

市区将新建、改扩建公厕35座

本报讯(记者 杨淇) 4月3日,记者从市环卫服务中心了解到,今年市区将新建、改扩建公厕35座、新建垃圾中转站3座、已被市政府列入年度民生实事工程。

面对今年的工作任务,市城管局环卫部门第一时间明确责任划分,建立工作台账,并实行日报工作制,全力保障今年的工程项目10月份前全部完工。

近日,市环卫服务中心相关负责人深入各区环卫部门,对我市2019年城区公厕、中转站建

设情况进行了督导检查。

经过实地督导,郾城区将新建垃圾中转站2座、新建公厕1座、改扩建公厕7座。

源汇区将新建公厕1座、改扩建公厕10座。召陵区将新建1座公厕垃圾中转站连体工程、改扩建公厕5座。经济技术开发区将改扩建公厕3座。城乡一体化示范区将新建公厕2座。市场发展中心将改扩建公厕3座。市人民公园将改扩建公厕2座。

截至目前,市区今年新建、改扩建的33座公厕选址定位,

基本已经确定,后续建设工作正在紧锣密鼓进行当中。



漯河晚报微信公众号

生活提醒

桶装水三天没喝完如同吃细菌?

开封后保质期约15天

谣言:饮水机作为家用电器,想必大家都不陌生。但近日,网上有言论称,用饮水机喝桶装矿泉水开封3天后,其所含的细菌比自来水里的还要多得多,是典型的危险水。如果开封3天后还没有喝完,就等于在喝细菌。这样的说法有道理吗?

分析:对于桶装水而言,开封之后的确会产生细菌,但是这并不能就说明它不能喝了。细菌是一种比较特殊的存在,它本身就可以分为有益菌、有害菌和中性菌,对于桶装水而言,只要在保证干净卫生的前提下,其实在日常生活中饮用是没有任何问题的。换一个角度来说,只有在流行病盛行等极端条件下才会有些致病菌侵袭开封桶装水,其他情况没有任何问题。

那么,有些家庭比较少,喝一大桶水可以喝好久,是否3天后桶装水就不可以喝了?其实,在不开封的情况下,桶装水的保质期一般是3个月,如果在开封的条件下,桶装水

的保质期大概在15天左右。如果超过15天,水中大量的细菌就容易引起腹泻。所以,建议大家最好在开封桶装水的一个星期内把水喝完。

此外,桶装水容易受到二次污染,这些细菌的主要来源于手、杯子、饮水机。所以,天天喝饮用水,一定要及时清洗饮水机,以防滋生细菌。饮水机因为有复杂的管路,温暖的机体环境,非常适合细菌滋生,所以如果不经常清洗,更利于细菌的繁殖。因此,一定要及时清洗饮水机,确保健康饮水。当然,如果有条件,建议安装净水器,流动的水不会滋生细菌,但是要记得经常更换滤芯。

结论:桶装矿泉水开封3天后,所含的细菌比自来水里的细菌多这个说法是夸大其词的。只有在流行病盛行等极端情况下,才会有致病菌通过空气进入桶装水里的可能。一般情况下,空气中的细菌并不影响桶装水的饮用。 据《老人报》

减脂计算“卡路里”真的科学吗?

燃烧我的卡路里!

春天里,许多人纷纷加入减肥的行列中,他们中的一些一边运动一边喊着“燃烧我的卡路里”,甚至发动全家每日三餐只能吃“负卡路里”的食物。

那么问题来了,我们所说的“卡路里”究竟是什么?仅靠减少卡路里的摄入量来达到减肥的效果可行吗?

什么是卡路里?

其实,“卡路里”是常用的能量单位,通常用来代表食物中的热量含量。1卡(小卡,cal)就是让一克水升高一度所需的能量。食物能量通常用千卡计算,也称为大卡(1Kcal=1000cal)。

按国际单位,能量应当用焦耳来表示。1卡等于4.182焦

耳,则1千卡等于4182焦耳。有时候也用这个单位表示食物当中的能量。大多数时候,人们还是用千卡来计算食物当中的能量,因为它比较方便。

1克淀粉或白糖含能量4千卡;1克脂肪含能量9千卡,1克蛋白质含能量4千卡。比如说,如果吃10克脂肪,那么就给身体带来了90千卡的能量。如果吃50克重的爆米花,那么就增加了约170千卡的能量供应。一个人每天所需要的能量,也用千卡来计算。

