

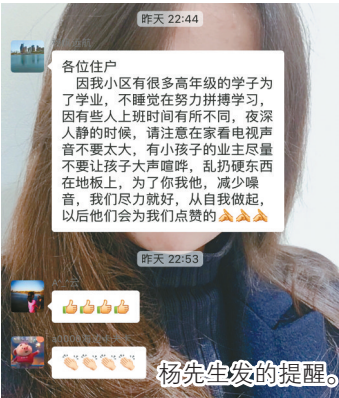
# 小区有考生 大家要“安静”

□文/图 本报记者 吴艳敏

4月21日,网友“杨帆远航”在小区微信朋友圈发了条消息:“我们住的家属院,今年参加中考和高考的考生较多,我就在小区微信群里发了一段让大家注意噪音的话。没想到,大家纷纷点赞、支持。”

“不错不错,马上就要中考、高考了,就应该注意点。”“现在各个小区都有考生,大家都应该注意点。在微信群里发一下,不仅拉近邻里关系,还能为考生营造安静的学习环境。”网友“半暖时光”等纷纷跟帖点赞。

记者联系了网友“杨帆远航”杨先生。他说,他们的小区在市区黄山路。4月20日晚上,有小区业主反映,3号楼一户居民家音响的声音特别大,影响了



正在学习的孩子。随后,他就在小区的微信群里发了一段话,希望居民们能注意点,给孩子们营造好的学习环境。

记者看了一下杨先生发的那段话,主要内容是提醒大家“减少噪音”,比如电视声音不要太

大、不要让小孩子喧哗。许多小区居民在这段话后表示支持、点赞。这不仅拉近了邻里关系,还改善了邻里关系。

“这个微信群建立一年多了,有个啥事大家可以沟通一下,协商处理。既然有人反映噪音影响孩子学习的问题,我就发个提醒。没有想到的是,大家这么支持,纷纷表示会把电视声音调小,为考生们营造安静的学习环境。”杨先生说,“马上就要中考、高考了,为考生营造良好的学习环境,不仅是考生父母的事情,也是我们大家的事情。”



## 去除异味、降低农残、破坏毒素…… 食物焯水有六大好处

很多食物烹调过程中都需要焯水。东北地区称为“紧”,四川称为“汆(dàn)”。

简单来说,焯水就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟,再取出备用。你知道这么做有哪些好处吗?

**使蔬菜颜色更鲜亮。**菠菜、茼蒿、小白菜等绿叶菜经适当焯水后,颜色变得翠绿鲜亮,比以前更加好看。但需要提醒的是,如果焯水时间太久,叶绿素结构被破坏,蔬菜颜色就变暗了。此外,其中的水溶性营养成分,如维生素C、B族维生素等会流失到锅里,使蔬菜的营养价值降低。

**去除草酸。**菠菜、苋菜、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜草酸含量较高,不仅带来苦涩味,摄入过量还会影响钙等营养素的吸收利用。焯水可去除部分草酸,国内外研究发现,焯烫处理后草酸可降低30%~87%。

**去除亚硝酸盐。**跟其他蔬菜相比,香椿亚硝酸盐含量较高,可能在体内形成致癌物。用热水焯烫香椿1分钟左右,就可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。因此,烹调香椿前最好焯一下。



资料图片

**降低农残。**热水中,农药的溶解性增强,因此去除农残的效果比冷水高。研究显示,焯水1~10分钟,去除农残的效果不错。比如清水漂洗“广东菜心”5~10分钟,可以去除甲胺磷残留30%左右,焯水1分钟就可以去掉90%以上。但是,并非焯水时间越长效果越好。

**破坏毒素。**芸豆、扁豆等含皂素和植物血凝素,如果没有煮熟烧透,容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。将豆角两头的尖和丝去掉后,用沸水焯5分钟后再烹调,能有效破坏

毒素,使食材受热均匀,更易煮熟烧透。此外,鲜黄花菜中含有的秋水仙碱也易引起中毒,建议沸水焯5分钟后炒熟食用。

**去除异味。**豆腐烹调前用水焯一下,不仅有助去除豆腥味,还会使豆腐更紧致,做菜时不容易碎。大部分猪肉,或者质量不太满意的羊肉,烹调之前最好先做焯烫处理,否则直接下锅可能味道不正。如果想要吃肉,热水下锅或烫久一点都没问题,但如果兼要用汤,必须冷水下锅,焯烫时间也要短,去掉血水即可。

