

夏天怎样健康吃西瓜?

专家建议:特殊人群食用不宜过量

夏天酷热难耐,西瓜是人们解暑清凉必备的水果之一。中医认为,西瓜性寒味甘,具有生津止渴、清热解暑、降压、利尿等功效,因此最受人们欢迎。但是西瓜不宜多吃,吃多了容易给身体带来疾病危害,吃西瓜到底应注意哪些问题呢?

肠胃虚的人不宜多吃

“晚上因为减肥就吃了一小半西瓜,结果到半夜肚子疼的非常厉害,没办法只能到医院来输液。”近日,家住沂蒙路某小区的李女士因为西瓜吃的过量,结果引发了急性肠胃炎入院。据临沂市人民医院中医科主任任继东介绍,西瓜属于生冷水果,吃多了容易伤到脾胃。因此脾胃虚弱、消化不良、慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡的人少食西瓜为宜。如果一次性食入西瓜过多,西瓜中的大量水分会冲淡胃液,很容易

引起腹胀、腹泻,严重了会引起急性肠胃炎。

任主任介绍,脾胃虚弱、肠胃不好的人吃西瓜时最好不要过量,以两片为佳。吃西瓜时现吃现开,最好不要吃冰镇西瓜。另外,建议想减肥的人不妨吃一些西瓜皮,热量低,清热解毒,更易去水腫。

感冒初期的人不宜吃

夏天,感冒发烧的人通常借助进食西瓜来补水、退烧。“西瓜属于甘寒食物,感冒初期及患风寒感冒的人不宜使用,否则会使感冒加重或延长治愈的时间。”任主任介绍,

无论是风寒感冒还是热伤风,初期都属于表症,治疗时应该采取发散的方法,使病从表而解。如果感冒初期就食用大量生冷西瓜,将会影响病邪的表散,加重病情或者延误病情。不过,如果感冒加重出现了高烧、口渴、咽痛、尿赤黄等热症状时,在正常用药的同时,可吃些西瓜,有助于感冒的痊愈。

最好购买整个西瓜

在某单位就职的小何,平时一个人居住,因此买水果都选小份的。“买一整个西瓜太大,自己吃不了就浪费了。”

小何告诉记者,自己平时都去瓜摊上买半个西瓜,并且精明的人瓜贩为了西瓜好卖,通常切开好几个摆在摊位上,供消费者购买。

任主任建议,小摊上破开的小块西瓜最好不要购买。西瓜中的维生素含量特别多,特别是维生素C,而维C很容易在空气中氧化。因此,切开的营养成分会大大降低。另外,切开的西瓜如果存放太久,西瓜表面很容易受尘土、汽车尾气等污染。因此,如果条件允许的话最好购买整个西瓜,实在不行也要选择刚切不久,用保鲜膜包好的切块西瓜。(记者 王咏梅 通讯员 刘伟)

金榜题名 嘉禾护航

嘉禾人寿启动

第四届“爱心护考活动”

本报讯 6月7日,在临沂高考考点,活跃着这样一批年轻的面孔:他们身着统一服装和绶带,细致周到地为陪考家长送上一把把遮阳伞,为考生和家长带来贴心的服务,俨然成为考点的一道靓丽风景,这就是来自嘉禾人寿临沂中心支公司的高考护考志愿者。

据悉,这一天,嘉禾人寿在全国15个省市的400个高考考点同时开展了以“金榜题名 嘉禾护航”为主题的爱心护考大型公益活动。高考期间,4000余名嘉禾志愿者将倾情为考生及陪考家长提供护考服务,为莘莘学子献上了一份爱心。

作为一家有责任担当的保险企业,嘉禾人寿长期致力于公益事业,早在2008年即发起了“金榜题名,嘉禾护航”爱心护考公益活动,今年是他们连续举办这一活动的第四个年头。据嘉禾人寿总公司相关负责人介绍,每年高考期间,嘉禾人寿都会耗资百万为考生及陪考家长免费提供雨伞、遮阳伞、清凉扇等物品,为参加高考的学子以及陪考的家长提供细致入微的人文关怀,真正持久地将嘉禾的企业社会责任落到实处。(刘浩)



山东世纪阳光拍卖有限公司 拍卖公告

拍卖时间:2011年06月24日上午11:00
拍卖地点:蒙阴县人民法院执行局三楼会议室
拍卖标的:2010年蒙法执托第270号—临沂市香榭丽舍楼房一套
展示时间及地点:自公告之日起至拍卖日前一天,在标的所在地展示,有意竞买者,请于拍卖日前到阳光拍卖公司咨询有关标的的情况。竞买人须持身份证或其他有效证件及竞买保证金(不计息)人民币6万元,到我公司办理竞买手续,方可参加竞买。
地址:蒙阴县文化路32号新华书店三楼
电话:0539-7148003
山东世纪阳光拍卖有限公司
2011年6月8日

白旄镇开展“婚育新风进万家”活动

临沭县白旄镇计生服务中心加强“婚育新风进万家”宣传力度,引导广大群众树立科学、文明、进步的婚育观念。加强宣传教育。白旄镇利用人口学校,重点宣传计生法律法规,晚婚晚

