

喝水有“玄机” 华西专家教你如何健康喝

锦追热点

冬日来临,天干物燥,多喝水是大家日常补充身体水分的重要途径。不过,看似简单的喝水其实大有“玄机”,喝水的方式还能左右我们的健康。这则消息引发大家热议,相关话题#这4种喝水方式很伤身#登上微博热搜。

那么,水是不是喝得越多越好?关于喝水有哪些认知误区?健康喝水的方式是什么?27日,记者采访了四川大学华西医院肾脏内科副主任医师邱红渝,请她对此进行解答。

热点回顾

博主科普不正确喝水方式引起网友关注讨论

冬日来临,大家换了保温杯,倒上热水,“吨吨吨”灌下一杯又一杯,以抵抗干燥又寒冷的天气。而近日,有博主科普,虽然喝水对人体有许多好处,但不正确的喝水方式有害健康,例如饮用过凉或过热的水,不规律饮水,过度依赖含糖饮料,快速饮水等。

这一帖子很快引起网友关注与讨论,相关话题登上微博热搜。网友感叹原来喝水也有“玄机”。“如果饮水的最佳温度为15到25摄氏度的话,岂不是有点凉?”“原来喝水有这么多讲究。”同时,也有许多网友分享了自己的喝水“秘笈”。“无论如何,多喝水热水准没错。”“我冬天都泡柠檬水美白,喝梨水止咳润肺。”……

专家解读

多喝热水也要注意温度 喝冰水可止痛、提神

对于喝水,大家存在哪些认知误区?又该如何正确喝水呢?四川大学华西医院肾脏内科副主任医师邱红渝表示,想要健康喝水,需要记住“三小温白”四点。

“喝水喝太多,喝太少,都不好。”邱红渝进一步解释,如果摄入的水分太多,超过了肾脏的负担,身体会出现稀释性低钠血症,导致水中毒,可能出现腹部胀痛、全身水肿、眼睛模糊,甚至意识模糊、癫痫发作、剧烈头痛等症状。如果喝的水太少,也容易产生便秘、泌尿系统结石、肾脏和泌尿系统感染、痛风、血栓以及呼吸道黏膜干燥等危害。

同时,邱红渝还表示:“事实上,热水没有那么好,冰水也没那么伤

人。”她介绍,温度过高的热水会损伤口腔和食管黏膜,反而可能导致口腔癌、食道癌的发生,如果想喝热水,合适的水温是30℃-40℃;而喝冰水其实也有止痛、提神等作用。

最后,关于如何健康喝水,邱红渝提出“三小温白”四点建议。首先,成年人每天喝3瓶水。根据2022年发布的中国居民膳食指南建议,如果运动量不算特别大的成年人,男性每天需喝水约1700毫升,女性每天需喝水约1500毫升,换成常见的550毫升一瓶的矿泉水或纯净水的话,需要喝3瓶。二是喝水要小口。建议每2小时补一次水,每次的量大约为一个一次性纸杯,分三四口喝完。三是温度上,温水、冰水都可以,温水建议30℃-40℃,有胃肠功能问题的人群要少喝冰水。最后,身体补水还是应该首选白开水或淡茶水。

成都日报锦观新闻记者 杨魁 实习记者 朱馨月 图据网络

崇州市:

跟踪督办 提升信访举报办理质效

本报讯(成都日报锦观新闻记者 粟新林)“近期,我委受理信访件中,涉及你委管理干部张某的重复举报较多,现下发督办函,请你委高度重视、认真核查,有效化解,确保案结事了、事心双解。”近日,崇州市纪委监委对辖内某街道纪工委发出一份督促办理提示函,提醒办理需重点关注信访问题。

今年以来,为进一步强化信访举报办理流程化管理,畅通监管渠道,构建受理、办理闭环机制,该市纪委监委以100%闭环跟踪管理为基础,通过制定《崇州市纪委监委检举控告件跟踪监管工作实施方案》《信访举报办理情况跟踪监管台账》,下发工作提醒函、平台跟踪抽查等方式,扎实做好信访举报受理、流转、处置、反馈和督办工作,进一步规范和强化信访举报办理情况跟踪、监管、督查、督办各环节。

