



水是生命之源,人体的一切生理活动和生化反应都需要在水的参与下完成。如今,超市里有矿泉水、纯净水、蒸馏水……它们有什么区别?哪种水更适合自己?哪些喝水方式不利于身体健康?本期《求证》邀请专家为大家科普。

你喝对水了吗

本报记者 张添怡

矿物质含量以及个人健康需求等因素。

矿泉水通常含有一定量的矿物质,可以帮助人体维持电解质平衡和骨骼健康。但不同地区的矿泉水矿物质含量可能有所不同,应选择符合国家标准和安全规定的产品。

纯净水通过蒸馏、反渗透等方法去除了水中的大多数杂质和矿物质,长期饮用可能导致某些矿物质摄入不足。蒸馏水去除了水中的杂质和矿物质,纯净度很高,长期饮用也可能影响矿物质的摄入。

白开水是最常见的饮用水,安全、经济,适合日常饮用。煮沸过程可以杀死大部分病原微生物,但不能完全去除水中的所有污染物,如重金属、有机污染物等。在水质较差的地区,建议使用专业的净水设备来确保饮用水的安全。

所以,没有一种水是适合所有人的最佳选择。建议根据个人健康状况、饮食习惯和水源安全性来选择合适的饮用水,并保持适量多样化的饮水习惯,以确保获得必需的水分和矿物质。同时,应注意定期检查饮用水的质量,确保其符合安全标准。

饮用桶装水需要注意啥

张新刚:桶装水作为一种常见的饮用水来源,具有方便、快捷的特点,被广泛用于家庭、办公室等场所。饮用桶装水时应注意选择合格的产品,避免长时间存放和反复加热,并定期清洁饮水机,以确保饮用水的安全和健康。同时,根据个人情况适当选择不同类型的桶装水,满足身体对矿物质的需求。

日常生活中如何科学喝水

张新刚:人体内的水主要来源包括饮水、食物中的水。一般情况下,我国居民通过饮水获得的量约占总水量的50%,通过食物获得水分占总水量的40%。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天饮水的适宜摄入量为1700毫升,女性每天饮水的适宜摄入量为1500毫升。

应主动喝水,少量多次。建议成年人饮用白开水或茶水,儿童不喝含糖饮料。可以早、晚各饮一杯水,其他时间每1-2小时喝一杯水。睡前喝一杯水,有利于预防夜间血液黏稠度增加。早晨起床后空腹喝一杯温开水。进餐前不要大量饮水,否则会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。



(杨倩 制图)

哪些喝水方式对身体有害

张新刚:过量饮水。过量饮水可能导致水中毒,也称为低钠血症。这是因为大量饮水会稀释血液中的钠含量,导致电解质平衡失调,可能引起脑肿胀、头痛、癫痫、休克甚至死亡。

饮用未净化的水。自来水在未经处理的情况下可能含有氯、细菌和其他有害物质,直接饮用可能对健康造成危害,所以要确保饮用水经过适当的过滤或煮沸消毒。

长期饮用纯净水。纯净水虽然去除了杂质和污染物,但同时也去除了对人体有益的矿物质和微量元素,长期饮用纯净水可能导致身体缺乏必要的矿物质,从而影响健康。

饮用过冷或过热的水。饮用过冷的水可能刺激胃部,导致胃痉挛或腹泻。而过热的水可能烫伤口腔和食道黏膜,长期饮用过热的水可能增加患食道癌的风险。

吃饭时大量饮水。吃饭时大量饮水可能会稀释胃液,影响食物的消化吸收,建议在饭前或饭后适当间隔一段时间再饮水。

依赖含糖饮料。长期依赖含糖饮料补充水分,会增加额外的热量摄入,可能导致肥胖、糖尿病等健康问题。

口渴时才喝水。等到感到口渴时,身体往往已经出现了明显的缺水症状。应养成主动饮水的习惯,不要仅在口渴时才喝水。

睡前过量饮水。对于大多数人来说,睡前适量饮水是有益的,但过量饮水可能导致夜间频繁起夜,影响睡眠质量。

为了保持身体健康,应避免上述不当的喝水方式,适时、适量、适宜温度地饮水,并选择安全、健康的饮用水。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

思政课,有了新的「打开」方式

本报记者 张鹤

“什么样的思政课才算是一堂好的思政课?”“你心目中的好老师是什么样子的?”……日前,在吉林大学巨幕影院内,一堂别开生面的思政课正在进行,面对马克思主义学院副院长石瑛抛出的问题,学生们热火朝天地讨论着,在课堂上寻找答案。

近年来,像吉大一样,我省各高校切实发挥教师队伍“主力军”、课程建设“主战场”、课堂教学“主渠道”作用,立足实际、发挥优势,着力办好新时代吉林特色思政课,让传统的思政课有了全新的“打开”方式。广大学子通过一堂有高度、有深度、有温度、有厚度的课程,找准方向,快速成长。

