

夏天吃这些冰冷食物千万注意！



很多人的日常都开始离不开冰冷食物,冷饮、冰啤酒、冰西瓜、冰棍、冰淇淋……吃得、喝得那叫一个爽!不过——对这些冰冷食物切忌任性,因为它们不但伤身,甚至还可能要命!炎炎夏日,应该怎样痛快地喝冷饮、吃冰棒了呢?



选择合适时间

饭前空腹、刚吃完饭后都不宜喝冷饮,否则易伤胃。一般可选在饭后 30 分钟或午睡后喝为宜,带冰块冷饮宜下午 3 点左右喝为好,此时人体阳气最旺,不易伤害人体。

每次要吃得适量

不要 1 次连续吃雪糕、冰棍超过 2 支;喝冷饮每次以 150 毫升左右为宜,瓶装饮料 1 次别超过半瓶。

冷饮要慢喝

喝冷饮最好能细细品味,慢慢饮下,这样对胃肠刺激较小。吃固态冰块,入口后可先含在嘴巴前端,等冰融化、接近体温再慢慢吞下,这样才不会过猛刺激脑血管、咽喉、

呼吸道。

冰淇淋少吃慢吃,大汗后别马上喝冷饮

刚外出归家,或因活动出汗较多时,不要立即喝冷饮,否则易导致“汗闭”,导致汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积,极易引发中暑。

冷饮在冰箱放久了别喝

冰箱不是保险箱,一般家庭冰箱无法有效起到杀灭某些病菌的效果。所以,冷饮买回最好尽快食用,在冰箱中放得过久,品质和安全性会降低。另外,融化的雪糕别再放回冰箱。

一岁以下儿童最好不要吃

夏季,正好是孩子们放暑假的季节,也是儿童外出活动

的高峰时期,人体在大量出汗时候,毛孔会打开,这时候大量地摄入冷饮,体温会迅速下降,这样就阻止了身体的正常出汗,破坏了体温的正常散热,很容易引发感冒等其他疾病。

大家要注意的是周岁之内的婴幼儿,他们的肠胃黏膜十分娇嫩,基本没有什么抵抗力,所以一周岁以下的儿童最好不要吃冷的东西。还有像体弱的老年人也应该注意,尽量少吃冷饮。

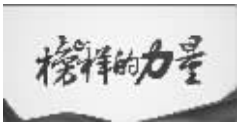
冷饮热饮间隔半小时以上

夏天最忌讳冷热交替饮用,一冷一热对人的牙齿损害很大,而且对肠胃的损害也很大,对人体肠胃功能造成紊乱,正确的饮用方式是冷饮与热饮应至少间隔半小时再饮用。

知识窗 >>

什么是“冰淇淋头痛”?
“冰冷食物进食过量,上顎就会被迅速冷却,而上顎后部正好有一个神经中枢,这时,神经中枢的神经群会向大脑发送信号,以改变体温。”当冷食吃得太多时,这些神经群就会被过度刺激,向大脑发送错误的信号,导致大脑动脉痉挛,就像脑子被“冻”住了一样,血流猛地冲击痛觉神经末梢,这时人会感觉在额头中部或太阳穴附近剧烈疼痛,有的人还可能恶心呕吐。简单点说,冰食吞得太快或是一口吞得太多,最容易引起这个症状。而等到上颚温度恢复正常后大脑就会“解冻”,头疼也随之解除,但有的患者症状明显。

以党建引领企业创新发展——记吉林化纤集团党委



走进吉林化纤集团碳谷公司的会议室,身着工装、胸前佩戴党徽的员工们正聚集在这里,针对产品研发和科技攻关掀起一轮又一轮讨论。

“公司在大丝束碳纤维原丝研发过程中,由党员干部带头攻关,主动承担危险系数最高的聚合釜反应实验,每次工艺调整要时刻盯在机器旁,几乎每天都是白加黑的工作模式。”吉林化纤集

团碳谷公司经理张海鹏告诉记者,正是靠着这种锲而不舍的钻研精神,公司的原丝销量呈裂变式增长,国内市场占有率高达 95% 以上。

2014 年以来,吉林化纤集团实现了产品产量翻番、出口创汇翻番、员工收入翻番。这得益于集团党委在“一带一路”倡议的指引下,以夯实基层党组织建设、发挥党员先锋模范作用为依托,以创新为引领,提品质、增品种、树品牌,有效扩大出口,为建设国际一流化纤企业提供了坚强的组织保证。

集团党委每年都与基层党支部签订《党建工作责任状》,其中

涵盖了经济指标、组织建设、创新工作等 7 个大项 70 多个小项,有效促进了产品升级。传统产品人造丝通过匀质化、连续化、大型化、细旦化升级改造,提升有效供给,产品升级率达到 40%,质量位居世界一流,带动产业链效率提高了 70%,出口亚非欧美四大洲近 20 个国家和地区,其中出口“一带一路”沿线国家占出口总量的 53%。

“我们公司党委一直坚持党员建功工程、党员培养工程、党员创新工程,通过这些活动的开展,发挥了党员的先锋模范作用,作为一名党员我也愿意尽自己的一份力量。”吉林化纤集团奇峰公司

综合管理处综合管理员车美娟充满自豪地说。

近年来,集团党委组织开展党员攻坚献礼、劳动竞赛 455 项,成立党员突击队、先锋岗、攻关组 140 个;优秀共产党员庄海林带领党员攻关组,攻克了碳纤维原丝规模化生产技术难题,成本下降 50%，“低成本、大丝束、高品质、通用化”的产品特点,进一步开辟了“一带一路”沿线国家市场,出口订单每年超过 2000 吨。组织党员承担创新课题 1055 项,醋青、华绒纤维等 7 项填补国内外空白的新产品实现批量生产并替代进口,主导产品关键技术和指标达到全球领先水平。