“接下来,我们将进一步畅通信访举报渠道,倾听群众呼声、回应群众关切,更加科学精准甄别各类问题,受理办理检举控告,以更加奋发有为的姿态推进信访举报工作高质量发展,护航政治生态风清气正。”该市纪委监委相关负责人表示。

成都高新区中和街道:

扬正气清风 筑廉洁自律防线

本报讯(成都日报锦观新闻记者 吴怡霏)为进一步加强党员干部党性修养、坚定理想信念、强化廉洁自律意识,近期,成都高新区中和街道纪工委联合各社区,开展参观廉政教育基地活动。

劲松、双龙、陆肖社区组织党员干部、公职人员走进四川省眉山三苏祠廉政教育基地,参观了“三苏”塑像、启贤堂、百坡亭、披风榭等处,大家身临其境,学“读书正业、孝慈仁爱、非义不取、为政清廉”的为家之道,品“进退自如、荣辱不惊”的为官之道,真切感悟“轻财、清正、亲民、勤政”的廉洁文化内涵。

会龙社区组织社区党员干部、纪检干部参观武侯祠廉洁文化基地,沿着廉洁教育专线,从大门、唐碑到二门、静远堂,一景一义,接受廉洁文化浸润,感悟先贤约己奉公、清正廉明的品质,从《攻心联》《后出师表》《诫子书》中感悟诸葛亮勤政清廉、生活简朴、家教严谨的好作风。

党员干部纷纷表示,参观廉政教育基地活动增强了自身的党性觉悟,在今后工作中将进一步发扬责任担当和斗争精神,廉洁守正,远离红线,守住底线,永葆共产党人清正廉洁的政治本色。

邛崃市桑园镇:

以铁的纪律护航营商环境持续优化

本报讯(成都日报锦观新闻记者 李柯雨)“我们注重将正面典型示范和反面典型案例警示教育相结合,引导全镇干部持续转作风、抓落实,营造重商、亲商、护商的良好氛围。”昨日,邛崃市桑园镇纪委相关负责人向记者介绍,该镇纪委聚焦首问负责和限期办结等制度落实情况开展靠前监督,督促职能部门为企业提供“一站式”服务,实现依申请类政务服务事项100%“最多跑一次”,85%“全程网办”,90%分类“一窗办”。

今年以来,桑园镇纪委紧盯惠企政策落实、重点项目推进,围绕干部作风、政商交往、涉企服务等方面,强化监督检查,压紧压实职能部门主体责任,以铁的纪律护航营商环境持续优化。

企业堵点难点就是监督重点,该镇纪委坚持不定期走访辖区企业,收集意见建议,了解企业诉求,通过制发督办函、纪检监察建议书,约谈提醒等手段,强化企业反映问题的跟踪督办。同时,该镇纪委与镇便民服务中心共同探索建立政务工作“好差评”机制,开通投诉电话,形成问题“受理-整改-反馈”工作闭环,推动相关部门解决问题、建章立制、改进工作,有效提升服务效能。截至目前,已推动解决问题40余个。

大邑县沙渠街道纪工委:

强化监督检查 筑牢安全生产防线

本报讯(成都日报锦观新闻记者 洪继东)昨日,记者到大邑县沙渠街道纪工委了解到,为有效防范和遏制各类安全事故发生,沙渠街道纪工委充分发挥监督职责,紧盯重点传统行业及新业态新领域,不断加强安全生产工作监督检查,着力从源头消除各种风险隐患,助力街道党工委安全生产工作落地落实。

沙渠街道纪工委统筹整合监督力量,由沙渠街道纪工委牵头,与街道应急办、社发办及各村(社区)纪检监察干部联合,深入生产一线,聚焦建筑施工、校园医院、餐饮、商超等重点行业领域,督促安全责任落实到各个环节。

检查组通过现场查看、走访了解等方式,详细了解安全生产措施落实情况,要求相关单位务必强化安全意识,及时排查安全隐患,切实落实安全隐患真改实改,以督压责、以督促改、以督提效。

据了解,下一步,沙渠街道纪工委将持续加大监督力度,针对不重视、不真实、不真改、心存侥幸、漠然处之的责任单位,采取“零容忍”态度,发现一起、查处一起、通报一起,确保安全生产专项检查工作取得实效。