育、避孕节育和生殖健康等知识,举办各种学习班十多期。设立关爱门诊。在优生优育宣传方面,白旄镇设置了优生优育门诊室,对育龄群众进行面对面宣传,及时解答育龄妇女

在生育方面遇到的困惑和问题。

开展评选活动。把“婚育新风进万家”活动列入村民自治章程和村规民约,并且全镇每年都评选表彰一批“婚育新风文明户”。(王绍艳)

临沭县国土资源局国有建设用地使用权出让公告

沭国土告字[2011]015号

经临沭县人民政府批准,临沭县国土资源局决定公开出让一宗国有建设用地使用权,现就有关出让事项公告如下:

一、公开出让地块基本情况

地块编号	土地坐落	出让面积(m ²)	规划用途	出让年限	规划设计条件	履约保证金(万元)
2011-46	东至临沂市万象房地产开发有限公司、南至临沂市万象房地产开发有限公司和临沂街道镇北社区居民点、西至残联办公区、北至沭河大街	26388	商住	五十	建筑容积率大于1,不大于2.6,建筑密度不大于28%;绿地率不小于35%,建筑限高60米	3500

以上具体规划条件详见宗地规划意见书。

特别事项:(1)竞买人三家以上(含三家)时以拍卖方式出让,不足三家时采用挂牌方式出让;(2)成交价自成交之日起10日内全部付清。

二、土地交付条件

土地交付条件:为现状土地,外部条件(道路、水、电、讯等)均以现状为准。

三、竞买人范围

中华人民共和国境内的具有房地产开发资质的公司、企业和其它组织均可参加竞买。可以独立竞买,也可以联合竞买。联合竞买的应提交联合竞买协议书。但无正当理由由拖欠政府出让金的单位和个人不得参加竞买。

四、公开出让时间、地点

拍卖方式出让时间另行通知;拍卖出让时设有保留价,拍卖过程中低于保留价的不成交。

挂牌方式出让定于2011年6月28日上午9时至2011年7月8日下午16时;

公开出让地点:临沭县公共资源交易中心第一开标室(县政务大厅二楼)。

五、竞买申请与登记

有意参加竞买者需持竞买申请书、组织机构代码证、营业执照副本、法定代表人身份证(复印件)、授权委托书等资信证明(以上资料各三份),于2011年6月8日至2011年7月6日下午16时前到临沭县公共资源交易中心一号窗口索取有关材料,缴纳相应履约保证金,办理竞买报名有关手

续,逾期不予受理。

六、本次国有建设用地使用权挂牌出让的事项如有变更,出让人将发布变更公告,届时以变更公告为准。

七、出让地块现场踏勘时间

出让人将根据申请人要求随时组织对地块进行现场踏勘,申请人也可自行踏勘。

八、本次公开出让地块成交价款不包括有关部门征收的与土地使用相关的各项税费。

联系电话:0539-6207035

联系人:张海鸥

临沭县国土资源局
二〇一一年六月八日

金鹰美乐助力高考 千份“爱心礼包”情满沂蒙

又是一年高考时,空气中弥漫着紧张热烈的考试气氛,就连天气也跟着炎热起来。高考第一天气温就高达32度,这对于广大临沂考生来说是个考验,对在考点门口等待的家长来说亦是如此,许多家长都热的汗流浹背,但他们依然“坚守”在考点门口,可怜天下父母心!金鹰美乐家电商场在二中、三中、七中、九中等考点门口免费发放的三千份“爱心礼包”如及时雨,发放到了焦急等在外面的家长手中,装有娃哈哈纯净水的“爱心礼包”不仅让家长感受到了清凉,更感受到了金鹰

美乐家电商场的爱心。虽然数量有限,但它代表了金鹰美乐家电商场对广大考生的关爱,渗透着他们对考生家长的敬重,同时也寄托着对广大沂蒙考生能取得好成绩的期望。许多收到“爱心礼包”的家长对金鹰美乐的工作人员不断的表示感谢,场面十分感人。

金鹰美乐家电商场作为临沂最大的家电卖场之一,始终遵循“为员工创造机会,为顾客创造价值,为社会创造财富”的公司宗旨,用“心”做企业,赢得了广大临沂消费者的好评。金鹰美乐家电商场对此次高考

一直密切关注。据悉,自上周起他们就开始免费发放“放心笔”,助沂蒙考生一“笔”之力,很多考生都领到了“放心笔”。并且,金鹰美乐为了方便即将参加完高考、中考的学生都能买到质优价廉的手机、电脑、数码等学生常用商品,特意在6月18日—6月19日举办“手机、数码、电脑节”,许多特价机相当有诱惑力,同时会在6月18日举行免费抽奖活动,奖品有电脑、手机、MP5等,参加完考试的学生凭准考证即可到金鹰美乐各门店填写抽奖券,说不上会有意外的惊喜哦!



收到「爱心礼包」的家长