

成年人每日应补充白开水 2000 毫升

俗话说：“民以食为天，食以水为先。”那么人们每天应该饮用多少水呢？有关专家提出，正常成年人每日应补充白开水 2000 毫升。

黑龙江省卫生监督所公共卫生科科长于艳玲告诉记者，人们每天饮水量多少与饮水对象的年龄、个体差异（如高矮、胖瘦、男女）、运动量、气候变化、健康状况、饮食状况、

从事职业等有关。

以正常成年人的日饮水量为计算标准，生理需要量约为 3 升，每日通过饭、菜、汤、水果摄取水分约 1 升，为此应补充白开水 2000 毫升。日常生活中有人喜欢饮茶水、牛奶、咖啡、果汁、酒及其他饮料，即使如此，补充白开水量一般也不应少于 1000 毫升。

据介绍，由于个体差异，胖者应多喝水，因为胖人的体表面积大，排泄水分多，故要比正常人增加 10%，瘦者则要减少 10%。

另外，应根据日运动量大小增加 500 毫升至 2000 毫升饮水量，尤其是剧烈运动后更应该多补充大量水分或稀释后的盐开水或饮料。夏天比冬天多喝水约三分之一到

二分之一；春秋季节多保持平衡。患有疾病者应根据医嘱，如肾炎、水肿、肝硬化、肝腹水患者应少喝水，锅炉工、钢铁工、冶炼工人、地矿工人饮水量要比正常人多三分之一，日饮水量约为 4000 毫升或更多些。就目前资料来看，符合标准的凉开水应是最佳饮料。

(王 茜)

初秋不妨“薄衣御寒”

“初秋时节”一般是指八月中旬至九月底的一个多月。

我国很早以前就有人倡导“薄衣御寒”养生法，明确指出“薄衣之法，当从秋习之”。实践证明，这种主张“秋冻”的方法，既顺应了自然气候的需要，又在不知不觉中达到了预防疾病、自我保健的效果。

近些年，我国气候专家通过对春秋居室内外温度的观测分析，把“室内外温差”当成一种气候指标，进一步佐证“春捂秋冻”的科学性。春秋季温度虽然都具有“不冷不热”的特点，但气温的变化趋势是相反的——春季气温总趋

势是升，秋季气温则日趋下降。气温过低，人体防御不当，即可受寒致病。而人体之所以受寒，与环境变化也很有关系。气候观测表明，由于房屋的热惰性和温度变化趋势的不同，春季室内气温低于室外（室内外温差为负值），秋季室内外温差则为正值。这就很容易解释“春捂秋冻”了：春季从温暖的室外进入阴凉的室内，如果不多穿衣服，则容易受寒致病；秋季室内温度相对较高，进入室内后，则完全可以少穿些衣服。

另外，初秋时节，冷空气势力将逐渐加强，活动趋于频繁，气温明显下降，昼夜温差增大，并且

“一场秋雨一场寒”。从防病保健的角度出发，应该加强御寒锻炼，提高抗寒能力，从而在强冷空气和寒冬季节到来时，也能够适应气候环境，避免诱发和加重一些病症，如流行性感、气管炎、肺炎、风湿性关节炎以及各种心脑血管病。

在较为漫长的秋季，要正确领悟和操作“薄衣御寒”，不要气温稍有下降就马上添衣加裤，而应该尽可能地晚一点增衣，能穿短袖衬衫，尽量不要穿长袖；能穿单衣，尽量不加大衣。从保健意义上说，应该“二月宜多穿衣，八月宜少穿衣”。

(刘 颖)

新西兰学者日前发表的一份研究报告显示，儿童每天看两个小时以上电视，进入青春期后可能会出现注意力不集中。

新西兰奥塔哥大学的卡尔·兰德胡伊在报告中写道，无论男孩女孩，每天看电视超过 2 个小时，他们在青春期出现注意力障

兰德胡伊对此现象给出了两种解释。其一，许多电视节目的快速画面转换容易“过度刺激”儿童正在发育的大脑，使他们觉得现实“没劲”，“老看电视的孩子会觉得学校功课等正常生活节奏慢得无法忍受”。第二种可能是，看电视占用了

儿童老看电视影响注意力

碍的几率就会增加约 40%。

研究人员跟踪调查了 1000 多名出生于 1972 年 4 月至 1973 年 3 月的新西兰达尼丁居民后，得出了上述结论。

大量原本有利于培养孩子注意力的活动时间，如阅读、运动、游戏等。

这份研究报告发表在最新一期美国《儿科学杂志》月刊上。

(新 华)

