

【健康红绿灯】

绿灯

低盐饮食有效减肚子



对于不少腹部肥胖的人来说，内脏脂肪偏多是根本原因。一些人为了减肚子，仅仅注重运动，却忽略了饮食。研究表明，摄入过量的钠与胰岛素抵抗、代谢综合征和糖皮质激素增加有关。要想高效减肚子，每天摄入的钠最好不要超过2克，除非由于锻炼大量出汗。

红灯

身体有炎症时少吃甜食



日常出现红、肿、热、痛等症状，或多或少与炎症反应有关。有炎症时应该少吃饱和脂肪含量高的食物，比如肥肉、五花肉，这类物质会促进身体炎症的发生和发展。此外，高血糖也会使炎症反应上升，所以有炎症时要少吃甜食和精白米面，增加杂粮、薯类和蔬菜的比例，降低血糖反应。

坐太久或得臀肌失忆症



长时间坐着，臀肌会忘了怎么复原，就算站起来或是运动也仍保持放松状态，医学上称之为“臀肌失忆症”。这是由于久坐之下臀肌得不到锻炼，周围臀大肌、臀中肌、臀小肌等组织的活力会逐渐下降，影响美观的同时，力量也会被大大削弱。建议坐超过半个小时起来活动一下。

日暖冰消，在公园里、河堤旁，不少市民“忙趁东风放纸鸢”。然而，每年全国各地都有被风筝线割伤的意外事件发生。大兴区消防救援支队刘丙涛提醒市民，在放风筝或者经过放风筝区域时，市民一定要注意纤细的风筝线，稍微不留神，它可能成为“夺命线”。

放风筝守好安全线

□本报记者 周美玉

绷紧的风筝线像刀一样锋利

据悉，目前市面上售卖的风筝线主要是腈纶、丙纶材质，这些线直径0.2毫米左右，“结实耐磨”“拉力强大”“不易切割”是售卖风筝线商家的卖点。放飞的风筝越大，需要的风筝线股数越多，风筝线拉力也随之加大，有的甚至超过200公斤。

据大兴区消防救援支队消防员介绍，当骑车的人遇到绷紧的风筝线时，其威力相当于50公斤的人踩在一个指甲盖上，如果接触的是颈部、面部和手指等脆弱部位，极易造成割伤。

为了验证风筝线的危险，消防员做了两个实验。

实验一：剪断一根风筝线，一头绑在一个重物上，一头绑在弹簧秤上，提起弹簧秤数据显示结果为30公斤，且风筝线并没有断裂的痕迹。据消防员介绍，一般的风筝线拉力能够达到90公斤左右，且很难拽断，随着现在风筝越做越大，风筝线的材质也更有韧性，当风力超过4级时，绷紧的风筝线拉力高达100公斤，持续增大风力，拉力甚至能超过

200公斤。

实验二：消防员将风筝线拉紧，模拟放飞的风筝。一名消防员戴上防护手套后，先后使用香蕉、黄瓜、胡萝卜逐一进行试验。消防员握住测试物品一头，斜角度划过风筝线，随后，香蕉、黄瓜、胡萝卜逐一被切成了两截。最后，消防员将一块猪肉缠绕在风筝线上，通过风筝线的拉扯，猪肉也很快被切开了一个大口子。

“通过试验，我们可以观察到风筝线的韧性是非常大的。生活中，风筝线虽然看似纤细柔软，但风筝一旦被放飞之后，所承受的空气流动力就会使风筝线有足够的力度支撑绷紧，此时的风筝线就犹如一把刀一样锋利，极其危险。”大兴区消防救援支队刘丙涛说。

放风筝选择合适场地 路过行人提高警惕

市民如何放风筝更安全？路过的行人如何保证自身安全呢？刘丙涛从四个方面做了提示。

要选择合适场地，随时提高警惕。市民应尽量选择空旷人少

的场地，最好是专门的放风筝场所，而机场旁、电线杆附近、火车站旁、高楼顶或有闪电的地方，绝对不可以放风筝。

要把握好风向，防止风筝失控。如果风筝掉下来被植被缠绕住拿不下来，为了保证风筝线不伤到行人，请把风筝线剪断并剪短。剪断的风筝线也不要随手乱扔，以免误伤行人。最好在风筝线上系上标志物，提醒旁人多加注意。

风筝一旦缠绕在电线上，千万不要自己爬上电线杆去取，也不要敲击电线，以免引起火灾或触电，应及时报告给供电部门等管理部门，由专业人员清除电线上的风筝。

儿童放风筝时，身旁要有家长监护。家长应尽量选择棉质风筝线的小风筝。放大风筝时，最好戴上手套，以防风筝被缠绕或

遇到大风时手指被风筝线割伤。同时，风筝不宜放得过高，以免失控。

碰到有人放风筝，不要靠太近。穿行放风筝区域时，最好离放风筝的人20米以外。如果看见附近有人放风筝，骑车人应放慢车速，或者推行一段，行人也不要奔跑，注意颈部、面部和手指不要接触风筝线，避免受伤。

放风筝时如果受伤，一般是被割破指肚、虎口、颈部。伤口细且深，要及时止血包扎，避免感染。如果发生勒伤，要先解除颈部细线。此外，一旦不幸被风筝割伤，正确的处理办法是压迫止血，用干净的纸巾或纱布直接放在伤口处用力压住，及时就医。不要以为伤口小、出血量低而不去就医，容易造成伤口感染。