晚综

## 每天一杯橙汁 中风风险低24%

荷兰国家公共卫生及环境研究院的研究人员近日发现,每天喝一杯橙汁,能将致命性中风的风险降低近1/4。

研究人员从“欧洲癌症与营养前瞻性研究”中选取了近3.5万名年龄在20~70岁之间的男女数据资料,进行了长达15年的追踪调查,对比了自报的果汁饮用量与同一期间的中风人数。

数据结果显示,每周饮用4~8杯橙汁(或其他任何果汁)的人,中风风险降低了24%。即使隔天喝一杯也有很大的好处,



资料图片

中风风险降低了20%。经常饮用果汁的人心脏病发病率也降低

了12%~13%。

这项发表在《英国营养学杂志》上的研究认为,作为一种健康饮料,新鲜果汁尽管含糖,但它在预防中风方面的益处超过了含糖所造成的风险。此外,果汁含有许多天然物质,能保护血管免受疾病影响。

尽管果汁好处明显,不过,研究人员仍建议人们吃天然的完整水果,因为有更多研究证实了吃水果的好处,且证据更有说服力。 据人民网

## 血管里根本没有“垃圾”

日常生活中,我们常常会听到许多保健品广告宣传自己的产品可以清除“血管垃圾”。

那么,我们的血管,真的有垃圾吗?

其实,这些所谓的清理垃圾的说法,就是在“坑”你的钱!

### 【谎言一】 血管里有“垃圾、毒素”

医生介绍,血管里根本没有所谓的“垃圾”“毒素”,有的只是人体正常的“代谢废物”。

代谢废物是人体新陈代谢时产生的自然产物,正常情况下会随着血液运输到特定的排泄器官,最终排出体外,并不会对身体造成任何伤害。

我们平时适当多喝水,增加排尿,就可以帮助代谢废物加速清理。除此之外,任何保健品都不可能把它们从身体里清出去。

### 【谎言二】 堵塞血管的是“垃圾”

人体正常的代谢废物,既不会堵塞血管,也不会诱发“三高”。

堵塞血管的是脂类物质。例如胆固醇,适度水平的胆固醇可以维持人体正常运转,但如果长期胆固醇水平较高,就容易引起动脉血管粥样斑块。这个斑块一旦破裂了,就会形成血栓,可能导致血管堵塞,引起脑梗死、心肌梗死等危重疾病。

合理饮食、适量运动、戒烟限酒,都有利于降低血脂水平,必要时还要配合药

物治疗,防止血管堵塞。

### 【谎言三】 保健品能“清理”血管

其实,导致血脂高的主要原因,并不仅仅是吃了太多脂肪,更重要的是我们身体对脂类物质的代谢出了问题。

身体的代谢问题想依靠保健品来解决是不可能的。一味轻信那些保健品,放弃了正规的调脂治疗,不但不会降血脂,反而可能加重血脂紊乱,增加心梗、中风的危险。

### 【谎言四】 我们血管需要“排毒”

首先,人体真的不需要排毒。

其次,对健康人来说,人体本身就有强大的排泄能力,产生的废物都会正常排出。根本就不需要任何额外的方式来“排毒”。

比如,所谓的“肠道排毒”,其本质就是泻药,让你拉肚子,这样反而不利于肠道的健康。另外,长期服用那些乱七八糟的产品,反而可能增加了肝肾的工作负担。

总而言之,血管里根本没有“垃圾”!以后再跟你说“血液排毒”的,就是在“坑”你的钱! 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查,仍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

## 起名命名

### 起名就找李治明

—— 95年开办至今 ——

起名、判名、改名,就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。

地址:文化路老南段 微信: L18239561370

## 婚介信息

### 世纪缘

2003年创办

白领相亲会所

2003年~2019年

世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址:市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线:2193193 2121213

●征婚:女(33086) 26岁,未婚,1.63米,大专学历,开朗活泼有爱心,教育系统。寻30岁左右、成熟稳重、有事业心的男孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:女(91898) 52岁,丧偶,1.65米,有一女儿,温柔贤惠,会持家,企业退休。寻60岁以下、生活独立、无负担的男士为伴。电话:13569691097

●征婚:男(91841) 61岁,离异,1.72米,儿女均已成家,性格随和,个体老板。寻年龄相当、细心体贴的女士为伴。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:女(61783) 28岁,短婚未育,1.61米,大专学历,长相甜美,温柔可爱,教育系统。寻年龄相当、职业不限的男士。电话:13569691097