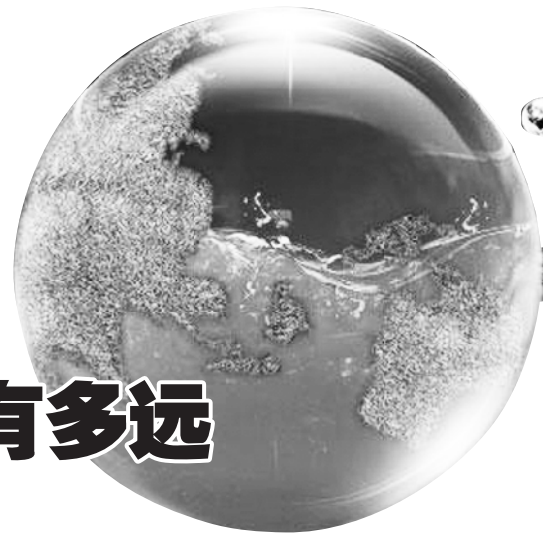
世界水日 节水离我们有多远

□本报记者 孙艳



3月22日是第二十四个“世界水日”，同时，3月22～28日也是第二十九个“中国水周”。今年，我国纪念“世界水日”“中国水周”活动的宣传主题为“落实五大发展理念，推进最严格水资源管理”。

近年来，北京水务部门就如何推进最严格水资源管理，下了很大功夫。而作为咱们普通市民，在家庭生活中节约用水，其实就是最简单易行的环保行为。

北京的水资源现状

在北京生活的您，一定知道北京是个缺水的城市。至于有多缺水、为什么缺水，您可能还不太清楚。

记者告诉您，北京不但缺水，而且还属于资源型重度缺水地区。由于地处半干旱半湿润的大陆性季风气候区，北京多年平均降水为585毫米，年均形成水资源量37.4亿立方米。北京全市人均水资源占有量不足200立方米，为全国人均水资源量的1/12，世界人均水资源量的1/37，远远低于联合国规定的人均水资源量500立方米的极度缺水下限，人多水少是北京的基本市情、水情。

2015年，北京人喝上了由湖北省丹江口水库引来的长江水，这项引水工程就是南水北调（中线）工程。千里调水，来之不易，南水进京后虽能提高北京城市供水保障率，却仍不能完全解决严重缺水问题，全社会仍需“拧紧水龙头”，珍惜节约用好每一滴水。

合理用水即是节水

不明白“节水”两字真正含义的人，总是错误地认为，节水就是限制人们的用水，甚至是不让人用水。其实，节水是让人合理地用水，不要浪费。

就目前到处存在的浪费情况来说，运用科学的技术和方法，农业可以减少10%-50%的需水，工业可以减少40%-90%的需水，城市可以减少30%的需水，却丝毫不会影响经济和生活质量的水平。家庭用水主要包括卫浴用水、洗衣用水和厨房用水三大类，其中卫浴和洗衣约占三分之二，是家庭节水的重点。

在我们的生活中，一水多用是非常好的节水方法，包括：洗脸水用后可以洗脚，然后冲厕所；家中应预备一个收集废水的大桶，它完全可以保证冲厕所需要的水量；淘米水、煮过面条的水，用来洗碗筷，去油又节水；养鱼的水浇花，能促进花木生长。

近年来，水务部门推广的节水型器具也大大的减少了家庭用水量。一个关不紧的水龙头一个月流掉1至6立方米水，一个漏水的马桶一个月流掉3至25立方米的水。如果把坐便器或淋浴器换成节水型产品，全国各城市每月可望节水4.9亿吨。可见，节水型器具的好处是显而易见的。

生活中的节水小窍门

饮水：饮用水喝多少倒多少，剩下浪费。不用瓶装矿泉水、纯净水等高价水洗手、冲水果、擦东西。

洗菜：摘洗蔬菜时，要注意省水的先后顺序。如洗土豆、胡萝卜，应该先削皮后清洗；又比如其他蔬菜，也应该先将菜叶摘掉再冲洗浸泡。控制水龙头流量，改不间断冲洗为间断冲洗。洗菜时应该一盆一盆地洗，不要一直开着水龙头冲。

淘米水：淘米水用途很大，可以用来洗碗、洗菜和浇花，且能去污、解毒。如将蔬菜、瓜果放在淘米水中浸泡几分钟，可去除大部分或全部毒性，有益健康。

马桶：应安装可随手控制出水量的马桶配件，大便、小便可用不同的水量冲洗。未采用节水配件的普通马桶，可在水箱中放入2块砖或将浮球杆向下弯15度，可减少水箱的储水量，进而减少每次冲水量。不要把烟灰、剩饭、废纸等倒入马桶，因为用水冲掉它们可能要冲几次。

擦地：尽量放弃使用传统的“墩布”，现在市场上出售的节水型拖把省力又方便，或用旧毛巾做成套子套在平板拖把头上，擦脏了时再取下来放在水盆里清洗，可以大量节水。

浇花：洗过盛豆浆、牛奶杯子的水，可以保存下来用于浇花，既省水又能促进花木生长。养鱼的水、洗菜水、淘米水浇花，也能促进花木生长。

残茶水：喝完茶的残茶水和洗杯子剩下的水都可以用于擦洗门窗和家具，可使其恢复光洁明亮。

抽水马桶水箱：抽水马桶水箱耗水量大，可在水箱内放置几个装满水的可乐瓶或易拉罐来减少冲洗水量。最好换上节水型抽水马桶。

洗衣机：衣服太少不洗，等多了以后集中洗，也是省水的办法；如果将漂洗的水留下来做下一批衣服洗涤水用，一次可以省下30-40升清水。

■生活资讯

本周价格走势预测

肉蛋油价微涨 蔬菜量增价减

猪肉价格稳中微涨。上周，本市生猪收购价格微幅上涨，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.44元，周环比上涨0.97%。日均屠宰量约为3363头，周环比减少5.07%。受生猪存栏量持续减少影响，生猪收购价格波动上行，致使猪肉批发价格随之上涨。但目前猪肉批发价格已达到近3年来高位，加之鸡、鸭等禽肉价格较低，替代性作用增强，猪肉批发价格进一步上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格将持续微幅上涨，在高位调整。

