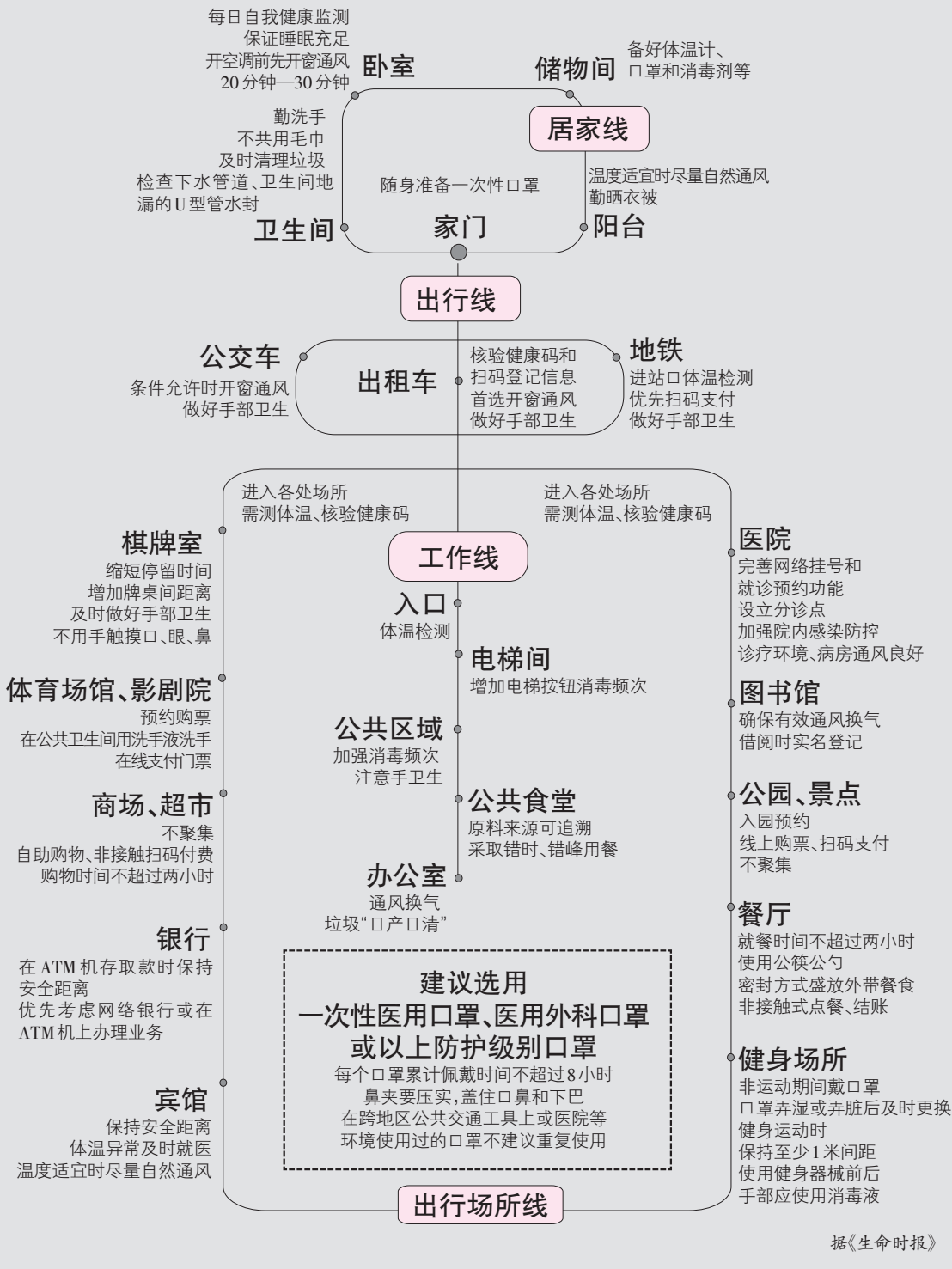


一张图看懂最新防疫要点

近来,境外输入引发的新冠疫情仍在延续。面对德尔塔变异株的传播风险,不能侥幸以为“接种疫苗后就不用再戴口罩了”。这幅最新疫情防控线路图,可以帮助人们提高防护意识、防范传播风险,不给病毒可乘之机!

最新版疫情防控线路图



点火之前 就应开油烟机

油烟所含的成分很复杂,有220种有机气态污染物,包括食用油和食物高温加热后产生的混合烟雾、气溶胶以及燃烧形成的烟尘。其中,PM2.5颗粒约占油烟总量的75%以上,还包括约220种以上的有机气态污染物,如苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环胺等致癌物。

菜下锅时再开油烟机就晚了,而在点火之前就打开油烟机,能最大限度减少有害气体。

——《健康时报》

吃饭顺序影响体重

饥肠辘辘时,如果第一筷子先伸向肉类菜肴,就会把大量的脂肪和蛋白质纳入腹中。空腹时,人们食欲旺盛,进食速度快,可能无法控制脂肪和蛋白质的摄入量。这时再吃蔬菜和主食的话,摄入量会比较少,膳食纤维就会严重不足。时间久了,血脂也会跟着升高。

先食用蔬菜,然后食用蛋白质,最后吃高血糖反应的碳水化合物,不仅有利于控制血糖,还有助于减肥。具体来说,“纤维类→蛋白或脂肪类→碳水类”这个吃饭顺序,对健康比较好,也就是先吃素菜,再吃荤菜,最后吃主食。

——《生命时报》

多喝茶可防“三高”

发表在《中华老年医学杂志》上的一项综述研究指出,饮茶对调整老年人代谢的具体好处体现在以下几个方面——

- 1.降低高血压风险 新加坡一项研究对近8600名参与者进行了9.5年随访后发现,规律饮用绿茶或红茶的老年人,血压相对较低。
- 2.改善血脂异常 我国一项研究发现,服用茶多酚可降低老年高脂血症患者的血清总胆固醇和高密度脂蛋白水平。
- 3.可降低高血糖风险 一项针对万余名国人的研究显示,每日饮茶可使老年人患糖尿病的风险降低23%。

——《生命时报》

湿疹患者 洗澡别超十分钟

湿疹患者洗澡时别用温度太高的水,时间最好别超过十分钟;避免使用含有色素及香料成分的沐浴产品,应使用温和的中性浴液;洗脸、洗澡都不要用去角质产品,也不建议用搓澡工具。洗澡后,用柔软的浴巾轻轻拍干水分,稍稍抹干后,要在3分钟—5分钟内给皮肤涂上身体乳,防止水分流失。

——《生命时报》

何以报德
唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。

选料

制曲

发酵

蒸馏

陈酿

沧州本土原酒 / 报德老酒
咨询热线: 15612738988