同时,依托新时代传习所建立“互联网+党建+企业文化+思想政治工作”模式,推行“五小工作法”统一员工思想,极大地凝聚了企业合力,党员干部三年带领员工加班 65 万工时,建成的 25 个新项目创下了达产达效的多项行业纪录。

吉林化纤集团有限责任公司党委副书记刘凤久表示,企业以党组织参与重大决策为主要渠道,有效发挥党组织作用,强化引领、强化落实、强化载体、强化监督,大力推进项目建设、产品产业的不断升级,让企业实现了逆风展翅、逆境崛起。

/ 吉林日报记者 李仰婧

长春师大建立教育援疆长效机制

日前,新疆阿勒泰地区行政公署举行了教育援疆座谈会暨战略合作签约仪式,长春师范大学与阿勒泰地区签署战略合作协议,校地双方将共同实现阿勒泰地区学前和义务教育阶段国家通用语言文字教育全覆盖的目标,进一步加强校地双方合作,建立长效机制。

此次签订战略合作协议,是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、贯彻落实省委援疆工作安排部署和省委书记巴音朝鲁考察阿勒泰时指示精神的重要

举措,也是长春师大与阿勒泰地区加强校地双方合作、建立教育援疆长效机制的具体实践。

按照协议规定,双方将从各自事业发展需求和资源优势出发,努力实现优势互补,资源共享,合作共赢。长春师大将继续发挥教师教育优势,在师资培训等领域与阿勒泰地区加强合作;与地区行署、教育部门加强联系,推进边疆支教工作;进一步发挥人才和教育优势,推动阿勒泰地区教育事业的发展。

在《关于加强和改进中小学双

语教育工作的意见》中,国家制定了保证 2020 年前实现学前和义务教育阶段国家通用语言文字教育全覆盖的目标。我省对口援建的新疆阿勒泰地区从 2017 年秋季开始全力推进这项工作,为帮助阿勒泰地区解决双语教育师资力量短缺问题,我省决定选派师范类大学生到那里顶岗实习支教,这在我省援疆工作中尚属首次。目前,长春师大已圆满完成了两期共 106 名大学生的顶岗实习支教任务。下学期,学校还将选派 39 名大学生继续支教。

阿勒泰地委副书记、教育工

委书记窦朝晖对长春师大援助阿勒泰教育事业开展所开展的工作给予了充分肯定,希望学校继续为阿勒泰地区国家通用语言文字教育、学术文化交流等方面提供更多更好的支持和帮助,为建设更加平安美丽幸福的新阿勒泰注入新的动力。

长春师大党委书记王忠表示,学校将继续选派政治素养过硬、具有奉献精神、具备较强专业能力和教师基本技能的师范生前往阿勒泰地区,进入幼儿园和中小学顶岗支教。这项工作既能够

推动阿勒泰地区的教育事业发展,也能够培养提升学生的实践能力。学校还将发挥生物、旅游等学科优势,推进阿勒泰地区其他产业发展。

长春师大美术学院支教学生张炜平说:“同学们在支教过程中,不仅提高了职业技能,也增强了职业荣誉感,更立志肩负起新时代青年的责任感和使命感。毕业后,我打算再回新疆做支教教师,在教育工作中放飞青春梦想,在祖国最需要的地方书写人生华章。”/吉林日报 记者 任爽

长春市朝阳区永昌街道区域化党建联盟正式成立

全面实施城市基层党建强化工程,是朝阳区委在新时代加强城市基层党建引领基层治理创新的重大的战略部署。7 月 3 日,朝阳区永昌街道区域化党建联盟成立大会暨朝阳区区域化党建工作现场观摩会举行。永昌街道党工委紧紧围绕朝阳区提出的“深入实施城市基层党建 3443 强化工程”的目标要求,立足自身实际、

深入调研,不断探索区域化党建联盟的新机制、新方法。

会议上,与会领导为永昌街道区域化党建联盟揭牌并为区域化党建联盟成员单位代表授牌,并宣读了党建联盟《章程》和《公约》。今年,永昌街道党工委将区域化党建工作列为 2018 年八项重点工作之首,探索了以“134N”为架构的党建联盟组织模式,构

建了以“八共七制六促进”为特色的党建联盟工作格局。

永昌街道党工委书记丁岩峰在谈到此次的区域化党建联盟时表示,“党建引领、区域统筹、整合资源、协同共治”是区域化党建联盟发展的重要意义所在。以往各单位之间存在行政壁垒,互相不沟通、不联系,导致很多辖区单位的资源无法得到有效的利

用,造成互相的信息不对称。下一步,永昌街道将深入挖掘各单位的资源,对接群众需求,按照清单管理模式,进行资源的有效对接,进而发挥潜在的资源优势,能够发展成为服务群众的有力抓手。

据介绍,目前,已加入联盟单位达到 64 家,成功对接 13 个服务项目,初步形成了联盟单位党

建资源库、需求库、项目库。未来,永昌街道将积极发挥街道社区的桥梁纽带作用,加强与各单位沟通协调,发挥联盟单位资源优势,满足区域内各类单位、组织、人群的需求。同时统筹各联盟单位认真执行联盟章程和公约,定期召开联盟理事会、监事会会议,保证项目服务的有效实施。

/ 记者孙莹 实习生张迪 报道