

天气“烤烤你”

高温天气,吃啥都得长点心

专家:所有饮品中凉开水最解渴

阮晓琳 张依帆 记者 李皖婷

这桑拿天说来就来,天一热,吃饭都没胃口,卤菜和甜食成了不少市民的心头好。可是你知道吗?吃到不洁的卤菜,或是摄入过量甜食,都会对你的身体造成损害。

喝着啤酒,吃着卤菜,一不小心就“中招”了

夏季天气炎热,熟食、卤菜、凉拌菜颇受市民的喜爱。但是,在持续的高温天气下,这些食物如果储存不当很容易发生变质。

合肥市卫生监督所食品科刘勇科长说,夏季气温高细菌繁殖的非常快,卤菜加工过程不当或者储存时间过长都会导致微生物严重超标。凉菜未经过高温烧煮等处理,是引起食源性疾患和细菌性食物中毒

的高危食品,凉拌菜最好不要隔顿食用。

专家提醒,天热吃熟食、卤菜、凉拌菜,须谨慎选购。一是要选择证照齐全且卫生条件较好的门店购买;二是熟食、卤菜在购买后应尽快重新加热食用,避免放置时间过长;三是熟食冷菜要现做现吃,未食用完的要及时冷藏;从冰箱取出的冷藏食物要重新煮透后再食用。

过度嗜甜,内分泌和消化系统或会罢工

甜美的糕点、爽口的冰镇甜味饮料、凉爽的雪糕冷饮成了许多人的最爱。然而夏季气候潮湿闷热,人体容易生湿,而且还容易出现流鼻血、牙齿发炎、脸部长痘痘等情况。

专家认为,过多贪吃甜食会使得内分泌系统和消化系统疾病找上门来。安徽省中医院脾胃病科主任医师李林介绍,夏季过度贪食甜食,会导致胃酸增加,增加胃部不适和消化不良。除此之外,该院内分泌科专家方朝晖还告诉大家,甜食食用过度对近视眼危害也比较大,容易患上视

神经炎,这是由于缺乏维生素B1造成的,而维生素B1是视觉神经的营养来源之一,如缺乏B1,眼睛不仅易疲劳,视神经还会因营养短缺而出现障碍。大量吃甜食也会使过量氟在牙齿和骨骼中沉积,造成青少年骨骼发育迟缓,对成年人会造成以牙齿及其骨骼损害为主并波及到心血管及神经系统的全身性疾病。

夏季人体流失水分较多,专家建议,所有饮品中数新鲜热开水冷透后饮用最解渴,也可适当饮用不太浓的绿茶等,还有绿豆汤也是夏季降暑补水的良品。

天热了,小动物也“矫情”了



星报讯(记者 王玉/文 程兆/图) 昨日室外温度高达35℃,野生动物园里的小动物们也不在室外游玩了,河马在水里,一泡就是一天;长颈鹿伸头看太阳很火爆,不愿意到室外了;老虎和狮子也都纷纷躲在树阴下、或者水池边乘凉;比较娇贵的大熊猫,干脆就彻底躲到空调房间里。

据合肥野生动物园副园长江浩介绍,目前动物园已经全部开始为动物们进行防暑降温工作。其中,大熊猫和小熊猫是最早开空调的,而且大熊猫的室内温度还必须要控制在26℃以下。小熊猫因为生性好动,它们的室内温度只要在32℃以下就行了。

动物们需要开空调的还有大象和长颈鹿,黑猩猩在温度较高的时候,也需要空调。人们在天热的时候,往往食欲不振,动物们也会同样出现没有胃口的现象。江浩说,天气一热,动物们都会减少饭量,老虎平日里要吃十几斤肉,但是这两天天热,每只老虎只吃八九斤了。许多动物们还要将主食更换为素食,同时增加水果和蔬菜的分量。

合肥疾控中心提醒市民谨防中暑

星报讯(方四新 李多富 记者 李皖婷) 高温来势汹汹。记者从合肥市疾控中心获悉,从最近中暑监测信息来看,由于连续多日合肥地区出现最高温度达到或者超过35℃的天气,已经陆续出现少量中暑病例。

