

# 夏季如何预防 血糖异常波动

近来,因糖尿病并发症发作住院的患者有增多之势。人体血糖水平与季节有密切关系,盛夏气温高、湿度大,血糖容易发生异常波动,从而加重病情或引发冠心病等多种并发症。

糖尿病患者夏季首先应勤补水。夏季出汗较多,有患者担心多饮多尿而不敢喝水,这样体内水分在减少又不喝水,就会造成脱水。因此除三餐外,糖尿病患者每天应至少饮1000毫升以上的凉开水或茶水。

其次要做到合理饮食。糖尿病患者应避免高脂食品,血糖控制稳定者进食西瓜后,需减少主食量,且最好在两餐间吃,以免引起餐后血糖升高。

第三是注意卫生。糖尿病患者易发生胃肠、泌尿系统、皮肤和上呼吸道感染,因此要勤洗澡、更衣,注意饮食卫生;被蚊虫叮咬后可用花露水等止痒,不要用力搔抓;用空调时室内外温差别太大。

第四是防糖尿病足。夏

季穿凉鞋要避免脚部擦伤、裂伤等,每日检查足部,出现问题要及时就诊。

最后是科学用药。夏天血糖一般处于较低水平,降至正常的糖尿病患者可在医生指导下,对药物剂量或种类做适当调整,但绝不能擅自停药或随意减药,以免发生意外。

(明月)



# 桶装水二次污染触目惊心

## 单位职工饮水健康有保障

有关专家称,桶装水普遍存在的“二次污染”是无法避免的。因为送水工人无一例外都是骑摩托车、三轮车送水,整个送水过程中由于受到时间、气候、环境、人员素质的影响,“二次污染”可能性极大。其次,饮水机在出水的同时,空气中的病菌、尘埃会不可避免地进入饮水机和水桶中,细菌的大量生存繁殖,对人们的身体健康极为不利。

深圳市爱玛特科技有限公司是一家专注于净水领域的高科技品牌企业,致力于研发超滤膜分离技术,研制以超滤膜技术为核心的净水机产品,以优质的

深度净化提供卓越净水价值。爱玛特净水机独家研发UPAN食品级超滤膜(获国家专利),不添加稳定剂,不含铅,安全健康。爱玛特净水机不用电、无废水,卫生部认证(卫水字2007-0193号),百分百去除自来水中的细菌、病毒等有害物质,达到桶(瓶)装水卫生饮用标准。

自从我市许多单位安装了爱玛特中央净水机,单位职工可以随时随地饮用上新鲜纯净的直饮水,再也不用拿身体当做过滤器了,职工健康得到了有效保障,受到了员工们的一致好评。在新区一单位采访中,一名员工

兴致勃勃地给笔者接了一杯直饮水,喝过后感觉新鲜纯净。

目前,这种倡导“水健康革命”的爱玛特净水机已逐渐被人们接受,它杜绝了管网二次污染,免去了桶装水的二次污染以及订水、送水、换水等麻烦,价格只是桶装纯净水的二十分之一,经济实惠,更有益健康,适合长期饮用。

总经销地址:新区燕莎购物广场一楼东门

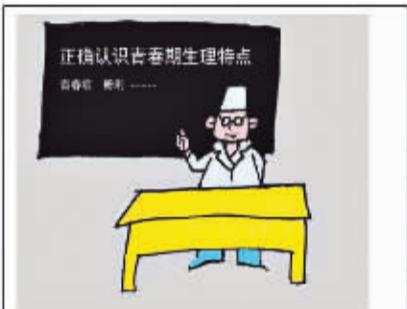
热线:3338633

单位净水方案咨询热线:13323926333

## 鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

### 生理篇

鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编



正确认识青春期生理特点  
Have a good sense of physiological characteristics in adolescence.



拒绝早恋,安心学习  
Refuse puppy love to be sure of efficient study.



了解传染病的预防知识  
Know how to prevent infectious diseases.



养成早晚刷牙的好习惯  
Form the habit of brushing your teeth in the morning and before bedtime.

文明相伴,快乐成长!

创意:韩绍明 绘图:郭军全 翻译:马爱芹 编辑:胡玉超

# 中国平安入选财富500强

中国平安 PING AN OF CHINA  
专业·价值

保险·银行·投资

# 招贤榜

## 中国平安人寿保险股份有限公司河南分公司

中国平安保险(集团)股份有限公司是一家融保险、证券、信托、银行、资产管理、企业年金等金融业务为一体的紧密、高效、多元的综合金融服务集团。2004年6月和2007年3月,公司先后在香港联合交易所主板及上海证券交易所上市。截至2007年6月30日,按照国际财务报告准则(IFRS),集团总投资为人民币6177.72亿元。2007年8月9日,集团市值首次超过6000亿元人民币。作为名列《福布斯》500强和六度荣获“最受尊敬”荣誉的中国企业,未来,中国平安立志成为以保险、银行、投资为三大业务支柱的国际领先的综合金融集团,致力于建设金融服务业的百年老店。中国平安人寿保险股份有限公司是中国平安保险(集团)股份有限公司旗下的重要成员,业务规模和业务品质位居国内寿险公司前列。

中国平安人寿保险股份有限公司河南分公司即将在鹤壁开设分支机构,期待各界精英加盟,共铸专业规范的管理团队,现面向社会诚聘以下人员:

### 营业部经理:

要求:有金融行业从业经历,有2年以上经验者优先  
业务主管、高级业务主管、资深业务主管:

要求:有金融行业从业经历,有1年以上经验者优先  
业务员:

- 要求:1.年龄:20周岁~50周岁;
- 2.学历:高中以上学历(含);
- 3.相貌端正、身体健康;
- 4.本市户口。

公司将为业务员提供6个月训练津贴补助。联系电话:15839239511 薛经理

### 同时诚聘内勤财务主任:

- 要求:1.年龄:35岁以下;
- 2.学历:全日制大专及以上学历;
- 3.2年以上工作经历。



中国平安 平安中国

全国服务热线: 95511 www.pingan.com

中国平安 PING AN OF CHINA

人寿保险