预防为主生命至上

成都炭材组织开展消防安全知识培训

为贯彻落实2023年消防宣传月“预防为主,生命至上”主题,认真落实公司主体责任,针对秋冬季火灾多发、多发的特点,进一步加强员工的消防安全意识,普及消防知识,并使员工能够掌握防火和灭火的方法,提高在火灾发生时自救逃生能力,成都炭材炭素股份有限公司组织开展消防安全知识培训活动。

培训会上,大家集中学习《消防宣传月——安全知识培训》,观看警示教育案例视频。公司安环部门负责人——讲解消防器材及使用、常见火灾隐患排查、火场逃生、整改火灾隐患等消防知识,重点讲解了六类火灾(初期)的灭火方法和十种火灾逃生要领,并对常见消防器材、设备、设施,尤其是公司配备的相关设备进行重点讲解。

此外,成都炭材在员工食堂门口,各生产单位显著位置设置了消防安全宣传横幅、挂图、标语等。提示大家牢固树立消防安全意识,把消防安全抓实、抓细、抓出成效,确保岁末年初安全稳定。

通过本次培训,不仅让员工更加深刻地了解和掌握了消防安全责任、隐患排查和防范相关知识,同时帮助员工掌握自救、互救技能,保障员工人身和生命安全。接下来,公司还将启动应急预案演练和综合安全基础知识考试,并组织相关单位进行“反三违、除隐患、保安全”专项综合大检查,不断提升工作人员的消防安全隐患排查能力和消防火灾应急处置能力,以高质量安全生产为公司高质量发展保驾护航。

腌腊肉添加“胭脂红” 被判销售额两倍罚金

又到一年熏肉季,记者带大家一起关注一起生产、销售有毒、有害食品罪刑事附带民事公益诉讼案件。

案情介绍 出租房内腌腊肉 非法添加“胭脂红”

2022年1月初,被告人孙某某雇佣简某某、樊某某,在出租房内从事生产加工腌腊猪头的经营活动,腌制过程中非法添加“天福源”复配食品添加剂(俗称“胭脂红”)。

2022年1月12日,邛崃市市场监督管理局对孙某某等人加工的腌腊猪头成品进行抽检,并送成都市

食品检验研究院检测。

经检测,送检腌腊猪头中胭脂红项目不符合《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》的要求,食品安全专家出具意见,涉案腌腊猪头违规添加着色剂胭脂红,可能掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷,长期摄入该食品足以对消费者造成严重食源性疾病。

案发时被告人孙某某已销售添加胭脂红猪头肉250公斤,销售额6000元。2022年3月16日,邛崃市市场监督管理局对被告人孙某某进行行政处罚。

邛崃市人民检察院于2022年9月1日在正义网发布公告,公告期满后,无法律规定的机关和有关组

织提起民事公益诉讼。

法院审判 判处有期徒刑八个月 缓刑一年 并处罚金

此后,邛崃市检察院对该案进行公诉,并提起民事公益诉讼。

法院审理认为:被告人孙某某生产、销售不符合安全标准的食品,足以造成严重食源性伤害,其行为构成生产、销售不符合安全标准的食品罪。

被告孙某某的行为损害了社会公共利益,损害了不特定多数消费者的身体健康,被告孙某某应对危害食品安全、损害消费者身体健

康的行为承担民事赔偿责任。

遂依法判处被告人孙某某有期徒刑八个月,缓刑一年,并处罚金人民币12000元;禁止被告人孙某某在缓刑考验期限内从事食品生产、销售及相关活动;判令刑事附带民事被告孙某某于本判决生效之日起十日内支付赔偿金60000元,并在成都市市级媒体上公开赔礼道歉。

法官说法 民事公益诉讼追责 维护“舌尖上的安全”

民以食为天,食以安为先,食品安全是重大的民生问题。

四川疾控重要提醒:

猩红热高发季 警惕儿童出现发热或皮疹

秋冬季节,猩红热进入了高发季节,猩红热是《中华人民共和国传染病防治法》中的法定乙类传染病,主要经过空气飞沫传播。27日,四川省疾控中心发布了猩红热相关健康提示,提醒广大家长提高警惕,孩子出现发热或皮疹等症状可能是得了猩红热。

