



女子自制盐水排毒养颜

3小时灌下两暖瓶水,中毒了

一女子迷信网上偏方,3小时内喝了5000ml自制的盐水,结果出现头晕、胸闷、恶心干呕等症状,到医院检查发现居然是水中毒,体内电解质紊乱,需要住院治疗。

陆文杰



资料图片

3月11日上午,一女子因头晕、胸闷、恶心干呕等症状,被家人送进常州四院新北院区,医生检查发现,这名女子严重水电解质紊乱。经询问得知,原来这名女子从网上看到一个偏方,说大量喝盐水可以排毒养颜,于是就在家自己配置了5000ml盐水(差不多普通5磅暖瓶两瓶),3小时内全部喝完。谁知她刚喝完,就出现了上述症状。

“短时间内大量饮水,体内以钠为主的电解质被稀释,从而导致水分渗透到细胞内而细胞水肿,这也就是水中毒”,常州四院急诊内科医师张倪君介绍说:“患者虽然自己配置的是盐水,估计比例也不对,来医院检查后发现她有严重低钠、低钾血症。”据医生介绍,人渴了再喝水,也不利于健康,但短时间内大量饮水,则会出现水中毒。

那么怎样正确喝水呢?

常州四院营养师朱琳解释说,每人每天饮水量并没有固定之说,要根据环境、身体状况、运动量等来判定,对于自身流汗量较少的人群,建议每天饮用1200-1500毫升的水即可;对于流汗量较大的人群,则饮水量最好控制在2000-3000毫升,在补充水分的同时还要适量补充点盐分,因为盐分中含有钠。

教育信息化引入第三方参与

3月14日,记者从2017年常州市教育信息化成果分享会上了解到,常州教育信息化将引入第三方机构参与,市教育局与上海思来氏信息咨询有限公司达成深度合作,携手加快推进教育信息化。当天,思来氏常州创新体验中心正式启动,全新教

育信息化优质资源平台“小思学院”首次发布。

据悉,思来氏信息化方式进行综合素质评价的方案,是利用互联网+大数据+课程的方式来促进学校课程管理,激发学生学习兴趣,融合各种相关资源,快速推进学校信息化方式。

曹奕 陆文杰

“关爱女性健康”公益活动启动

魅动中华“关爱女性健康”大型公益活动日前在常州启动,中华魅力女性大赛常州赛区的活动也同时拉开帷幕。该项公益活动同时将走进社区宣传女性生殖健康保健知识,并联合相关医疗卫生科技企业事业单位,创造良好的社会

氛围。

据了解,本届公益活动面向全球中华女性,凡年满18岁至74岁的中华女性或女性团体均可免费自愿报名参赛,比赛内容包括中华各民族传统服饰展示、才艺展示以及女性健康及保健知识问答。

陆文杰

常州供电员工获国家级荣誉称号

日前,江苏常州供电公司工会从市总工会获取荣誉证书,该公司调控中心自动化运维班副班长沈泓,被中华全国总工会授予“全国五一巾帼标兵”称号。

2011年以来,该公司以

沈泓名字命名的创新工作室,累计获得了国家级发明专利9项、实用新型专利10项共19项授权,连续四年获得江苏省电力公司授予的年度先进职工创新工作室的殊荣。

黄伟民 奚青兰 陆文杰

镇江供电进行交通安全培训

“发动机水温过高多数是由于防冻液缺失,路面温度高易导致轮胎散热性降低……”3月14日,国网镇江供电公司汽服公司邀请镇江交警支队中队长颜华中集中对200余名专、兼职驾驶员开展“珍爱生命 平安出行”交通安全教育培训,增强驾驶员安全行车、

文明驾驶意识。

多年来,镇江供电公司举办特色“活动”,促进车辆行驶无事故。截至目前,该公司车辆安全行驶341.69万公里,安全保电179台次,完成车辆维修保养1231台次,多措并举夯实交通事故和生产事故“警示钟”。

袁明 林清智

两百多只假冒“LV”包被查

近日,常州天宁区市场监督管理局稽查大队接到某知识产权公司的举报,称辖区内路桥小商品市场存在假冒“LV”品牌的包。

随后,天宁区市监局联合辖区内公安部门,与举报人一

起对天宁路桥小商品市场6家销售皮包的商铺进行了突击检查,现场查获假冒LV品牌包237只,案值200多万,并依法对涉案物品采取强制措施,目前此案还在进一步调查中。

天轩 周小莉 葛小林

你会喝水吗?