常喝咖啡 易患高血压

据芬兰媒体日前报道，芬兰研究人员的一项新研究表明，经常喝咖啡的人患高血压的风险要大于不喝咖啡的人。

芬兰国家公共卫生研究院的研究人员对约 2.5 万名 25 岁至 64 岁的芬兰人进行了为期 13 年的跟踪研究。研究结果显示，与不喝咖啡的人相比，经常喝咖啡的人患高血压的风险会有所增加。

研究还显示，是否患高血压似乎并不取决于每天喝多少杯咖啡，平均每天喝 1 杯咖啡与每天喝 8 杯咖啡的人患高血压的可能性差不多。

但研究人员也指出，此前曾有研究结果表明，喝咖啡能够降低人患 II 型糖尿病的风险。他们认为，喝咖啡与心血管疾病等发病风险之间的关系还需要进一步研究，目前还不能下定论。

芬兰人喜欢喝咖啡，每人每天一般喝 3 杯至 5 杯咖啡。据报道，芬兰人 2006 年人均消费咖啡 9.8 公斤，是欧盟国家人均咖啡消费量的两倍。

(杨 周)

患了慢性过敏性荨麻疹 应该规范治疗

患了慢性过敏性荨麻疹应内外脱敏，积极预防。临床表现为皮肤丘疹、瘙痒，自身恶心、呕吐、腹泻等，患者应该不穿尼龙、化纤衣服，不吃海鲜及高蛋白食品。治疗时不要自行用药，因为很多药中含有激素，盲目用药会损害肾和视力。应在专科医生的指导下进行规范治疗。

专家认为：脱敏从提高自身免疫力入手，让身体对过敏产生“防护墙”，把过敏挡在身体之外。

垂询电话：3976644 3322774

广汽 HONDA ACCORD 雅阁 | CR-V 奥德赛 | 飞度 | CITY 思迪

新色彩 新精彩

08款思迪·飞度 型动派 9月9日 即将上市



一种动感激情，超炫新生；一种都市精彩，悠然释放。

动感飞度 飞扬生活 | 畅享都市新精彩

飞度 | 思迪

9月9日上午9:30 欢迎您亲临广州本田安华店，让我们一起鉴赏 08 款思迪·飞度“型动派”闪亮登场！凡来店鉴赏新车均有精美礼品相送！

河南安华汽车销售服务有限公司 广州本田汽车安华特约销售服务店 销售电话：0372-3650000
24 小时服务电话：0372-3655555 地址：安阳市中华路与灯塔路交叉口西南（易园对面） www.hondaah.com

“感谢师恩”短信大赛优秀作品

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(9月6日)——

◆每当秋叶飘落,每当秋雨缠绵,我就担忧起我的恩师在那个世界是否寒冷?是否孤单?我让风声雨声告诉您:一路走好! 138xxxx5829

◆一日为师,终生仰止。无论您职务身份如何改变,喊一声老师最能触动情感的深处。“老师”永远是您不卑不亢的名片。 130xxxx0626

◆您用自己的语言,让孩子们在心中树立起为之奋斗一生的理想;用自己的行为,让孩子们懂得真善美的内涵。三尺讲台,诠释着人生的真谛。 130xxxx1451

◆或许我不是你最得意的学生,但你却是我终生感谢的人。正是你,教我学会如何长大成人。131xxxx6555

◆风起的时候,总是想起你,如微风拂面的话语,给我一生享之不尽的财富!教师节将至,请接受我诚挚的祝福。 130xxxx0654

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(9月5日)——

◆在这金色的日子里,是您收获果实的时候。敬爱的老师,我们一定是您引以为豪的惊叹号! 130xxxx0876

◆美丽外表在于装扮,美好的心灵在于奉献。您没有美丽的外表,但有一颗无私奉献的心,因此您是美丽的!祝老师节日快乐! 130xxxx7433

◆您一生操劳,只为圆别人一个梦。我们用一生感谢您,您值得拥有这份敬意! 139xxxx7268

◆老师是温暖的阳光,是清新的空气,是沁人心脾的雨露。谢谢老师的辛勤培育,使我长成了一棵小树。谢谢您,老师! 130xxxx4891

◆一根教鞭传学问,三尺讲台育人才。学海甘愿做苦舟,书山甘当铺路石。 131xxxx4050

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(9月4日)——

◆二十几年前,升初中是有分数线的,未过分数线是不允许上的,必须来年重考。记得临近考试的那一天,班长下发作业本,我惊奇地发现我的本里夹着一张小字条,上写:孩子,是鲤鱼跳龙门的时候了,要跳过龙门哟!再看其他同学,一脸的风平浪静。于是,我赶紧如获至宝地收起来,心底涌起一种特有的自信和自豪:听老师的话,跳过龙门去!那年,我跳过了龙门,后来,又跳过了一道道龙门。没人知道,给我跳跃力量的是一张字条,那是一张神奇的爱的字条。不敢想象,如果没有那张字条,我会是现在的我吗?我永远记得那张字条后面站着一位可敬的人——张学富老师。132xxxx5630