冬春多发 3-8岁小儿需注意

记者了解到,猩红热为A组β型溶血性链球菌(GAS)感染引起的急性呼吸道传染病,也是常见的小儿急性呼吸道传染病。“A组β型溶血性链球菌对热及干燥抵抗力不强,一般消毒剂就能将其杀灭,但在痰液、脓液和渗出物中可生存数周。猩红热一年四季均可发生,主要集中在冬春季,多见于4月-5月、11月-12月。”四川省疾控中心信息所马瑶说道。

据马瑶介绍,A组β型溶血性链球菌引起的咽喉炎患者,排菌量大且不易被重视,猩红热患者和带菌者是其主要传染源,传播途径主要

经过空气飞沫传播。发病年龄以3-8岁小儿为主,6个月以内婴儿因从母体获得被动免疫力,因此很少发病,所以易感人群集中在托幼机构和小学中。

“临床特征为发热、咽峡炎、出现全身弥漫性鲜红色皮疹,皮疹退后有明显的脱屑期,大约经2-4周脱完,无色素沉着,如能早期正确治疗,出疹轻,可无明显脱屑。”

尚无疫苗 特异性治疗首选青霉素

据了解,猩红热目前尚无疫苗可接种,特异性治疗首选青霉素,一般用药1天后发热消退,皮疹很快消失。当周围出现猩红热病人时,家长

要密切关注儿童的身体状况,一旦发觉儿童出现发热或皮疹,应及时送往医院进行诊断和治疗。

当发现儿童患有猩红热后,患儿应注意卧床休息,进行住院治疗或居家隔离,最好不要与其他儿童接触;其他人如需接触患儿时尽量戴口罩。抗生素治疗必须足程足量,足量抗生素治疗24小时后,一般不再具有传染性。

“在猩红热流行期间,患儿居室、学校、托幼机构要经常开窗通风换气,每天不少于3次,每次15分钟。”马瑶表示,在居室、学校、托幼机构中,患儿接触过的食具要煮沸消毒,接触过的桌椅、玩具等用肥皂水或苏水擦拭进行及时消毒,不能擦洗的,可在户外暴晒1-2小时。“托幼机构及小学要加强学校卫生工作,发现可疑者应请其停课、就医和隔离治疗。”

成都日报锦观新闻记者 胡珉玮 张伟进

便民服务热线 86623932

《成都日报》是成都市委机关报,欢迎刊登各类广告、启事、挂失等分类信息、平面、文字广告。成都日报便民服务热线:028-86623932 地址:成都市锦江区东大街118号 成都日报便民服务热线:028-86623932 地址:成都市锦江区东大街118号 成都日报便民服务热线:028-86623932 地址:成都市锦江区东大街118号 成都日报便民服务热线:028-86623932 地址:成都市锦江区东大街118号

本栏目每日刊出60元/行/天 13字(行)

启事 社会信用代码:9151012120 2326295M,经股东决定拟由集体所有制改制为有限责任公司,请债权债务于见报之日起45日内向本单位申报债权债务事宜,特此公告。

公告 成都云华实业总公司的统 身份证遗失 戴超群510121197808022288失

项目规划验收公告

各位业主及相关人员: 我在天府新区青松村一组、五里村七组修建的科学城天府科创园及配套项目9号地块工程(三期)已竣工,现该项目已进入规划核实公示阶段,公示内容在本项目大门入口处,公示时间为2023年11月28日至2023年12月4日。 特此公告 成都天投创新园区建设投资有限公司 2023年11月28日

公告

尊敬的中国电信客户: 为进一步提升网络质量,我公司将于2023年11月30日00:00至06:00时间段,对成都区域OTN网络设备进行升级。升级期间,区域内的部分用户专线电路将受到短暂影响。为此给您带来的不便我们深表歉意,敬请谅解。 如有疑问请拨打客服热线10000号咨询。感谢您一直以来对中国电信的支持! 特此公告 中国电信股份有限公司成都分公司 2023年11月28日