



# 天天吃的大米，你选对吃对了吗？

“开门七件事”柴米油盐酱醋茶，大米在百姓日常生活中十分重要。大米是以稻谷、糙米或半成品大米为原料经碾磨加工成的食品，既可以做米饭，也可以做成粥，还可以加工成各种米制品等。那么，在选购和食用大米时应注意哪些问题呢？

## 种类多样精细不同

大米，亦称稻米，是人们日常消费的大宗主粮品种，也是人体所需能量和营养素的主要来源。大米可分为粳米、籼米与糯米。粳米通常胀性小、黏性较大，是我们日常主要食用的大米；籼米通常胀性大、黏性小，主要用于制作米饭与米线；糯米较粳米黏性更大，通常用于制作米酒、粽子、元宵等传统米制品。

大米按照加工精细程度从低到高，可分为糙米、留胚米和精米。稻谷去壳后即是糙米，保留了糠层和胚，颜色偏黄，富含膳食纤维、B族维生素、多种矿物质及其他生物活性物质，但不易储存，口感较为粗糙；留胚米是糙米经碾白去除糠层后，米胚保留率达到一定指标的大米，口感较好，同时也保留了米胚中丰富的营养素。精米外观亮白、口感最为细腻，但是加工越精细，膳食纤维、维生素与矿物质等营养成分损失也相对越多。

## 科学选购正确储存

消费者应通过正规渠道购买大米。购买预包装大米时，关键是查看包装上的食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等信息。购买散装大米时，首先要看色



# 消除“富贵包”，这些方法简单有效

平日里我们俗称的“富贵包”，其实就是指后背上第七颈椎棘突与第一胸椎棘突之间的凹陷处出现了脂肪增生性包块。“富贵包”最常见于长时间低头伏案工作的人群，多与颈椎过度使用有关，与颈椎病常相关联。“富贵包”严重者会影响到颈椎正常活动，影响肩背部的美观程度，甚至合并颈椎病，导致患者出现颈肩痛、头晕、头痛、乏力、上肢放射性疼痛麻木、胸闷心悸等不适症状。

要想消除“富贵包”，要从防止不良生活习惯和生活方式开始。

首要的一点就是改善自身现有的不良生活习惯，在生活中尽量避免长时间伏案劳作或是长期低头使用电子产品。低头40分钟左右就要站起来伸个懒腰，充分放松颈肩背部肌肉，避免颈椎的过度使用。平时睡觉时不要“高枕无忧”，要低枕睡觉，以保护好自己的颈椎。

其次就是要自我功能锻炼。针对肩膀下垂，颈椎前屈和胸廓代偿性后凸，进行有针对性的功能训练，如提肩、仰头、扩胸等运动，这是消除“富贵包”的基本方法。

(据《大众卫生报》)

泽，应丰满光滑、有光泽，色泽正常；再要闻气味，有清香味，无异味，有霉味等异味的大米不宜食用。

储存时，要保证盛装大米的容器洁净、干燥，将大米放在阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。失去稻壳与皮层保护的大米，容易受环境条件影响吸湿、生霉、生虫等，尤其是在夏季高温高湿条件下，更易变质。有些家庭会在夏天把大米拿出来晾晒，这会严重降低大米的食用品质，并不会防虫驱虫，再次放回潮湿环境里的大米更容易受潮、霉变和生虫。如果不经常在家做饭，建议购买小袋真空包装的大米。

## 合理食用粗细搭配

随着制米工艺的现代化，符合生产标准的车间基本能保证大米的清洁卫生。在淘洗米粒时，不需要用力搓揉或搅动，也不要长时间浸泡大米，淘洗次数不宜过多，以免引起大米营养成分的流失。烹调大米时，不宜加碱，以免破坏B族维生素。

建议消费者日常饮食做到粗细搭配，不要过度追求食物外观与口感。最好用全谷物和(或)杂豆替代1/3~1/2的白米，比如加入糙米、燕麦米、荞麦、红豆、绿豆、黑豆、鹰嘴豆、红薯等。既能增加膳食纤维、B族维生素、矿物质的摄入，还能增强饱腹感，稳定餐后血糖。可将全谷物、杂豆用干净的水浸泡数小时后，再与白米混合一起煮，用压力锅效果会更好。

大米为五谷之首，《黄帝内经》提到“五谷为养”。建议消费者在食物多样性的基础上，坚持谷类为主、合理搭配。

(据国家市场监督管理总局网站)

