

您的专属定制报道 纸条

水果招致的小飞虫是哪来的

夏季是水果消费旺季,然而水果买回来没几天,上面就会聚集一些家里之前没有的小飞虫,有些读者为此担心,问这对人的健康有危害吗?该如何处理?专家对此称,这种小玩意儿叫果蝇,不难处理,对人也无害。

很多人都有这样的经历,家中的水果常常会招致飞虫,尤其是在夏天,盛放果皮、果核的垃圾桶周围,也会有不少

的小飞虫出没。小飞虫到底从哪来?水果店主们的回答几乎如出一辙——腐烂或者甜香的水果易吸引飞虫。对于这些飞虫的危害,他们也不清楚,但是他们会通过降低店内温度、保持通风,以及及时处理腐烂水果来减少小飞虫对水果的“侵袭”。

山东省农科院果树所所长王长君介绍说,这些小飞虫绝大多数是一种叫做果蝇的

生物,它们不是从水果上长出来的,而是如同苍蝇,广泛地存在于我们生活的环境中,只是因为个头小、不发声,我们的肉眼很难注意到其个体。

据了解,目前世界上有至少1000个以上的果蝇物种被发现,大部分的物种以腐烂的水果或植物体为食,所以我们会在果园、菜市场等果蔬聚集的地方发现其踪迹。由于个头小,果蝇也可透过缝

隙潜入我们居住的空间内,进而悄悄靠近家中有腐烂迹象的水果。

专家介绍,水果刚开始腐烂的时候,产生大量的小分子有机酸,对果蝇是一个很好的刺激引诱剂,果蝇具有强烈的趋化性,嗅到水果发出的气味就会飞来取食、交尾、产卵,果蝇会将卵产到果皮下,但孵化出的幼虫没有危害甚至可以食用。幼虫羽化后成为果蝇,

所以果蝇几乎是在无污染环境下长大的,很少带有病菌,对人类没有直接危害。

谈到如何防治果蝇,王长君建议广大市民,家中垃圾要及时清理,保持环境卫生,注意水果的保鲜,腐败的水果要尽快处理掉。如果对果肉中的果蝇幼虫心有余悸,吃前用盐水浸泡就可以了。

本报见习记者 徐瀚云
实习生 张雨茜

男子酒后锻炼诱发脑梗摔下山

保健专家:酒后锻炼危害大,锻炼身体有些讲究你知道吗

近日,家住青岛市黄岛区的陈先生在一次酒后锻炼中突发脑梗摔下山,幸好有树枝挂住了脚才幸免于难。保健专家提醒市民,酒后锻炼有百害而无一益。另外,锻炼身体对时间、方式的要求也都很讲究,大家应注意。

本报记者 殷萍

惊心事件>>

酒后锻炼突发脑梗摔下山

6月30日晚上7点,在青岛大珠山锻炼身体陈先生突然跌入十几米深的山沟,幸好有树枝挂住了陈先生的脚,使他没有滚落到更深的山沟,逃过一劫。在山上锻炼的群众合力将他救到一块大石头上,陈先生外伤不重,但是已经昏迷。

之后,民警与锻炼的游客、120急救人员花了约1个小时的时间用担架将陈先生抬下山,送上急救车。经120急救人员初步诊断,陈先生是在锻炼时突发脑梗而摔下山的。据其家人介绍,陈先生年轻的时候骑摩托车曾经出过车祸,后来脑袋里有一块淤血,一直没有消退,当天上山锻炼之前又喝了二两白酒。

医生分析>>

酒后锻炼百害而无一益

“酒后锻炼对身体伤害很大,因为酒精具有抑制心肌收缩的作用,它会使每次心跳时心脏泵出的血流量减少,而造成心跳加速、血液循环加快。”阜外医院急诊主任刘智伦说,而运动本身就会增加心肺等脏器的负担,对身体十分不利。

刘智伦表示,如果酒后马上运动,身体需要动员大量的血液到四肢肌肉,会减少对肝脏的血液供应,这样也妨碍了肝脏对酒精的解毒作用。同时,饮酒还会影响运动神经功能,因而在运动时也容易发生意外。饮酒后应多休息一段时间,等清醒后再进行散步等较缓和的运动。“像陈先生这种情况除了脑中的血块,酒后锻炼也是突发脑梗的诱因。”



专家提醒

锻炼时间和喝水都有讲究

青岛海慈医院保健科医生魏陵博认为,体育锻炼可以强身健体,但是如果锻炼不当反而会对身体造成伤害。“锻炼时间、方式的选择都是很重要的。”

很多人有早上锻炼的习惯,认为早上空气好,锻炼效果佳,其实不然。清晨空气中二氧化碳的含量比下午要高,此外,由于夜间缺乏太阳的辐射与紫外线的照射,清晨太阳尚未出来时空气中的有害物质及病原微生物密度较高。而在下