◆我是一棵小树苗,天天需要恩师浇。恩师年年如一日,天天精剪天天浇。蒙受恩师关爱和爱,苗儿茁壮叶儿茂。132xxxx7750

◆桃李无言,下自成蹊。华年易逝,师恩永铭。131xxxx6794

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(9月3日)——

◆一本教案,一支粉笔,一片深情,一生不求富贵;两间茅屋,两千弟子,两袖清风,只求桃李天下。132xxxx2342

◆老师,您是一条河,灌溉了无数国家栋梁,培育了无数的人才。我想对全天下的老师们说:你们的职业很神圣! 130xxxx7329

◆清晨,我站在教室,看见老师坐在桌前认真批改着我们的作业,这一幕让我感动。老师浇灌着祖国的花朵,祖国由此才变得强大。祝老师教师节快乐! 132xxxx0222

◆您用热血铸就人类的灵魂,您

用知识浇灌祖国的花朵,在这金秋收获的季节,我想对您说一声:谢谢您,老师! 132xxxx6233

◆您用汗水滋养绿叶,您用红烛照亮心灵。老师,祝您健康、长寿、快乐! 130xxxx3149

◆三年栽培恩似海,一生一世记心间。教师节来临之际,学生祝李老师节日快乐! 131xxxx5048

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月31日)——

◆父母给予我生命,您教会我知识、理想和做人;父母养育了我的肉身,您在我成长路上塑造我崭新的灵魂;多年来您像亲人一样把我的工作、生活关心,人们用第二父母形容您,在我心里——您不是亲人胜似亲人!师恩铭记在心,教诲享用终身,祝愿您晚景从容温馨! 130xxxx0971

◆不涉尘世喧哗,闹中取静,妙笔一支育桃李,桃李李艳;远离声色犬马,张弛有道,银丝三千著文章,大师有魂。 130xxxx4862

◆三尺讲台二寸笔,烛光绚烂照我心。慈心开拓前进路,成才不忘老师恩。 131xxxx8845

◆尊敬的老师,你们好,感谢你们对学生们的精心培养。在教师节到来之际,祝全市的老师们节日快乐,身体健康,工作顺利,万事如意。131xxxx7079

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月30日)——

◆您是一盏永不熄灭的灯,多少个求知的夜晚,我的心灵被您点亮,尽情畅游在知识的海洋。 138xxxx5829

◆您给了我知识,您伴随我成长。感谢您,老师,愿所有的老师健康、快乐! 138xxxx7854

◆您是一支蜡烛,虽然微弱,但只要有一丝热度,也会发光,照亮别人,耗尽自己。您无私的奉献,令人永生难忘。 139xxxx0322

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月29日)——

◆老师:我是5岁的炎炎,以后我不惹你生气也不哭鼻子了,让我亲亲你再叫你一声:老师妈妈!

138xxxx7316

◆青青河边草,思念永不了。慈母恩师情,常在心中绕。

136xxxx6230

◆老师,如果我没有记错,我们应该好久没联系了,什么时候有空,出来聊聊天,祝你教师节快乐!

137xxxx3467

◆一支粉笔开巨锁,三千桃李成栋梁。巧匠呕心琢美玉,春蚕巧织满园锦;严师沥血育英才,红烛点燃一代心。

139xxxx7900

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月28日)——

◆老师:我是5岁的炎炎,以后我不惹你生气也不哭鼻子了,让我亲亲你再叫你一声:老师妈妈!

138xxxx7316

◆青青河边草,思念永不了。慈母恩师情,常在心中绕。

136xxxx6230

◆老师,如果我没有记错,我们应该好久没联系了,什么时候有空,出来聊聊天,祝你教师节快乐!