喝水要避免这些误区

1. 不渴不喝水。有一项调查数据显示,七成人都是觉得渴了才喝水。殊不知当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。

2. 吃咸了不马上补水。吃太咸可导致唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等,长时期重口味,还会导致高血压。如果吃咸了,首先要做的就是多喝水,最好是纯水和柠檬水,尽量不要喝含糖饮料和酸奶,因为过量的糖分也会加重口渴的感觉。淡豆浆也是一种很好的选择,其中90%以上都是水分,而且还含有较多的钾,可以促进钠的排出,且口感比较清甜。

3. 夏季大量出汗后,只喝白开水。夏季大量出汗,会带走体内大量的钠、钾、镁等微量元素,如果只喝白开水,会导致体内电解质紊乱,发生低血钾等症状,可以喝一点淡盐水等。

4. 饮料代替水甚至浓汤代替水。前者发生在孩子身上比较多

见,很多孩子每天可乐、果味饮料不离手,用饮料代水,而这些饮料不仅不能给身体补充水分,还会降低孩子的食欲,从而影响消化和吸收;另外,很多大人以为汤就是水,以喝汤代替喝水,汤中除了水,还富含盐和其他物质。

5. 自来水一烧开就喝。国人喝白开水是一种好习惯,但你知道吗,水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃等多种致癌化合物。四院营养科医师朱琳建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会儿再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水中的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

6. 饮水机从不洗。桶装水和饮水机无论在家庭还是办公、公共场所都已非常普遍,饮水机看似让人喝上好品质的水,实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机

龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。据国家环境卫生监测部门检测数据显示,桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,最好一月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更要勤加清洗。桶装水的最佳饮用时间是出厂后1-15天,一旦超过15天,水中的细菌过多,就不宜再饮用。

7. 喝干滚水。水烧开后尽量当次喝完,别反复加热。

8. 每天喝不足6杯水。在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人,建议每天最少饮水1200毫升,大约6杯的量。如果活动量大,出汗多,则相应增加喝水量,及时补水。6杯(1200毫升)是最低限量,有些人则需要喝得更多。比如烦躁的人多喝水能舒缓心情,肥胖的人多喝水能保持体重,运动后、洗澡后也要及时补充水分。

画说常州

义卖救同学

近日,博爱集团龙锦校区三年级学生组织爱心义卖活动,为北郊小学身患白血病的曹淳小朋友筹集善款。同学们纷纷拿出亲手制作的手工艺品,捐出了闲置的书籍、小玩偶、学习用品……很多家长也加入到爱心捐助的队伍中,带来了自己亲手烘焙的蛋糕、饼干,自家种植的蔬菜等。短短一个小时共募集善款26358.9元。

张蔚 陆文杰 文/摄



两队广场舞大妈“别苗头”

前不久,在常州市钟楼区五星街道某健身广场上,两个不同的广场舞舞蹈队,为了抢占地盘、比音量,竟然大打出手。

据了解,这两个舞蹈队成员分别来自两个自然村,由于场地有限,两队成员经常发生口角,有时还相互撕扯、推搡。除了抢夺地盘,为了压住对方势头,两支广场舞队还经常比拼音响音量,住在附近的村民经常被吵得

无法休息。

不久前,两支广场舞队之间再次发生争执,有人将这一情况告知五星街道司法所,向调解人员寻求帮助。此后,工作人员先后3次前往现场调解,为矛盾双方分析利弊。

经工作人员反复调解,目前,两支广场舞队大妈最终达成一致意见,双方决定共同使用场地,并同意将音乐声音降到最小,尽可能减少对周围群众的影响。

盛蕊 宋体佳