推动乒乓球项目发展,进一步掀起全民健身高潮,提高国民体质健康水平,充分展示全县人民健康文明的精神风采。此次比赛时间为一天,共有18个代表队近百余人参加角逐,分别来自全县各级机关、乡镇、学校及社会团体的乒协种子队、县委系统队、名模队、政法系统队、少年培训一队、二队、横水乒协队、女子单打组、实验中学队、南凡队、农业系统队、夕阳红队、卫健队、红利煤业队、涑水源队、绛县教育科技队、南凡联队、裁判员队。

## 经常喝不对水也会引起中毒,您喝对了吗

水是人体八大营养素其中之一。常言道,鱼儿离不开水,其实,人体更离不开水。水在人体中比例是很大的。水要参与人体的代谢。参与细胞的生成,参与血液的生成。没有水,同样就没有生命。可见水的重要性。只不过,水的获取,比较简单,比较方便。所以,人们不太重视水的问题。既然,水是人体不可缺少的营养素。我们就需要认识水,了解水的作用。了解如何正确饮用。如何通过科学的饮水,来获得健康。喝不对,同样会引起健康问题,甚至会引起水中毒。

### 一、不要一次性喝大量的水

喝水要形成一种习惯。要主动喝水。不要等到渴了后再喝。当人体感觉到渴了,需要喝水。此时,人体已经缺水。已经影响到了正常的细胞功能,代谢功能,垃圾运输功能,等等。所以,要养成主动喝水

的习惯。预防人体缺水。

### 二、喝的最多的应该是新鲜的白开水

有一部分人,认为自己有条件,不给孩子喝白开水,喝的都是饮料,或者矿泉水。其实,最好的是白开水。任何饮料,都无法代替。只是自然之道,养生之道,适应大自然规律之道。

### 三、饮用开水要煮沸三分钟

煮沸的目的是杀灭致病菌。

### 四、不要喝清晨第一杯水

注意,这里多的清晨第一杯水,与健康说的,清晨第一杯水,是两回事。这里说的清晨第一杯水,是指从水管中放出来的第一杯水。这是因为,停用一个晚上的水龙头,会积聚许多细菌,而且会溶解部分铅,氯仿等有害物质。所以,要放掉第一杯水。避免影响健康。



### 五、生的自来水,不易直接饮用

放久的开水,也不能再直接饮用。不干净的天水,不能直接饮用。放久的净化水,不能直接饮用。这些都存在健康隐患。

### 六、矿泉水不易长期饮用

矿泉水还有特定的营养素,而且大多数是矿物质,比较多。如果长期饮用。会影响胃酸分泌。影响正常的胃功能,影响酸碱平衡。

## 保护肠胃,需要弄清楚的几个误区

### 1. 有烧心的感觉是小事,不用管?

很多人在平时会出现烧心的感觉,大多数人认为,可能是吃什么的不对了,或者有一些消化不良。所以也不管!其实烧心的问题还是需要多留意的。所谓的“烧心”,并不是真正的心脏的不舒服,而是食管的不舒服引起的。因为胃里面的胃酸反流到了食管中,引起了所谓的“烧心”的感觉。出现这种感觉的原因与胃肠问题有关系,可能是有一些胃部感染,也可能是吃了不好消化的东西。如果一个人呢经常性的反酸水,烧心,还是建议去检查一下的,避免出现食管疾病,严重会诱发食管癌。

### 2. 偶尔拉肚子不用管,拉几次就好了?

出现拉肚子的情况,很多人认为是着凉了或者吃错了东西。于是放任不管,有便意就去厕所,拉几次没得拉了就好了。其实拉肚子还是应该多

注意的,可能是因为肠道出现了问题导致的,可能是有些肠胃炎,也可能是胃肠感冒。特别是小孩子如果出现了拉肚子的情况一定要及时治疗,这个时候如果治疗不彻底,可能会导致成年以后的慢性肠炎,稍微吃不对了就会拉肚子。

### 3. 有胃病只能喝粥

很多有胃病的人每天主食都是喝粥,认为粥是养胃的。其实没有必要每天都是粥,如果要喝粥不建议喝白米粥,小米粥相对会好一些。白米粥的升高血糖速度太快,会引起发胖的。粥偶尔喝就好了,平时也是可以正常吃米饭的。尤其是对于胃酸分泌过多的人来说,喝太多反而会损伤胃壁和胃黏膜,出现胃痛反酸等症状。当胃部的消化功能受到损伤时,可以适当的喝一些小米粥来减轻肠胃负担,达到暖胃的功效。

想要保护肠胃,先要走出认识误区。但愿每个人都能有一副健康的肠胃,品尝便天下的美食!

## 食品安全与健康的黄金定律



我们每天需要吃三顿饭,算算一生中,需要吃多少饭?而我们的食物链,越来越大,越来越长,加工产品越来越多。这就会造成食品安全问题,越来越多,越来越严重的威胁着人类的健康。土壤,空气,水,农作物,家禽,水产品,畜牧业,食品,每一个环节,都会存在着安全隐患,大大的威胁着人类的健康。所以,为了我们的健康,我们自己要主动学习,掌握预防方法,掌握食品安全的黄金定律,尽自己最大的努力,来保护健康,提高健康水平。

**第一,熟食品不要储存,煮好了立刻吃掉,吃多少,做多少。不要吃剩饭。因为,食物在煮熟后,常温下4小时后,就会增加细菌的繁殖,增加致癌的风险。如果储**

存一个晚上,第二天再吃,亚硝酸盐含量就会猛增,这是一种致癌物质。所以,吃剩饭,是人为性质,完全可以避免。

**第二,食品要煮熟再吃。煮不熟的食品,或者生吃食品,都会存在安全隐患。水产品带有多种致病菌,禽畜肉,带有寄生虫。生牛奶也带有细菌,都属于携带病原体的食品。这些食物,只要煮熟,就可以杀灭细菌,杀灭病原体,消除安全隐患。这也是我们完全可以做到的。**

**第三,如果食品煮熟后,需要储存,也就是至少需要储存4小时以上的。一定要低温储存。**

**第四,选择加工处理过的食品,注意看生产日期与保质期,以及生产单位,生产地址,配比的原材料,以及营养标签。**

**第五,存储后的食物,再次拿来吃的时候,一定要再次加热。**

**第六,生的食品要与熟的食品分开操作,分开储存,分开加工,避免交叉感染。**

**第七,注意厨房卫生。把安全隐患,消灭在厨房中。刀具,展板,碗筷,等都要消毒处理。**

**第八,加工食品前,一定要洗手。避免人为污染。**

**第九,不要让宠物接触食品。注意苍蝇,蚊子,老鼠,蟑螂等害虫的污染。**

**第十,注意水的卫生。大都数人不注意水的卫生。其实,水可以溶解许多东西,也会存在安全隐患。水在水管中时间太长,就会铅含量超标。所以,每次接水前,要放一放水,然后再使用。**