

夏日冷饮 会吃才消暑

炎炎夏日,喝上一杯冰镇啤酒或冷冻饮料、吃一根雪糕,便会感觉暑气全消,清凉之意顿上心头。然而,在享受冰镇食物的同时,这些披着冰衣的美食也会给身体带来影响。消化功能降低,抵抗力减弱,让人更容易中暑。既要享受冰饮带来的清凉畅快,又要保证身体健康,会吃很重要。

乱吃冰饮 危害多

医学专家分析,细胞的代谢和转化必须有酶的参与。人体内有几千种酶,从腺体的分泌到免疫系统的正常运行,几乎所有的生命活动过程都需要酶的参与。酶在 35℃~40℃之间活性最强,一旦温度超过 60℃,酶则失去活性。夏日摄入冰镇食品过多会使人体局部的温度急速下降,由于无法在短时间内适应这么低的温度,身体便会出现各种各样的问题。首当其冲受到影响的就是消化系统。当大量冷饮进入消化道时,过低的温度可能会严重影响消化液的分泌,由于正常消化液中含有胃酸及消化酶类,有助于杀死进入消化道的细菌及促进食物消化吸收。而一旦消化液减少,再加上低温造成人体内酶的活性降低,食物的消化吸收就会受到影响,并易造成肠道感染,出现食欲下降、腹痛腹泻及发热等症状,使消化功能紊乱并随之令胃肠功能出现问题。

在正确的时间 食用冷饮

炎热的气温让出门都变成一种煎熬,想要偷懒不出门的心情也成为最普遍的现象,于是成批购买冰棒、雪糕、冰镇饮料等冰饮便成了夏日里的一道独特风景线。但吃冷饮也要注意时间,否则对健康有很大危害。当遇到以下情况时,最好不吃或少吃冷饮:

饭前饭后:饭前吃冷饮会影响食欲,导致营养缺乏。虽然很多冷饮中都宣称含有牛奶等营养成分,但其含量远远比不上正常饮食。饭后立即吃冷饮,容易使胃酸分泌减少,消化系统免疫功能下降,导致细菌繁殖,引起肠炎等肠道疾病。

女性经期:若女性在经期时过于贪凉,容易因受寒而引发疾病,如痛经、经期延长、月经不调等。经期时腹部应注意保暖,以免受凉,导致痛经和延长经期。如果可以尽量不要吃冷饮,以免引起胃肠道因冷刺激而导致的痉挛,甚至引发或加重痛经。

空腹:空腹状态下大量食用各种冷冻食品,会刺激胃肠发生挛缩,久之将导致各种酶的促化学反应失调,诱发肠胃疾病,空腹冷饮对肠胃刺激很大,建议改掉这样的习惯。

运动后:这时全身的血液循环加快,胃肠的血液相对较少,如大量吃冷饮会使胃黏膜血管收缩,容易发生胃肠功能紊乱,最好先喝些含盐饮料并稍休息后再吃冷饮。



冷饮并非 适合所有人

冷饮好吃,却并不适合所有人,和贪图一时爽快相比,还是身体健康更重要。如果你符合以下几条中的任意一条或以上,就要注意了:

- 1.患有胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、胆囊炎以及长期腹泻、消化不良的病人,不宜吃冷饮食品。因为这些病人的消化系统功能较差,吃冷饮食品后,容易刺激胃肠黏膜,加重病情。
- 2.患有龋齿、牙本质过敏的人,也不宜吃冷饮食品,以免诱发牙痛。
- 3.患有高血压、冠心病、动脉粥样硬化的病人,不宜大量吃冷饮。因为,过量的冷饮食品进入胃肠后,会突然刺激胃,使血管收缩,血压升高,加重病情,并易诱发脑溢血。
- 4.患有咽喉炎、支气管炎、支气管哮喘和关节炎的病人,最好不吃冷饮食品。因为,冷饮食品的刺激,可使咽喉部炎症加重或诱发咳嗽,或引起旧病复发。
- 5.患有高血脂、糖尿病的人,不宜吃冷饮。因为冷饮(冰淇淋、雪糕等)中,含有较多的糖、奶、蛋等,如食用过多,可使血糖骤然升高,不利于病情稳定。

“文明杯”硬笔书法大赛征稿启事

为进一步贯彻落实党的十八大精神,弘扬中华民族优秀传统文化,传承中国书法艺术,提升全民书写水平,丰富群众文化生活,增强群众特别是青少年学生对汉字书写的热爱之情,助推文化强县建设,深化文明创建建活动,因此决定举办本次“文明杯”硬笔书法大赛。

一、征稿对象

- 1.综合组:本县社会各界书法爱好者。
- 2.学生组:本县高中、初中、小学在校学生。

二、征稿要求

- 1.参赛作品必须是硬笔汉字书法,由参赛者本人原创,符合语言文字规范,尺寸不

大于 A3 纸,书体不限,字数不限。每人限交一件作品。

2.参赛作品要求以“文明”、“道德”、“礼仪”为主题,内容健康向上,富有时代精神。

3.参赛作品要求艺术性与实用性相结合,简体字与繁体字均可书写,但同一作品内不得混用。

4.请登录新昌新闻网(<http://xcnews.zjol.com.cn/>)点击“文明杯硬笔书法大赛”专栏下载《参赛登记表》,并贴在作品背面,同作品一同寄送,否则不予参评。

5.征稿时间从即日起至 2013 年 7 月 31 日止。

6.本次大赛不收评审费,不退稿。

三、评奖与奖励

- 1.由主办单位组织专家对参赛作品进行初评和终评。
 - 2.设一等奖 8 名(综合组、学生组各 4 名)、二等奖 12 名(综合组、学生组各 6 名)、三等奖 16 名(综合组、学生组各 8 名)和优秀奖若干名。
 - 3.所有获奖作品颁发证书和奖金,并在新昌新闻网、《今日新昌》公布获奖名单。
- 四、稿件寄交**
 新昌县新闻信息传播中心
 地址:新昌县南明街道钟楼南村 33 号
 邮编:312500
 请在信封上标出“文明杯书法大赛”字

样。

五、其他事项

- 1.主办单位对所有获奖作品享有使用权(包括举办展览、出书、网络展示、媒体发布等),不再支付稿酬。
 - 2.所有参赛者视为同意本通知中的各项规定。
 - 3.主办单位拥有对本次大赛的最终解释权。
- 主办单位:**
 中共新昌县委宣传部
 新昌县文明县城创建领导小组办公室
 新昌县教育体育局
 新昌县新闻信息传播中心