# 如何精准自测血压？

据统计，我国约有2.45亿成人患有高血压，而高血压的有效控制率只有16.8%。高血压是我国心脑血管疾病防治的核心，而学会准确自测血压又是必须掌握的基本技能。

测前准备：当有吸烟、寒冷、运动、情绪波动时，要充分休息15至30分钟再测量，以减少上述因素对血压的影响。

测量时间：1.早上起床1小时以内，在服用降压药和早餐之间测量；2.夜间可以在睡觉前测量。

测量方法：1.选择上臂式电子血压计；2.测量时保持坐姿，手臂置于桌上，使测量位置与心脏水平保持一致；3.袖带系在上臂，使袖带下边缘与肘部内侧相距两指宽；4.袖带与手臂之间最好能伸进1至2个手指，松紧合适；5.测量3次左右，取平均值，两次测量间隔需松开袖带，休息1分钟。

需提醒，高血压的自我管理远远大于医生的作用。要按医生交代的服药时间，按时、按剂量服药，并长期坚持，避免频繁更换药品或停药。大多数降压药物要晨起空腹服用，也有一部分夜间高血压患者可能需要睡前服药。在平时，做到低盐饮食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡，将体重控制在合理范围。

(据《家庭医生报》)

# 老人慎做这些动作

1)快速转头 快速转头容易导致头痛、头晕，严重时甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老人尤其要避免快速转头。老人颈椎极为脆弱，转头时要放慢速度，或用缓慢转身代替。

2)爬楼梯 老人身体肌肉减少，关节退化，平衡力也变差。据统计，在跌倒老人中，超过51%与爬楼梯相关。

3)弯腰取重物 这个动作容易造成“闪腰”、血压陡升。取重物时要“三步走”：第一步，先将身体向重物靠拢；第二步，屈膝、屈髋，用双手把物品拿稳；第三步，伸膝伸髋，把物品拿起来。

4)弯腰够脚面 年纪大了后做这个动作，对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压都会造成不良影响。贸然做此动作，血压突然升高、肌肉拉伤、跌倒、骨折都有可能发生。

5)躯干扭转 老人背部肌肉力量下降，站着做这个动作，很容易造成腰背损伤，也可能摔倒。如果做这个动作，可以躺着或坐着进行。

6)倒着走路 老人平衡性、视力、反应能力等有所下降，倒走易引发意外。正常的快走就是最好的运动方式。

(据《保健时报》)

# 中暑急救牢记“五个字”

夏季天气炎热，很容易发生中暑。根据病情严重程度，可将中暑分为三类。

先兆中暑：表现为多汗、四肢无力、头晕头痛、口渴、注意力不集中、眼花耳鸣、动作不协调。

轻度中暑：表现皮肤灼热、面色潮红或脱水(如四肢湿冷、面色苍白、血压下降)。

重度中暑：包括热痉挛、热衰竭和热射病，腹痛、眩晕昏厥、虚脱。

一旦发现有中暑，应做好“移、敷、饮、擦、降”。

移：迅速脱离高温环境，将患者移至阴凉通风处，使其平卧，同时垫高头部，解开衣裤，以利于患者呼吸和散热。

敷：头部先用温水敷，后改用冷水、冰水敷。

饮：饮用含盐饮料，及时补充身体所需的水分，同时补充部分无机盐。

擦：当高温、高湿、无风，身体散热困难时，可用冷水或冰水擦浴至皮肤发红。

降：当中暑者体温高达40℃以上，出现昏迷、抽搐等症时，尤其是热射病患者的救治，要遵循以下原则：快速、有效、持续降温；迅速补液扩容，如果难以口服补充液体时，要静脉补液；控制患者的躁动和抽搐，同时拨打120，尽快把患者送到医院急诊科就诊。

# 直击环保一线

# 饮用水水源地一级保护区禁止垂钓

## 今年已有14人被立案处罚

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖明 通讯员/崔林) 6月28日，市生态环境局发布一批生态环境违法典型案例，聚焦饮用水水源地违法违规垂钓等乱象。

我市城区居民的生活用水，全都取自湘江。为确保用水安全，我市在湘江城区段，划定了饮用水水源地保护区，安装了防护围栏，树立了警示标牌，明确了诸多禁令禁止的行为。但仍有部分市民视若罔睹，破坏防护围栏，闯入饮用水水源地一级保护区非法垂钓。

今年4月起，我市持续开展饮用水水源地一级保护区内违规垂钓问题整改攻坚战行动，市区累计派出巡查人员5340人次，劝阻阻止钓鱼人数2394人次，修复护栏309处，收缴(临时)钓竿渔具18套，立案处罚14人，累计罚款3600余元。