理论课堂“燃”起来

“这样的课程让人很难走神,越听越有意思。”“干货满满,像一场思想盛宴。”……将课堂搬到影院——吉林大学这种“燃”起来的理论课,“圈粉”无数。

这节课上,百余名师生共同观看了影片《我要当老师》。作为首部反映思政课教师成长故事的院线电影,它以轻松幽默风格、现实主义表现手法,真实反映了新时代青年选择成为思政课教师的心路历程,艺术地再现了一代代思政课教师“为党育人、为国育才”的初心使命和赤诚情怀。师生们看得非常投入,被电影情节深深吸引,感同身受。

思政课结束后,师生们还在不断讨论电影中的感动与细节。“我们只是迈出了第一步,还有许多需要突破的关口。今后将继续探索创新教育形式,打造类似的开放式课堂,多用一些学生喜闻乐见的方式,把思政课讲得入耳、入脑、入心。”全国优秀思想政治理论课教师、吉林大学党委副书记韩喜平说。

特色课堂“靓”起来

作为落实立德树人根本任务的关键课程,思政课在教学方式上既要守正创新,更要增强亲和力、针对性,要把最好的资源融入教学,打造更多更“靓”的思政课堂。

“跟老师探讨交流,从课本中选择自己感兴趣的课题,备课、做PPT,给班级同学讲课,跟同年级同学比赛,最后进入全校总决赛……”回想起自己讲思政课的经历,长春中医药大学学生陈天明至今印象深刻。“讲好思政课,需要自己动手查阅、整理资料,这个过程不仅让我对课程内容有了更深入的理解,更激发了研究和探索的兴趣。”她表示,如今无论学习哪门功课,都习惯在课本内容之外多思考一点、多延伸一点。

长春中医药大学马克思主义学院将马克思主义底色与中医药文化特色相融合,将思政课教育教学的一般性与中医药院校专业的特殊性相结合,不断提升思政课的吸引力。学生们学习思政课的興趣浓了、热情高了,积极主动性更强了。

不久前,“崇德为艺·丹心尽美”——吉林艺术学院‘艺术+思政’暨课程思政成果汇报展览”开幕,共展出绘画、海报、书法、摄影、雕塑、微电影等8个类别、24门课程、1个课程群的200余件作品。这些作品都源自于师生们在日常学习和创作中的积累。大家根据各自学科专业特点,将多种艺术形式与思政元素完美结合,为课程思政教育教学开拓了新路径。

行走课堂“活”起来

思政课的教室不仅在校内,更在广阔的校园外,让学生边走边学、边学边思。

走访退伍老兵,探访红色故地,深入田园乡村……去年夏天,吉林农业大学“生命之光”党员党史寻访社会实践团赴延安全国革命教育基地开展了为期10天的实践活动。其间,实践团成员聆听了革命老战士们的抗战经历和峥嵘岁月,和老战士们合唱《没有共产党就没有新中国》等革命歌曲,老战士们赤诚的眼神、动情的歌声点燃了实践团成员热爱祖国、爱人民的殷殷深情。像这样的暑期社会实践团队,吉林农业大学有600余支,近5000余名师生参与。

不久前,在全国爱国主义教育示范基地——东北沦陷史陈列馆,来自吉林大学黄大年试验班的20余名师生,通过沉浸式、体验式、对话式的参观学习方式,在红色场馆上了一堂别样的思政大课。课程通过“教师+讲解员+学生”的形式,引领大学生们铭记历史、鉴往知来,激发学生的报国之志,激励同学们在强国建设、民族复兴的伟大进程中绽放青春梦想。

学习参观、社会调查、帮扶扶贫、志愿服务……越来越多的省内高校思政课结合本地特色,做好校地联动,进一步让思政课“动”起来、“活”起来,以更多形式让同学们通过可见、可闻、可感的方式,进一步了解历史、以史为鉴,珍惜当下、开创未来。



近日,吉林市丰满区人民法院开展“法治副校长进校园”活动,法官们走进吉林市第二十九中学、丰满区实验小学,举办《未成年人保护法》专题讲座,并向学生们发放《未成年人保护法》宣传手册,提高学生们的法治意识和自我保护意识。

周桐撰



玫瑰五花糕

做法:

1. 将玫瑰花、红花、鸡冠花、凌霄花、野菊花揉碎备用。
2. 把大米粉与糯米粉拌匀,糖(木糖醇)用水溶开。
3. 再拌入诸花,迅速搅拌,徐徐加入糖水,使米粉均匀受潮,并泛出半透明色,成糕粉。
4. 糕粉湿度以手捏一把成团,放开一揉则散开为宜。糕粉筛后放入糕模内,用武火蒸12—15分钟。
5. 当点心吃,每次30克—50克,每日1次。

适宜人群:适用于肝气郁结所致的情志不舒、胸中郁闷、脉弦以及面部有雀斑、黄褐斑等人群。

注意事项:本膳有行气活血作用,故气虚、血虚、经期、孕期、哺乳期等患者忌用。

方解:本膳原名凉血五花散,治疗红斑性皮肤病初期,偏于上半身者。因对颜面皮肤有很好的保健治疗作用,故加上食料,制成米糕食用,使之更加易于服用。方中玫瑰花,《食物本草》称其“主利肺脾、益肝胆、辟

