

绿茶中含有丰富的维生素C、叶绿素、氨基酸、茶多酚和咖啡碱等,这些物质能清除人体有害的自由基,抗癌,抗衰老,改善人体生理功能,对某些老年疾病如高血压、心脏病、动脉硬化、高胆固醇、癌症等具有明显的预防作用。但有胃炎、痛风、胃溃疡等病的人不宜饮茶。

抽烟者要适时“排毒”

喝茶分解毒素 硒元素可防癌 多补充维生素

□记者 黄珊



5月31日是世界无烟日,常抽烟的人们,不妨在这一天放下有害健康的烟,为人们的身体排排毒。那么,该如何排出抽烟留下的毒素呢?记者进行了了解。

喝茶分解毒素

很多人都知道喝茶有好处,却不知道喝茶还能分解抽烟残留的毒素。所以,对于常抽烟的人们而言,可以喝茶分解毒素。

据了解,抽烟的过程中,烟雾中的一些化合物会导致动脉内膜增厚,胃酸分泌量减少以及血糖的增高等等。为了避免这些化合物在体内滞留,可以多喝茶。因为茶叶中的茶多酚、咖啡碱、维生素C等多种成分,可以对这些有毒的物质起到分解的作用。同时茶叶又有利尿的作用,可以帮助促进有毒物质的排出。

硒元素可防癌

很多抽烟的人都知道吸烟对身体有害,会增加患癌几率,但却无法克制。

常抽烟的人可以多摄入一些硒元素,因为硒元素是一种防癌的微量元素。而且,常抽烟的人体内血液中的硒元素含量会有所下降,如果人体内缺乏硒元素的话,癌症的发病率就会大大的增高。

所以,专家建议经常吸烟的男士日常应该多吃含硒元素丰富的食物,例如芝麻、麦芽、大蒜、蛋类、酵母、动物肝脏、肾脏等。

多补充维生素

长期抽烟会导致身体内所储备的抗氧

化素、维生素快速消耗,而身体中的氧化物质又会有所增加。所以,多补充维生素必不可少。

如果不能及时的补充维生素就会造成过氧化作用。吸烟的人要注意补充抗氧化维生素,例如胡萝卜素、维生素C、维生素E等,尤其是维生素C。因为维生素C是一种水溶性的维生素,可以有效的避免过氧化作用,同时还有减少吸烟者的吸烟冲动。

抽烟的人群日常饮食可以多吃新鲜的蔬菜水果,少吃肉类,在人体内制造出碱性的生理环境。同时还可以补充维生素B、钙质以及镁,这些营养物质可以有效的帮助缓解压力。

吃降胆固醇食物

吸烟会导致血管中的胆固醇和脂肪沉积量加大,大脑的供血量减少,容易导致脑萎缩,加速大脑的老化。

所以,为了避免胆固醇和脂肪在体内的堆积,最好少吃含有脂肪酸的肥肉,多吃能够降低或者抑制胆固醇合成的食物,例如牛肉、鱼类、豆制品以及高纤维的食物。

多吃碱性食物

香烟中尼古丁成分对于人体的伤害是非常大的,当人的体液呈现碱性的时候,可以减少对尼古丁的吸收。

多吃水果、蔬菜、大豆等碱性食物,可以有效的降低尼古丁的吸收率。同时这些碱性的食物还可以刺激胃酸的分泌,增加肠胃的蠕动,能够避免消化不良、腹胀等症状的发生。

云南出现史上最高温44.5度

两男子中暑身亡

“44.5度,这天气怕真的会热死人。”最近这段时间,红河州元阳县的陈先生说,元阳县县城所在地南沙镇热不可耐。5月20日这天,在南沙镇工作的两名50多岁的男子因为中暑抢救无效去世。

从5月15日开始一直到5月21日,南沙镇的气温都在40度以上。一直到5月22日,下雨之后,气温才有所下降,但也徘徊在39度左右。5月18日,元阳县的气温达到44.5度,在红河州,比较热的红河县、河口县也都在37度左右,开远市也在35度左右。