## 【典型案例一】

4月21日，株洲市生态环境局芦淞分局执法人员对湘江一级饮用水源保护区开展日常巡查时，发现谷某正在湘江一级饮用水源保护区垂钓。

## 相关链接 湘江的这些区段，是饮用水水源地一级保护区

我市城区的饮用水水源地一级保护区范围为：一水厂：钢琴广场北至财富湘江小区，全长1.2公里；三水厂：大江观邸小区(韶溪港入

江排口)至芦淞大桥湘江下游50米处，全长2.3公里；四水厂：凯悦酒店与星天地交界处至枫溪大桥湘江上游50米处，全长1.2公里。

简单来说，湘江城区段有防护栏(网)的区域，就是饮用水水源地一级保护区，一般为水厂取水口的上游1000米至下游200米的区段。



湘江城区段饮用水水源地保护区示意图。记者/廖明 提供

# 2022年我市房地产业信用评价结果来了

## 5家房企信用较差，2家物业企业信用较差

本报讯(株洲晚报融媒体记者/吴楚 通讯员/朱建轩) 6月29日，记者从市住建局获悉，株洲市2022年房地产业信用评价结果出炉。

开发、物业、评估、中介四类企业，按ABCD(分别对应信用优秀、良好、一般、较差)四个等级评价。

市住建局在审核各企业数据资料，以及向发改、人社、银保监局等多部门和机构征集信用信息并综合评议的基础上，得出各企业信用评价初值。全市共有861家企业参评。

在A级企业中，共有32家房地产开发企业、57家物业企业、4家评估企业、6家中介机构。

D级为信用较差级别，共有5家D级房地产开发企业、2家D级物业企业。

评估与中介经纪机构没有出现D级企业，不过，有2家C级(信用一般)评估企业，有7家C级中介经纪机构。

## 相关链接

D级房企(信用较差):5家	D级物业企业(信用较差):2家
1. 湖南中冠房地产开发有限公司	1. 湖南长恒物业管理有限责任公司
2. 株洲理想城房地产开发有限公司	2. 株洲新天物业管理有限公司
3. 株洲湘耀置业有限公司	
4. 株洲奥园房地产开发有限公司	
5. 株洲金碧置业有限公司	

# 利用率低还被出租用于餐饮经营 巡察组介入后

## 工人文化宫变身职工打卡地

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明) 文艺公演、劳模讲堂、职工夜校……4月以来，醴陵市工人文化宫连续举办多场活动，吸引了众多职工前来打卡。此前，工人文化宫鲜有“工人”身影，还一度被出租用于餐饮经营。改变得益于一次巡察。

今年3月，醴陵市委第五巡察组进驻该市总工会。进驻第一天，工人文化宫办公楼西侧，一块“宴瓷都”招牌引起巡察组注意。“工人文化宫是职工文化阵地，与宴瓷都有什么关系?”带着疑问，大家走进文化宫，发现场馆冷清、功能欠缺等问题。

2020年11月，该工人文化宫完成维修改造，之后引入社会力量进行运营管理，并于2021年6月与湖南省瓷都盛宴餐饮文化管理有限公司签订合同。合同明确，工人文化宫场地用于开展职工文体活动、大型会议、职工婚庆、职工演艺等公益类活动。然而，工人文化宫法人代表落实监管责任不到位，对政策掌握不透，导致后期运营管理出现问题。

瓷都盛宴公司将工人文化宫作为餐饮经营场所，引发当地群众投诉举报。2022年12月，醴陵市总工会对问题进行整改。按照公益性、服务性要求，与合作方新成立的湖南省瓷都盛宴婚庆有限公司签订合作经营合同，收回工人文化宫职工大礼堂和东侧办公楼，用于服务职工文体活动和婚庆活动。

巡察组发现，整改后工人文化宫依然存在聚焦主业不明显、服务供给不丰富、功能布局相对滞后、资产使用效率不高甚至闲置问题。随后，巡察组向醴陵市总工会党组进行了反馈，并提出相关建议。该单位以巡察整改为契机，查找问题症结，多次会商研究。

此后，醴陵市总工会引进专业社会力量对工人文化宫进行运营管理，进一步聚焦主业、完善功能、优化服务。一方面，与民营企业建立合作机制，联动市直单位开展丰富文体活动。另一方面，与文化企业联动，提高资源配置和使用效益。

如今，从常态化的劳模讲堂、职工夜校、产业培训，到文艺演出、职工婚庆等，工人文化宫季季有安排、月月有活动，逐渐成为职工的文化乐园和精神家园。