重的目的是不可行的。因为人体有一套“补偿”机制:如果卡路里的摄入量减少,那么身体的代谢速率也会降低。只有合理控制饮食,加上适当运动,才能成功减轻体重。

减轻体重的唯一正道是从食物中摄入较少的能量,或者消耗更多的能量。这通常也叫作“热力学法则”,然而,仅有三分之一减肥中的人在尝试这一推荐减肥方法——少食多动,而它正是体重减轻的根本。

新陈代谢和卡路里的关系

新陈代谢包括三个主要部分:休息代谢率;身体活动所消耗的能量;消化吸收食物所消耗的能量。

休息代谢率是每日用来维持身体组织运转的能量,它是人脑、心脏、肾脏和人体内所有器官和细胞所消耗的热量,休息代谢占了我们每日消耗能量的三分之二到四分之三。

新陈代谢的第二个组成部分是肢体活动所消耗的能量,例如行走、爬楼梯、抱小孩和有计划的体育锻炼。肢体活动所消耗的热量是新陈代谢最多样化的组成部分,同时人们对它也有着最大的控制力。最后,消化与吸收食物所消耗的能量占了相对较小的比重,约10%。

研究结果显示,单纯依靠减少卡路里摄入量来达到减轻体

减脂需要注意

增强免疫力:免疫力是人体自身的防御机制,良好的免疫力不仅能够保证身体各器官正常的工作和运转,还能很好地吸收有益营养,保持身体正常的代谢功能,有利于减肥。

学会细嚼慢咽:吃饭时养成细嚼慢咽的好习惯,这样能够增加唾液的分泌量,有助于对食物的消化和吸收。

少吃糖类和油炸食品:糖类、油炸类食品虽然好吃,但却没有营养,而且卡路里都很高,这类食物摄入过多会在体内聚集起很多的热量和脂肪,不利于减肥。

适量的运动:运动对于燃烧卡路里是必不可少的,不仅有助于减肥瘦身,还可以增强体质,有益于身体健康。

据新华社

美白牙膏无法代替“含氟牙膏”

正常健康的牙齿颜色本就是淡黄色,是釉质透出的牙本质的颜色。虽然遗传性疾病、环境因素、传染性疾病等会影响牙齿的颜色,但如果要让牙齿颜色达到电视广告展示的雪白的程度,那是不可能的。美白牙膏宝宝不能用,含氟牙膏宝宝吞下去,又怕氟中毒,该怎样给宝宝选牙膏呢?



含氟牙膏控制好用量

据美国牙科学会建议,儿童从出第一颗牙开始就应该使用含氟牙膏。美白牙膏无法代替含氟牙膏。其实氟并不是天生“有毒”,但它其实是一种对人体有用的营养成分,少量摄入对人体是无害的。广州市红十字会医院口腔科主任医师翁春辉表示,对于宝宝刷牙吞牙膏,只要控制好用量,是不会氟中毒的。

美国牙科学会和美国儿科学会都一致建议:孩子3岁以前应使用不超过米粒大小的含氟牙膏,3~6岁的孩子应使用豌豆粒大小的含氟牙膏。所以说,只要挤的时候控制好量,即便宝宝不会漱口,把牙膏泡沫儿吞下去了也没事儿。

选牙膏应看低泡设计

现在市面上常见的儿童牙膏为了让宝宝不排斥刷牙,都掺杂了各种各样水果味的香精,这些成分可能包含十二烷基硫酸钠(SLS)和糖精等等,如果大量误吞,会对身体不利。

为宝宝选牙膏,家长应选用味道清淡、低泡设计的牙膏。家长可以自己检测牙膏的发泡质量,将等量牙膏充分溶解在水中,用注射器抽打起泡,观察泡沫的多少与泡沫细腻程度。细腻的泡沫能够悬浮起牙垢,将牙垢随着漱口带出口腔,达到清洁口腔的作用。

晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
 本版对所有信息的手续都严格进行审核,但不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
 联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
 专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
 石材 地毯 专业外墙漆
 6188458 13653950591

出租出售

厂房整栋出租
 湘江路中段经济开发区厂房,四层5000平方米,有院,交通便利,水电齐全,价格面议。
 电话:13849499938 赵先生

售房信息

107国道与柳江路交叉点国际建材汽配城一商铺,上下共3间121平方米(8-112号房),位置佳,79万元,联系电话:15503959019

欢迎刊登 分类信息