



一个严峻的社会现象越来越清晰明了地摆在我们面前：我们生活水平越来越高,可我们的体质却越来越差;医疗水平不断提高,新药新治疗手段层出不穷,但我们罹患的疾病却越来越多,“三高”症、癌症、肥胖等心脑血管病患者不断年轻化,患病人数逐年激增,人们不禁要问,这背后的原因究竟是什么呢——

健康生活从饮食平衡开始

避免酸性体质要学会管住嘴

平衡我们身体的酸碱度，无疑是决定健康长寿的核心问题。那人的身体究竟应该是酸性还是碱性？说碱性还不够准确，应该是弱碱性。要想平安无恙,活力不衰，我们就要保持弱碱性的体质状态，切不可掉以轻心。

命中注定须弱碱

从生物进化的角度解释，地球上的生物体都是从海洋进化而来,人也不例外,有美国科学家论证，海绵是人类可追溯的最早祖先。海水是弱碱性的,pH 值为 7.4,人类起源于弱碱性的环境里，所以人体体液也是弱碱性的,pH 值也是 7.4。胚胎期的人跟鱼的形象很近似，六周后才展现人的模样，胎儿一直生活在子宫里的羊水中,而羊水也是弱碱性的,所以我们被命中注定了正常体液的酸碱度必须呈弱碱性,没有一点商量的余地。另外,从医学和生物化学的角度来讲，人体的酸碱碱性是由一个体内酸碱平衡缓冲体系所决定的。维护人体酸碱平衡主要靠这个缓冲体系,它包括肺的呼吸作用以及肾的排泄和重吸收作用。

饮食平衡最重要

民以食为天,人以食为本,吃是维持生命运转的根本。但我们日常生活中吃得太好,吃得太多,不经意间造成了“病从口入”,傻吃傻逮的不良饮食习惯,造成了生命“杀手”的肆虐,国家卫生部首席健康教育专家赵霖教授在“人体健康与酸碱平衡”研讨会上就指出:“我们现代人正在不知不觉中吞进了现代文明,用牙齿给自己在挖掘坟墓。”的确,“三高”症、肥胖症及心脑血管顽疾,无不与我们不忌腥冷、胡吃海塞密切相关。当然,还与环境污染、不良生活习惯、心理压力和代谢功能具有某些关联。以不良生活方式为例,如过多地用脑、用眼、熬夜和酗酒等。此外,应避免短时间内大量消耗人体氨基酸和脂肪,增加代谢产物中的酸性物质。当身体来不及或不能调节时,体液的酸碱平衡度就会遭到破坏,使体内环境容易呈酸性。

调整体内的酸碱平衡度和日常锻炼身体一样,要持之以恒,要从饮食和生活方式等方面入手。

首先要做的是调节饮食。当身体呈酸性特征时,应注意吃碱性食物;当出现强碱性状况时,要食用酸性食物。比如,一段时

间食用了过多的酸性物质,如肉类、蛋类、油脂类、糖类、鱼类后,应食用海带、黄豆、豆腐等碱性食物中和。一般酸碱性食物的比例是 1:4,即吃一口荤菜要搭配四口素菜。碱性食物也不宜长期过量食用,体内呈强碱性也会引起营养不良导致身体疾病,也会出现皮肤干燥、头屑重、头发脱落、生面疮等问题,有时也可以单纯吃碱性食物,那是为了纠正体内偏酸的环境。

英国最佳营养协会的创始人帕特里克在他的《营养圣经》中提议:人们日常饮食中,应该有 80%的碱性食物和 20%的酸性食物。但是,事实上,我们在平常的饮食中很难将酸性食物与碱性食物的比例控制在 1:4,这就需要通过补充一些高碱性的功能性食品来进行调节。

大致上,您每吃一份肉,就需要吃至少 4 份以上的蔬菜或水果才能平衡其带来的酸性。再加上各种辐射、污染、压力、坏心情等也会令身体酸化。难怪现在只有 10%的人体质是弱碱性的,90%的人体质是酸性的。

诺贝尔奖得主奥托·沃伯格指出:肿瘤发生是由于正常细胞呼吸化学反应过程中,有氧糖代谢被无氧糖酵解所替代,这个过程往往起源于缺氧,而体液酸化是导致缺氧的主要因素。

有些人误以为酸碱食物是以口味的酸碱来区分,认为有酸味的食品是酸性食品,这是错误的。酸碱食物是以在体内代谢后,代谢产物的酸碱性质来划分的,并不是从味觉上区别。新鲜的水果即使味道是酸的,大多都是碱性生成物;皮蛋的口感碱性很重,却是酸性食物。

掌握状况很简单

了解自己身体的酸碱状态,并不需要检查体液的 pH 酸碱值,通过身体或精神的状态自检,完全可以一目了然。当我们的体质进入酸性时,你会出现较为明显的易疲劳、嗜睡、便秘、口臭、肥胖、畏寒、关节疼痛、免疫力下降,还容易出现肺及肾脏功能等问题,这些症状说明你不仅表现为酸性体质,也迈入了亚健康一族,如不及时调整,自然会出现这样或那样的健康问题。弱碱性体质,也就是最佳的体质状态,