科学应对春季过敏性鼻炎

□本报记者 盛丽

作为一种影响着全世界10%至20%人口的慢性鼻部疾病，近年来，过敏性鼻炎的发病率呈逐年增多趋势，而且根据地域差异，不同地区的过敏性鼻炎又具有各自鲜明的特点。友谊医院耳鼻喉头颈外科主治医师张汝祥介绍，过敏性鼻炎的症状主要有

鼻痒、阵发性喷嚏、大量清水涕、鼻塞。眼部可伴随眼痒、流泪、眼红、灼热感。下气道伴随

咳嗽、喘鸣、胸闷、憋气等。

在我国北方地区，春季最常引起人群过敏的过敏原是杂草和树木的花粉。以北京为例，据统计，北京地区最常见的春季过敏原为灰藜、圆柏、柳树等。由于这类植物在地域上多见于华北、西北和东北等北方地区，而花期多位于3月至5月间，所以自惊蛰

至立夏这段时间最有利于花粉的散播，空气中的花粉浓度会增高。

张汝祥介绍，预防春季过敏性鼻炎，外出或户外活动时，可佩戴防花粉口罩或N95口罩，症状重的建议佩戴防护眼镜；居家时关闭门窗，有条件的可以开启空气净化器；回家进入室内前，要清理掉衣服和头发上的花粉，并进行鼻腔盐水冲洗、洗脸和漱口；每年春季规律发作过敏症状的患者，可以提前2周使用鼻喷糖皮质激素，能起到有效的预防作用。

丰台区市场监管局

科所联合开展流通领域食品安全检查

为统筹做好食品流通安全保障，丰台区市场监管局食品流通科早部署、早行动，开展食品安全执法检查，确保食品消费市场秩序安全稳定。

全领域覆盖 与各所联动配合，以街道为单位，以商场超市、便利店、社区菜店、便民综合体、肉食店、副食品店等为主体，重点关注景区景点、车站等客流量大的地区和场所，将生鲜商品、酒水饮料、粮油调料、冷冻食品等与群众日常生活、消费密切相关的食品类别作为重点，加大执法力度与检查频次。

全链条贯通 聚焦制假售假、非法添加、超范围经营、异地经营、无证照经营等线

索，充分发挥“科所联动”及“部门衔接”工作机制，开展联合执法行动，坚持上游下游一起打、源头末端一起查。

全要素检查 围绕非法添加、超限量使用、台账资质查验、疫情防控、假冒伪劣等各类食品安全要素开展全面检查，严禁销售来源不明、未经检验检疫、检验不合格及假冒伪劣食品。

全时段响应 密切关注舆情动态和举报线索，进一步畅通12345热线等投诉举报渠道，优化办理流程，妥善处理群众诉求。同时发挥全区各单位食品安全监督员桥梁和纽带作用，及时发现问题、收集线索，做到未诉先办。(徐桐雨)

遗失声明

中信保诚人寿保险有限公司北京分公司下列营销员《保险销售从业人员执业证》/《保险营销员展业证》遗失，特此声明作废。

营销员姓名 执业证号/展业证号 安冠男 02003611000080002016002638 曹狄 0000321101010020201000979 曹祥红 00003211010100102020006432 常华 00003211010100102020006393 陈茜 00003211010100102021002493 陈文杰 00003211000000002022001644 陈新 00003211000000002022003919 崔丽伟 00003211000000002021000276 姜杰 00003211000000002022005498 李冬 00003211000000002022004124 李海源 00003211000000002022001505 李晶 00003211000000002022003189 李盼东 00003211000000002022003156 李佩 00003211000000002022004575 李星 00003211010100102021001087 李亚梅 00003211000000002021004275 梁浩 00003211011400102022000058 刘畅 0000321100000000202000375 刘国梁 00003211000000002021005649 刘连庆 00003211000000002022005199 刘楠 00003211010280002017003274 刘楠 00003211000000002022000821 刘思含 00003211010100102021001907 刘欣玲 00003211000000002021004267 卢晓明 00003211010100102021003412 孟婷 00003211000000002022005810 宁建伟 000032110101002022000366 齐佳清 00003211000000002021000696 邵帅帅 00003211000000002022005705 孙婧 00003211000000002022004698 孙婧 02003611011780002018002169 宋美丽 00003211000000002022003201 孙婷婷 00003211000000002021001017 孙婧 02003611000080002015000479 孙婧 02003611000080002016002496 王钰杰 02003611010180002014000970 王志杰 00003211000000002020002712 魏琴 00003211000000002021001863 魏然 00003211010100102021000379 伍娜丹 02003611000080002017002812 谢金山 02003611010280002016002241 许可 000032110101002022000358 杨丹 02003611010180002018008346 杨丹 00003211000000002022001378 杨丹 02003611000080002017004437 杨阳 02003611000080002015003439 杨中秋 00003211000000002021005632 殷丽丽 00003211000000002020005442 于娜 00003211000000002022003228 岳赫 00003211000000002022003461 张冰月 00003211010100102021002098 张旭 00003211000000002022003978 张旌 0200361101180002011000190 张萌萌 00003211000000002021004283 张敬 00003211000000002022005772 张耀 0200361101180002014000321 张思伟 00003211010100102021002900 张文玉 00003211000000002022000678 张岩 00003211010100102021002799 张翌晨 0000321101010020220000270 张莹 00003211010100102020003730 张莹 00003211000000002022001492 张颖 0000321101010010202009183 张颖 00003211000000002022005070 张颖 000032110101001020210005125 赵晶晶 00003211000000002022004964 赵坤 02003611010280002016002774 赵婷 00003211000000002022002838 赵彦雷 00003211011400102022000074 庄严 0000321101010020220100624 宗春雷 02003611010280002015003439

·广告·

·广告·