大豆油价格小幅上涨，粮食类价格持续稳定。受美元指数下降影响，以美元计价的大豆等原料期货及现货市场价格持续上涨，导致国内食用油加工企业生产成本增加，大豆油批发价格略有上调。由于受前期国储小麦持续投放影响，市场上原粮供给相对宽松，加之春节后上下游面粉销售仍处于淡季，致使小麦及面粉价格继续上涨的空间减少，本市富强粉价格仍将保持稳定。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，受蛋鸡养殖亏损影响，养殖场开始调整产能淘汰蛋鸡，后期鸡蛋价格下降空间将逐渐减少。目前，随着气温回升，鸡蛋储存成本相应增加，鸡蛋库存销售压力仍然较大，对本市供应相对充足，受鸡蛋出场价格恢复性上涨带动，预计本周鸡蛋批发价格将随之小幅上涨。

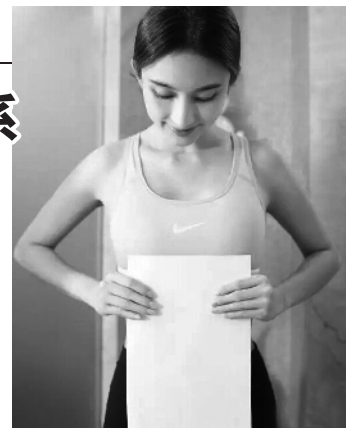
蔬菜价格高位回落。随着近期气温持续回升，华北地区蔬菜对本市供应量持续增加，生菜、黄瓜及菜花等蔬菜批发价格相应随之回落。从蔬菜价格运行规律来看，进入3月份后，南方菜将逐渐退出北京市场，加之近期气温快速回升，有利于大棚及露天蔬菜生长，蔬菜供应逐渐充足，后期蔬菜批发价格下降空间将持续放大，受其影响，预计本周蔬菜批发价格将小幅回落。

北京市职工物价监督总站

北京市发展和改革委员会价格监测中心

■健康资讯

专家泼冷水：好腰与A4没啥关系



对于网上疯传的A4腰好身材，体育科研所的专家明确表示：一个女性体形漂不漂亮主要是看腰臀比，而非单纯A4腰。正准备把报纸裁成两半跃跃欲试的你，看到这里是否停止了动作？

实际上，医学上有通用的身材判断标准，目前科学的标准是腰臀比。“就是腰围和臀围的比值，这是判定中心性肥胖的重要指标，比值越小，说明越健康。一般来讲，脂肪堆积在腰腹部比堆积在大腿和臀部，对身体的危害要大得多。”专家说，“按照目前的统计数据，年龄在20岁-40岁之间，身材比较有吸引力的女性，腰臀比一般在0.75~0.78之间，这是比较标准的，像一般舞蹈演员的腰臀比都保持在0.75左右。”当然，随着年龄增大，女性的身材随之走样，腰臀比值可以适当放宽，在0.83以下就算是标准的身形了。

人的身体是立体的，每个人的身形也不一样，腰围用二维的指标来判断明显不科学。

“三月四月不努力，七月八月徒伤悲。”春季是女生们减肥热情高涨的时期，所以A4腰走红网络也不奇怪，谁都想拥有梦寐以求的细腰。

趁着春季，大家不妨制定“小腰精”计划。首先饮食方面，少吃油腻和高热量食物。其次，生活习惯方面，饭后不宜马上坐下或躺下，在电脑前不宜久坐，否则容易产生“游泳圈”。第三，让腰瘦下来必须进行有氧运动。每天跑步和慢步走，或者做腹部操也有一定帮助。最好在专业教练指导下，进行腹部的训练，针对性的消耗掉腹部脂肪，让脂肪通过身体代谢消失掉。　（午宗）

春季外出赏花需警惕“桃花癣”

又到了一年中百花盛开的时节，而有的人赏花游玩归来发现脸上多了几朵类似桃花的印迹，且奇痒无比。

医院专家提醒，这是因花粉过敏所致的“桃花癣”，外出赏花回家后应立即洗脸，若突发红斑应及时就医治疗。

“由于该病常在春季桃花盛开的季节发生，也叫‘桃花癣’，最近门诊前来就诊的这类女性患者比较多，比平时多了三成左右。”第三军医大学新桥医院皮肤风湿免疫科主任王儒鹏介绍，“桃花癣”多见于20到40岁的女性，经常是突然发病，一开始在眼睑周围，再逐渐发展到脸颊部位，严重的整个面部都是红斑。

由于春季昼夜温差大，空气干燥，而且春季多风，空气中飘散着较多粉尘与花粉颗粒，一些皮肤容易过敏的女性更容易“中招”。

王儒鹏解释，“桃花癣”虽称为“癣”，但和由真菌引起的皮肤癣没有任何关系，而且这类皮肤病需要跟面部接触性皮炎、面部湿疹等加以区别，有些人自己购买药膏按“癣”治疗，盲目地自诊自疗，不但不利于皮肤病的治疗，可能还会使病情加重，因此患者最好到正规医院皮肤科进行诊疗。

专家提醒，春季外出活动应尽量避免长时间风吹日晒，同时应做好防晒措施。最好不要使用非专业人员推荐的面膜产品，可能会加重皮肤过敏反应等。

（新华）