邪恶之气,食之芳香甘美,令人神爽”,为方中主料。凌霄花、红花、鸡冠花活血化瘀,野菊花清热解毒;大米粉、糯米粉补益中气。以上诸药合用,能活血解毒,消痰积,洁颜面,久服则精神气爽。又因花乃轻清之品,易上头面,故用于面部及身体上部皮肤疾患更为相宜。

提示:本期药膳由长春中医药大学附属第三临床医院总务科(营养科)提供,药膳功效解释权归其所有。该院总务科(营养科)副科长薛富铭提醒:服用药膳因人而异,请谨遵医嘱服用。

(本报记者 张添怡 整理)

舌尖上的本草

发挥桥梁作用招才引智

本报讯(记者徐慕琪)日前,中国科学院院士袁亚湘应邀到中国科学院长春光机所、吉林大学、东北师范大学参加学术交流活动并作报告。其间,省科协聘请袁亚湘为省院士专家联合会战略咨询专家并颁发聘书。

在中国科学院长春光机所,袁亚湘作了题为《大数据与优化》的讲座,深入浅出地揭示了数学和工程之间的紧密关联、工程中的数学优化思维,还与参会科研人员就数学问题展开深入讨论。在吉林大学,袁亚湘作了《数学漫谈》的讲座,从国际数学节谈起,介绍圆周率的相关知识,围绕“数学之美”“数学之真”“数学之趣”等关键词介绍数学的重要特点,阐述数学

的作用与重要性。在东北师范大学,袁亚湘也作了相关的科普报告,通过生活中的简单例子引入优化问题,介绍经典的优化方法和常用的优化技术。

多年来,袁亚湘一直致力于向大众传播数学的真与美,多次为青少年尤其是偏远地区学生作科普报告。2020年,袁亚湘曾受省科协邀请到公主岭市范家屯镇为中学生作科普报告。省科协负责人表示,希望袁亚湘院士能继续关心支持我省高校数学学科建设和青少年数学教育,省科协将充分发挥好省院士专家联合会联系服务院士专家的桥梁纽带作用,搭建平台、招才引智,为吉林全面振兴率先实现新突破聚势赋能。

为村民免费体检

本报讯(记者毕雪 通讯员林奕含)为了提高村民的健康意识,加强健康管理,近日,吉林市经开区九站街道朝阳村委会组织了一场别开生面的村民免费体检活动。

为确保体检活动顺利进行,朝阳村委会提前与体检医院进行了沟通协商,制订了详细的体检方案,并安排专人对老人提供一对一陪诊服务。村委会通过走访、微信宣传等方式,向村民们广泛宣传体检的重要性和意义,动员大家积极参与。同时,村委会还安排专车接送村民前往医院,确保大家能够安全、便利地参加体检。

体检当天,医护人员耐心细致地为村民们进行了血常规、尿常规、血压、血糖、心电图、B超等多项检查,详细记录检查结果,并对村民们的身体状况提出相应的健康建议。朝阳村党支部书记表示,今后将继续加强对村民的健康管理工作,定期开展体检活动。同时,将积极宣传健康知识,提高村民们的健康素养,共建健康、和谐的乡村。

举办“法护未来”暨公众开放日活动

本报讯(张婉婷)近日,东丰县人民法院举办“法护未来”暨公众开放日活动,邀请东丰县鹿乡学校、东丰县黄河镇中学、东丰县进修教师附属小学、东丰县沙河镇小学、东丰县三合满族朝鲜族乡学校共5所学校的100余名学生走进法院,近距离感受法治氛围。

“现在开庭!”随着法槌声响起,一起还原物纠纷案件正式开庭审理。庭审中,审判长严格按照诉讼程序,组织双方紧扣法庭调查、法庭辩论等环节,对案件事实、证据和适用法律展开充分辩论,让同学们切实地感受到庭审程序的严谨、法律的神圣与司法审判的威严。

“同学们,我们现在来到的地方是法院的诉讼服务中心,负责全院各类案件的登记立案、速裁调解、诉前保全,文书送达等多项工作任务。”在诉讼服务中心,同学们依次参

举办“法护未来”暨公众开放日活动

观了立案、调解等各个窗口,法治副校长们向学生们介绍诉讼服务中心的各项功能和案件办理流程以及网上预约立案、立案登记制等各项便民服务举措,直观了解法院工作及司法便民举措。

“我要好好学习,长大以后也要当一名法官。”在互动环节,同学们化身“小法官”,身披法袍,走上审判台,坐在庄严的国徽下,感受法槌的“重量”,童真的脸上是严肃认真的

情。同学们“零距离”感受司法的威严,树立了对司法工作的理想,法治的种子悄悄在同学们的心中生根发芽。

近年来,东丰法院通过开展公众开放日、模拟法庭、“开学第一课”、普法讲座等系列活动,不断创新法治教育的方式方法,进一步推动了未成年人法治教育工作的常态化开展,全力护航未成年人健康成长,为构建平安和谐校园贡献力量。