137xxxx3467

◆一支粉笔开巨锁,三千桃李成栋梁。巧匠呕心琢美玉,春蚕巧织满园锦;严师沥血育英才,红烛点燃一代心。139xxxx7900

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月27日)——

◆十年寒窗,换不黑您的满头白发;桃李满园,尽展现您的辛勤劳苦;朴实高尚的驾驭者:老师! 31xx389

◆不管我在何时何地,不管我是愁是喜,老师,您的名字,从不曾离开我的心底。137xxxx3467

◆红烛照亮人生路,园丁浇灌生命花。人类灵魂工程师,桃李芬芳满天下。131xxxx4050

◆教案写了一遍又一遍,厚厚地记载在恩师的履历里。几十年如一日的严谨,崇高的责任,感动里我们刻苦倍增,感恩里我们难忘师情…… 138xxxx5829

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月24日)——

◆希望小学的钟声,唤回了失学的孩子。您辛勤的耕耘是滋润万物的春风,吹开了山村孩子通向外界的天窗…… 138xxxx5829

◆老师,您从事的职业是太阳底下最神圣、最崇高的职业,为了我们,您付出了太多的心血与汗水。老师,您辛苦了! 31xx358

◆悠悠岁月,难忘师恩;一杯淡茶、一个微笑、一份感恩,永驻我心。130xxxx9355

◆无论时光如何改变,师恩难忘;无论将来浪迹何方,难忘师恩。139xxxx8315

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月23日)——

◆大山在渐渐远离,山村已成记忆。只有老师那洪亮的声音,在我的心灵回荡。那教室,那讲台,至今鲜活着我的日子……138xxxx5829

◆师恩重如山,教诲似甘霖。老师,您用辛勤的汗水,浇灌出漫山的翠竹、遍野的枫林,祖国怎不感谢您!

135xxxx7675

◆您像一支蜡烛,虽然细弱,但有一分热,发一分光,照亮了别人,耗尽了自己。这无私的奉献,令人永志不忘。139xxxx0322

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月22日)——

◆讲台吃尽粉笔尘,两袖清风树新人。育得才子满天下,终身难忘师之恩! 31xx405

◆您是太阳,撒播智慧阳光。三尺讲台,您任劳任怨。烛光里您的身影最美。桃李满天下。向您致敬:您辛苦了——老师! 136xxxx2430

◆一支粉笔两袖清风,三尺讲台四季晴雨,滴滴汗水诚滋桃李芳菲。谢谢您,老师! 139xxxx0477

◆在人生的旅途中,是您开启了我们懵懂的心灵,教会我们做人的道理,使我们不至于在前进的路上迷失方向。老师,我感谢您! 139xxxx3691

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月21日)——

◆一首好诗可以让人觉醒,一本好书能够改变人生,一个老师足以招回那失去的灵魂。感谢您,人类灵魂的工程师——老师。139xxxx7153

◆老师,您是红烛,把您短短的一生默默点燃。用您微弱的光,不但照亮了我们走过的路,而且照亮了我们前方的路。137xxxx8977

◆是谁用汗水浇灌花朵?是谁用无私锻造灵魂?是谁用生命点亮人生?勿庸置疑,那就是老师,您! 31xx839

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月20日)——

◆师恩如同天池水,洒向人间育新芽。我就是那一株新芽,沐浴着智慧的阳光,在知识的土壤里,是您让我茁壮成长。师恩难忘! 138xxxx7811

◆忘不了窗前的灯光,笔蘸心血,画出万千红迹;忘不了讲台上的耕耘,粉尘轻扬,染白根根青丝。老师,永远忘不了您! 135xxxx8787

◆您就像一颗闪烁的星星,让我在黑暗中看到了希望;您就像一道灵光,让我的人生充满想象;您像母亲一样慈祥,让我在爱的海洋中荡漾;您就像北斗星指引着我们人生的方向。敬爱的老师,我们心中的太阳! 130xxxx3281