疾控中心工作人员建议,各高温和室外作业单位在高温天气期间,采取合理安排工作时间、轮换作业、适当增加高温作业人员的休息时间和减轻劳动强度、减少高

温时段室外作业等措施。组织对从事接触高温作业劳动者组织上岗前、在岗期间和离岗后的职业健康检查,普及高温防护、中暑急救等职业卫生知识,指导劳动者正确使用高温防护设备和个人防护用品。

当出现中暑时,应立即采取救助措施,使其迅速脱离高温环境,到通风阴凉处休息,并给予含盐清凉饮料及对症处理;病情严重者,应当及时送医疗卫生机构治疗。

就在中海原山·橙郡 让我们一起全橙热恋吧!

2012年合肥最美的六月,最绚烂的橙色,都在这一季“全橙热恋”。中海原山·橙郡携手金色米兰,举办全橙热恋活动,为幸运的恋人们提供浪漫双人岛旅行的机会。而这场全橙热恋即将迎来绽放的时刻,6月17日(周日)当天,在中海原山售楼处“全橙热恋”活动各大奖项将由主办方抽奖并公布。

恋上这一季全橙热恋

“全橙热恋”活动,以中海原山项目为拍摄背景,开展免费摄影及出国游抽奖活动。从活动举办之初到现在,已经有多对恋人报名预定去体验“全橙热恋”优惠套票。不仅能够拥有金色米兰提供的专业摄影服务,恋人们还能感受到拍摄地中海原山·橙郡的尊贵气质与秀美景致。在中海原山·橙郡,

毗邻大蜀山,拥有纯粹的原山景致,情调雅致的建筑则为所有恋人准备了最具现代感的视觉享受。

相约橙郡,白领交友活动

中海原山在初期定位的时候便是为合肥带来先进时尚的人居范本,而家是爱情停靠的港湾。作为中海地产的又一力作,橙郡是年轻情侣、三口之家,甚或三世同堂的满意之选。在橙郡,这里能够酝酿出如橙子一般酸酸甜甜美妙滋味的爱情。

6月16日,同样是在中海原山·橙郡,将有一场大型白领交友派对。橙郡关注每位客户的情感诉求,因此,橙郡也将为您定制“橙”家计划。活动当天,将有更多条件出众的帅哥美女一起感受全橙热恋的甜蜜氛围。

中海原山·橙郡 让你圆梦

转眼之间,盛夏已来临,中海原山·橙郡携手金色米兰共同举办的“全橙热恋”活动也即将走向巅峰时刻。一等奖1名巴厘岛双人浪漫游;二等奖2名“全橙热恋”系列写真免费拍摄;三等奖3名2000元现金大奖等将于17日公布,此外,所有参加“全橙热恋”的客户均获得父亲节全家福写真一套。



橙郡传承了中海地产品质传奇,成为合肥城西人居品质标杆。目前新鲜上市的橙郡为83㎡/108㎡实用小户型。这里是蜀山唯一生态样板区内独具性价比的臻品住宅。

不少情侣或者三口之家更关注住宅的交通、配套设施等方面,橙郡也在这些方面有出色的优势,它紧邻城市中轴长江西路高架、规划地铁2号线、快4公交、新桥机场,能够让居民畅达城市内外。所在位置拥有重点高品质学区,坐拥琥珀公立幼儿园、省重点蜀山中学。同时,橙郡在户型的设计上也特别具有舒适度和实用性,空间灵动,功能区间丰富,坚决拒绝空间的浪费。

这个夏天,因为有了橙郡而格外灿烂与甜蜜。83㎡/108㎡美居火爆认筹中,即将开盘。热线:5305888

董方

中海地产 | 市场星报



橙郡

Hotline-0551

5305888

项目地址 蜀山区长江西路与枫林路交口(长江西路高架下向前600米)

全“橙”热恋

相约原山橙郡,大型白领交友活动

6月16日16:00,合肥大型白领交友盛会激情绽放,知名地产企业、通信行业、银行系统、高管专场。

游戏、互动、交友,更可抽取陈奕迅演唱会门票!

原山橙郡83m²/108m²美居 5300元/m²起火爆认筹中

认筹金5000元抵房款15000元;认筹至开盘再享受100元/天的购房优惠。