从气象部门获悉,南沙镇44.5度的气温创了这几十年来气温的最高值。记者前几天到元阳县采访时,元阳县政府一部门的空调就因为长时间工作而冒烟了。

“元阳热死人了,有几个呢。”最近这几天在微信上有人这样说。记者几经周折,终于从元阳县人民医院证实,在20日那天,两名在元阳县南沙镇工作的50多岁男子因为中暑住进医院,最终因为重度中暑抢救无效死亡。当地卫生部门也证实了这一消息。

面对如此高温,元阳县政府也发出《高温打破历史极值》的公告,向市民发出气象红色预警。公告称,进入5月以来,元阳县相继出现较长时间的高温天气,尤其是县城南沙的最高气温和高温持续时间均打破了有气象资料以来的历史极值。今年的高温天气呈现出“日数多、持续时间长、强度大”的特点,对人民群众的生产、生活带来了极大的影响。

(新华网)

咸嘉临港新城 城市道路施工招标公告

武汉平安建设工程项目管理有限公司受湖北咸嘉新城投资有限公司的委托,对咸嘉临港新城城市道路施工(一、二、三标段)进行招标,有关工程概况和招标要求详见咸宁市招投标信息网(www.xnztb.cn)。

招标人:湖北咸嘉新城投资有限公司
招标代理机构:武汉平安建设工程项目管理有限公司
联系人:马先播
联系电话:027-87276968 13986112637

 咸宁谱爱医院
XIANNING PUAI HOSPITAL

咸宁市医疗保险定点医院 咸安区医保定点医院 咸安区新农合定点医院

通山县新农合定点医院 通城县新农合定点医院

解除意外怀孕 到谱爱医院

融中西医疗精髓 聚权威知名专家



技术优势: 超微创 全可视 无痛苦 无后遗症 不影响生育

健康热线 8828288

| 医院 咸宁市咸安区永安大道159号
地址 市内乘1路、K1路到谱爱医院站

 365 Nothing feria hospital
无假日医院

 中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

判定 3D 各位差值应有所侧重

福彩3D第14142期专家推荐:

金胆4
银胆6
铜胆8
金二码46
银二码68
铜二码48
复式六码 234568
复式五码 34568
直组选:
346 462 463 465 468 486
648 684 846 864
直选:468
(以上推荐,仅供参考)

由于彩票3D玩法盘小、好玩、易懂,广大彩民各怀绝技,天天投注,乐此不疲。为更好指导彩民朋友科学投注、合理博彩,本期继续给大家讲解几种选号诀窍。

3D邻位差值,是指3D开奖号百位减十位、十位减个位、个位减百位的差值的绝对值。差值中,某两个差值之和必等于第三个差值,每个差值对应1注或多注3D奖号。如上期点评:“百位减十位差值4已6期未开出,历史峰值为50期。十位减个位差值2遗漏6期,历史峰值为43期。”与实际开

奖号402各位差值422完全吻合。

判定各位差值应有所侧重。百位与十位的差值总在大小剧烈振荡与趋向平稳之间不停摇摆。十位与个位差值则从来都是在一大一小之间折返回补。个位与百位差值则在2、3、4间流连忘返。断定差值后,就可反推奖号。

和值:近10期(第09088-09097期)和值开出17-10-3-14-13-15-11-18-6-15,和值的大小奇偶012路等指标较为平衡,防中间冷和值12,并防已开出的14复出。跨度:近10期跨度开出

9-6-3-7-8-9-9-7-4-3,后期应防2跨、5跨的开出。

组三:前10期开出003、474,组三出号仍处于较冷状态,防后2期内开出1期组三,对码可防99、33、22。

连号:近10期中,连号开出890、90、90共3期,连号由强出

进入回落,后2期看好开出1期小号连号,定位于0、1、2、3之间。

差值:百位减十位差值5已10期未开出,历史峰值为54期。十位减个位差值4遗漏5期,历史峰值为47期。百位减个位差值1遗漏8期,历史峰值28期,重点防守。

福彩“双色球”第060期

03 05 14 18 25 33 06

全国一等奖1注,500万元/注

福彩“22选5”第141期

04 05 10 15 22

湖北一等奖0注

福彩“3D”第141期

9 2 1

湖北中奖475注

热烈祝贺崇阳彩民喜中双色球一等奖一注,奖金621万元!