午或黄昏时分,身体的适应能力和敏感性最强,对体育锻炼有良好的适应能力与耐受性。因此,对于锻炼者而言,选择清晨锻炼,尤其是摸黑起来立即进行体育锻炼是不可取的。

再就是夏季户外运动出汗多,必须及时补充水分,但饮水方式也有很多讲究。“很多人都是在运动过程中感到口渴然后大量饮水,这样会给血液循环系统、消化系统,特别是给心脏增加负担。”魏陵博说,饮水要少量多次。

小贴士

运动方式不要过单一

体育锻炼不同于运动员的专业训练,锻炼的目的是追求身心全面协调发展。“因此,在锻炼手段的选择上应注意全面性,避免长期使用单一的手段。”从事多年健身俱乐部教练工作的赵钢表示。

例如,有的人长期只从事力量练习,如举哑铃,心肺功能和耐力素质就不会得到较大的提高;有的人长

期只从事长跑锻炼,虽然会获得良好的耐力素质,而速度、力量素质的发展会相对较差。“锻炼身体可以选择多种方式结合,身体素质较差的以有氧运动为主。”

“另外,锻炼要注意动静平衡,特别是中老年人,更要注重静的修炼,在传统的养生功法中是很讲究动静配合的,如太极拳、太极剑等。”魏陵博说。

看天

桑拿天今儿继续 清凉天后天到来

本报济南7月7日讯(记者 王茂林) 7日的空气里飘着一股潮湿的水汽,让今年的小暑闷热十足,而明日气温还将继续攀升。但桑拿天蒸烤的同时,也有好消息传来:10日随着弱冷空气到来,气温可能会稍低一点。

7日,我省迎来了一个不算太热的“小暑”。从全省来看,7日内陆地区的最高温在34℃左右,而沿海地区则更低。“不过由于湿度较大,所以体感会比较闷热。”省气象台预报员说。而8日的气温可能比7日还要高一点,并且鲁西北和鲁中西部地区温度相对较高。10日转北风,弱冷空气到来后,预计全省最高气温一般在30℃左右。

近日具体天气预报如下:

7日夜到8日白天,鲁西北局部有雷雨或阵雨,其他地区晴间多云。最高气温:内陆地区35℃左右,沿海地区31℃左右。

8日夜到9日白天,鲁西北和鲁中西部地区多云转阴有雷雨或阵雨,其他地区多云。最高气温:鲁西北地区31℃左右,沿海地区29℃左右,其他内陆地区34℃左右。

9日夜到10日白天,鲁西北部和鲁中的西部地区阴有阵雨,其他地区多云。最高气温:全省一般在30℃左右。



山东最实用的微信

齐鲁晚报 广告中心 服务电话

生活日报 广告中心 服务电话
广告中心客户部:0531-82963188 82616676(宣传)
85196557 85196552 85196150 85196158
设计部:85196177 85196155
财务部:0531-85196569
拓展部:0531-85196866(主任室)
85196299 85196137 85196138 85196139
省内代理部:82608360 82963199
省外代理部:82616688 82616800
汽车工作室:85196006 房产编辑部:85196627
都市消费编辑部:85196368
旅游编辑部:85196613 财富编辑部:85196316
健康编辑部:85196381 教育编辑部:85196190
生活日报经济专刊部:85196191,85196182,85196543
地方广告部:82966343 85196050
分编广告部:85196199 85196272 85196184(传真)
地址:济南市经十路16122号 邮编:250014

寿光市人民医院

面向全国招聘

医学专业技术人才公告

寿光市人民医院面向全国公开招聘内科、外科、妇科、儿科、产科、眼科、急诊内科、影像、病理、检验、麻醉、肿瘤、血液、康复等35个专业人才。

详情请登录:寿光市人民医院网站(www.sgrmyy.com)

寿光市人力资源和社会保障局
寿光市卫生局
寿光市人民医院

山东旅游目的地进入电商时代 酷旅网一站搞定

当由行兴船以来,旅游企业面临传统旅游产品的营销困境,山东旅游局为帮助传统旅游企业转型,深入落实群众路线教育实践活动背景下,在酷旅网全面上线之际,以“两上线”活动为依托,将传统旅游企业的优势产品与酷旅网进行整合对接,开启省内目的地旅游电商产品电子商务新时代。

酷旅网正式开通

服务山东旅游目的地产品营销

2014年7月15日,酷旅网(www.kulv.com)正式上线,首期即覆盖山东全省17地市知名景区景点、616款山东特色旅游产品,计划到10月会有超过2600种热门、特色旅游产品,如:乘坐直升机赏风光、

乘坐高铁游泰安、近距离观赏野生海豹、专业教练指导下实操射击……酷旅网倡导“乐享生活,畅游更潇洒”旅游理念,实现最酷的目的地旅游一站式预订。

传统旅游

向目的地特色旅游回归浪潮

在休闲度假产品升级上,酷旅网创新传统旅游线路的包装思路和形式,把握四个关键点:特色、交通、价格、服务为标准,突出目的地产品主题特色及独特性的核心差异,重点打造城市标签性目的地旅游产品。酷旅网以“服务好游客”品牌为使命,对山东旅游的发展整合和营销上重点突破,逐步构建起旅游目的地旅游发展体系,推动山东旅游更快更健康发展。