它使我们的机体免疫力强,生病机率少,精力充沛,富有活力,头脑敏锐,全身心处在清爽愉悦的良好状况。不过人体的酸碱度是会不断变化的,这就需要我们平日注意调节,尽可能多的保持在弱碱性的完美状态。

对于美丽而言，平衡酸碱度是很重要的调理方式。皮肤是健康状态的“晴雨表”，人体酸碱状况会在皮肤上表现出来。也可以通过观察皮肤状况判断当前身体的酸碱度。酸性体质的人体皮肤表现为:晦暗无光泽、易出湿疹、色素沉着、香港脚、毛孔增大、反复长青春痘、伤口不易愈合等。

学会选择并不难

为了便于读者以食物调节自己体质的酸碱度，现把日常食物的酸碱程度标注如下,仅供参考:

强酸性食物有:蛋黄、奶酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼等。

中酸性食物有:火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦等。

弱酸性食物有:白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱等。

强碱性食物有:葡萄、茶叶、香菇、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜、白萝卜等。

中碱性食物有:大豆、番茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜、牛蒡等。

弱碱性食物有:红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯等。

不难发现，很多好吃的东西几乎都是酸性的,如鱼、肉、米饭、酒、砂糖等全都是酸性食物,相反,碱性食物如海带、蔬菜、白萝卜、豆腐等多半是不易引起食欲但却对身体有益的食物。这就从侧面说明，为什么酸性体质的人占绝大多数了。所以说,为了强身健体,延年益寿,我们首先要学会管住嘴。

一切为了大众健康



新昌县张氏骨伤医院

特约刊出

关于征收 2014 年度残疾人就业保障金的通知

各用人单位:
根据《浙江省实施〈中华人民共和国残疾人保障法〉办法》(浙江省第九届人民代表大会常务委员会公告第 69 号)、《浙江省按比例安排残疾人就业办法》(浙江省人民政府令第 155 号)、《浙江省残疾人就业保障金征收管理办法》(浙财社字〔2003〕134 号)、《新昌县按比例安排残疾人就业实施办法》(县政府第 19 号令)的规定,现就征收 2014 年度残疾人就业保障金工作通知如下:
一、征收范围
本县行政区域内的机关、团体、企业事业单位、民办非企业以及外地驻新机构(包括中央部属、省属驻新单位)及雇工 8 人(含 8 人)以上的个体工商户等各类用人单位,凡安排残疾人就业未达到规定比例的,均依法缴纳残疾人就业保障金。

二、征收标准
1.征收的人数依据。各用人单位在申报缴纳残疾人就业保障金时,按本单位 2013 年 12 月底在职在岗职工总数为依据计算申报。
2.计征标准工资。2014 年度计征标准工资为 20000 元。
3.征收的计算方法。根据《浙江省按比例安排残疾人就业办法》规定,安排残疾人就业的比例统一为用人单位在职职工总数的 1.5%。各用人单位至少安排一名残疾人就业,应按计征标准工资的 100%缴纳残疾人就业保障金。按规定比例安置残疾人不足一人的单位,根据实际差额比例缴纳。计算公式为:应缴残疾人就业保障金=(单位上年度在职在岗职工总数×1.5%—已安置残疾人数)×计征标准工资×100%。
三、认证手续
2014 年度已安置残疾人就业的用人单位,

请在 2014 年 6 月 1 日—6 月 30 日(节假日除外)到新昌县残疾人劳动就业管理处办理残疾人就业认证手续,凭《2014 年度按比例安排残疾人就业认定书》确认已安置残疾人数。逾期不办理的,视作 2014 年度未安排残疾人就业。
用人单位(含福利企业)在办理残疾人就业认证手续时需提交下列资料:
1.残疾人证原件;
2.用人单位 2014 年 4 月份职工工资发放清单原件;
3.用人单位与残疾人签订的一年以上《劳动合同》或《事业单位聘用合同书》原件及复印件;
4.用人单位参加社会保险职工花名册(县人力资源和社会保障局提供的 2014 提 5 月份打印件);
5.用人单位《残疾人就业人员汇总表》。

四、缴纳方法
1.申报方式。2014 年度残疾人就业保障金由县地税局统一征收,各用人单位应通过地税因特网服务系统申报缴纳,或直接向县地税局第一或第二分局办税大厅申报缴纳。未经批准逾期不缴纳或不足额缴纳的,从滞纳之日起按日加收应缴未缴款额万分之五的滞纳金。
2.征缴期限。2014 年度残疾人就业保障金申报缴纳税期限为 2014 年 7 月 1 日至 7 月 31 日。
3.困难减免。残疾人就业保障金原则上不予减免,如因严重自然灾害、政策性亏损等原因致使缴纳残疾人就业保障金确有困难的用人单位,应于 6 月 30 日前向县残联提交书面申请和上年度财务报表等相关资料,经县残联、县财政局、县地税局批准后,酌情予以减免。
认证地点:新昌县残疾人劳动就业管理处
地址:新叶新村 4 幢 222 号(石城大酒店斜对面)
联系电话:86028751
申报地点:
第一税务分局 地址: 鼓山中路 118 号财政大楼一楼
第二税务分局 地址: 人民东路 127 号佳艺东都金座 3 层
**新昌县残疾人联合会
新昌县财政局
新昌县地方税务局
二〇一四年五月十二日**