◆老师是滋润心灵的山泉,是照亮黑暗的明灯,是人生路口的向导。师恩如明月,似大海。愿天下所有的老师幸福、安康、快乐!我永远是你的学生。 130xxxx1464

◆无论多么鲜艳的花朵,都离不开园丁的心血和汗水;无论我的志向多么高远,都离不开恩师赐给我的翅膀。 138xxxx5829

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月17日)——

◆天的深情,地的厚爱,让我读懂了每一片绿叶,每一片云彩,每一朵浪花……您的教诲铭记心间,生生世世永不忘怀。祝福您,敬爱的老师! 138xxxx7811

◆烛光照亮方向,恩师启蒙人生,辛勤培育桃李,硕果回报园丁! 138xxxx6526

◆是您带我进入知识的殿堂,是您指引我前行的方向,是您鼓励我勇敢翱翔。师恩一生难忘! 138xxxx3339

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月16日)——

◆忘不了您亲切的目光、深切的叮咛和劳累的身影……师恩存心间,真情永难忘! 135xxxx6417

◆老师,您是辛勤的园丁,用汗水浇灌生命之花;老师,您是蜡烛,用生命照亮我们的人生之路。139xxxx2102

◆十年树木,百年树人;心系国运,桃李芬芳。 31xx300

◆难以忘怀恩师情,人到中年感慨深;知识铺就人生路,终身受益是吾心。 138xxxx5829

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月15日)——

辛勤为国育栋梁,累年见遇一智常;花开天下共国事,昔年青丝今成霜。138****3079

三寸粉笔之下绘精彩人生,七尺讲台上育桃李天下。135****3727

一支粉笔,两袖清风,三尺讲台,四季晴雨;用语言播种,用彩笔耕耘,用汗水浇灌,用心血滋润,这就是您——敬爱的老师!尺讲台上育桃李天下。134****0093

三尺讲台之上,您把学生的未来撑起。手握一只粉笔,您诠释着智慧的真谛。一遍遍的谆谆教导,您没有一丝怨意。我只想说一句:老师,我们永远爱你!

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月14日)——

◆我从一株小草长成了一棵大树,我从一个孩子长成一个对社会有用的人,谢谢您,老师。135xxxx6520

◆您是挺拔的大树,结出无数的果实,岁月在您的脸上刻下苍老的年轮,您的身旁成长起一片森林。39xx007

◆是您感化了我荒芜的心田,是您擦亮了我模糊的视线,是您校正了

我前行的方向,是您给了我无穷的力量。138xxxx5829

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月10日)——

◆走过山,走过水,因为有您坚实的脊背。是您给了我们无穷的力量,敬爱的老师,祝您一生平安! 135xxxx4963

◆您给了我们丈量生活的尺子,您为我们立起了一面镜子,让我们处处有学习的榜样。谢谢您,老师! 139xxxx9319

◆老大悲伤悔当年,师恩点滴在眼前;辛辛苦累大半生,方才彻悟师教诲。 136xxxx8418

◆十年辛苦育良才,桃李逢春竞相开;群芳尽绽思园丁,师恩似海更感怀。 31xx300

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月9日)——

39**376

犹如蜡烛,燃烧自己照亮学生;好似清泉,流洒甘露哺育学子;仿佛大地,奉献养料培植栋梁。这如山般厚重的师恩,另我们无以为报。

13839223974

茫茫人海中,是老师教我怎样做好每一件事情,让我从目不识丁的小孩子变成了出口成章的少年。谢谢您老师!

13939256998

满天星斗照亮了夜空,有一盏灯与星光同亮;漫天飞雪抹白了大地,有一个人在雪中前行。这就是我们的老师您!日夜操劳,为我们忙碌。

31**358

是您用真诚点燃了我对知识的渴望,是您用智慧赢得了我对您的尊重和爱戴。恩师教导,永远难忘!

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月8日)——

138xxxx6433

◆我喜欢回味记忆的美,让人懂得感激。您是否还站在三尺讲台辛勤耕耘!我寄了张卡片画你的笑脸,写祝福的留言:愿所有的老师们永远平安、幸福和健康。

139xxxx9940

◆莫让粉尘染白了您的黑发,莫让岁月弯了您的腰身,莫让皱纹爬上您的额头。老师,您辛苦了!

135xxxx7675

◆汗水洒满讲台,热血融入烛光,您用双手托起明天的太阳。老师,神圣而光荣的名字!

131xxxx3699

◆您像每天升起的太阳,您像久旱迎来的雨露,您像圣诞老人送来的礼物,您像战场上的勇猛斗士。老师,您是我们的引路人,是您为我们指引了前行的方向。

“感谢师恩”短信大赛优秀作品选登(8月7日)——

大地拥有了太阳人类才温暖了起来,祖国的未来有了您的灌溉才变得茁壮起来。敬爱的老师,感谢您把我灌溉成了有用之材。13673921206

老师传授我最基本的文化知识,教会我最基本的生活方法,也教给我最基本的为人之道,使我受益无穷。老师,您是最可爱的人! 13803922280

你撑起一座座山峰,一个个越过你,巍峨峥嵘。但无论多高,您都是最高的风景,受人敬仰。 3189681

在学校这群芳吐艳的百花园里,我受到精心培育而茁壮成长,汲取知识的汁液,享受智慧的营养,滋润呵护的雨露,沐浴关爱的阳光。师恩如海,永远难忘!