

安心生活

别等渴了再喝水

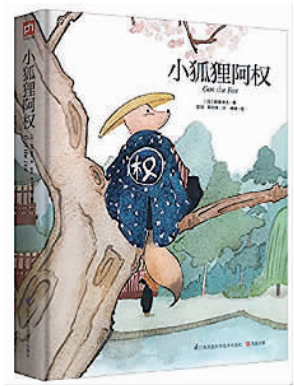
水为我们做了什么？水是体液、细胞和组织的重要组成部分，是机体一切生物化学反应及物质运输的液体介质。水对人体体温的调节有重要作用。此外，水还有润滑作用，如润滑关节，防止眼球干燥等。说“人是水做的”毫不夸张，人体内含有的65%的水，大脑组织的85%是水。而补水也显得尤其重要，那么，究竟什么时候补水最合适？怎么补水最恰当呢？

长期缺水会导致身体机能紊乱

水承担着人体重要的生理功能，当我们喝水太少时，人体体内储备的水就会先去满足最重要器官对水的需要。同时，人体会发出警告信号！如果长期缺水，就可能导致人体机能紊乱，疾病的症状也就出现了。

新书推荐

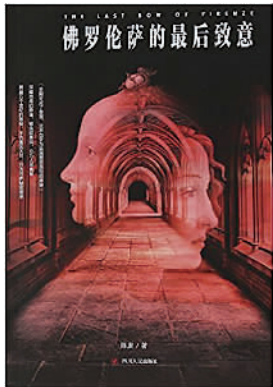
《小狐狸阿权》



作者：(日)新美南吉 (作者)，彭懿 (译者)，周龙梅 (译者)；
出版社：江苏凤凰科学技术出版社；
索书号：I313.88/0984-35

这是一个如同幻境的小天地，这里生活着一群调皮可爱的动物和一群心地善良的人们，有会变身的小狐狸，有迷途知返的盗贼头儿，有贫穷却坚强的少年，有性格淳朴的农民……

《佛罗伦萨的最后致意》



作者：陈唐；
出版社：四川人民出版社；
索书号：I247.57/7202-21

在佛罗伦萨阿尔彼兹街上，有一间中国人开的古董铺，不过，古董铺主人的真实身份却是一名私家侦探。当他接下了两桩生意后，发现自己莫名被卷入了接二连三的怪事中：邻居离奇自杀，乌菲兹美术馆的珍藏画作失窃，六年前妹妹的失踪案重掀波澜……

(新泾镇图书馆)

口渴是身体最明显的缺水信号，感觉渴了，已经缺水。尿少、尿色黄是另一个自身判断缺水的信号，随着身体缺水量的增加，尿少程度和尿液黄色也逐渐加深。而身体失水量达到体重的10%时，人就会感到烦躁、全身无力、体温升高、血压下降、皮肤失去弹性。当失水超过体重的20%，会引起死亡。

补水如此重要，但多喝水就一定好吗？事实上，对于某些疾病患者来说喝水过多对身体也会产生危害。如肾脏病、肝病、充血性心力衰竭等，都不能水摄入过多，可引起体内水过多或水中毒等，应遵照医嘱摄入适量的水。不过，对于正常人而言，肾脏排出能力正常的情况下，其实是极少会出现水中毒的。

不同人群应按照具体的情况科学补水

人体对水的需要量受年龄、身体活动、环境温度等多因素影响，故其变化很大。一般情况下，建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升—1700毫升(女性1500毫升，男性1700毫升)，约7杯—8杯。

在高温环境下劳动或运动的人，出汗量较大。根据个人的体力负荷和热应激状态，他们每日的水需要量应适当增加，必要时，应适当补充淡盐水(浓度为0.9%)。在一般环境温度下，运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群，在日常工作中有大量的体力活动，都会经出汗而增加水的丢失，要注意额外补充水分，同时需要考虑补充淡盐水(浓度为0.9%)。



掌握补水时机和饮水技巧

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。一方面白开水廉价、安全、卫生；另一方面，比起其他饮品它没有能量，所以不会带来肥胖的风险，而且也没有糖分，也就没有糖过量带来的龋齿、糖尿病等风险。除了白开水也推荐饮用茶水。饮茶文化在我国历史悠久，来自不同地域和不同品种的茶叶赋予了水更加丰富的内涵和风味。白开水沏茶，可以溶出茶叶中的有益物质，茶水对于成年人也是一个较好的选择。

补水应在一天中任何时刻进行，随时喝，不要等口渴时再喝。建议早晨起床后空腹喝一杯白开水，睡前最好也喝一杯水。运动时体内水丢失加快，如果不及时补充会引起水不足。在运动强度较大时，要注意运动中水和矿物质的同时补充，运动后，应根据需要及时补充足量的饮水。饮水时应注意少量多次，每次200毫升左右(1杯)体内水分达到平衡时，可以保证进餐时消化液的充足分泌，增进食欲，帮助消化。一次性大量饮水会加重胃肠负担，使胃液稀释，既降低了胃酸的杀菌作用，又会妨碍对食物的消化。

(长宁区食品药品安全委员会办公室)

获奖信息

► 新泾镇在2017年度被上海警备区评为“民兵工作先进单位”；李超群同志在2017年度中认真履职，成绩突出，被长宁区武装部评为“武装工作先进个人”；

► 新泾镇人民调解委员会，华松、林泉、平塘居委人民调解委员会被评为长宁区优秀人民调解委员会；淮阴居委叶晓红、淞五居委陶国玉、绿五居委薛海靖、刘二居委夏峰、刘四居委李超等6名同志被评为长宁区优秀人民调解员；

► 新泾镇社区事务受理服务中心被评为2017年度上海市长宁区爱国卫生和健康城区建设优秀单位

► 日前，新泾镇组织的“新之侨”队参加由上海市人民政府侨务办公室、上海市静安区侨务办公室、上海静安区白领驿家两新组织促进中心主办的“侨你知多少——2018年度侨法宣传月全市涉侨知识趣味定向赛”，表现突出，荣获优胜奖。

【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达家家户户。目前长宁区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥6张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路1887号3楼，新泾社区晨报 收

电子邮箱：yuzhengli@sqcbmedia.com

联系方式：61155959

晨报热线：8008190000 (固话) 4006200000 (手机)

【长宁文化地图】

弹词：《文武香球》

时间：4月16日—4月30日 13:30—15:30
演出单位：上海评弹艺术传习所
演员：朱仲卿、王玥

讲座：《安史之乱及唐王朝的应对》

时间：4月29日 9:00—11:00
嘉宾：李碧妍 (复旦大学历史地理研究中心博士)
地点：长宁文化艺术中心301多功能厅
参与方式：直接参与 (免费)

展览：《变换的存在》旅德艺术家李华作品展

时间：3月28日—4月10日 (每天9:00—12:00, 13:00—16:30)
地点：虹桥当代艺术馆 (仙霞路650号)
参与方式：直接参与 (免费)

演出：心古典阿卡贝拉专场演出

时间：4月27日 19:15
地点：长宁文化艺术中心剧院 (仙霞路650号4楼)

活动若有变动，以当日安排为准。

招聘信息

上海警尚餐饮管理中心

岗位：文员 (常日班) 1人

要求：性别女，学历本科，22至30周岁。文秘、行政管理及相关专业，具有一定的公文写作能力，形象佳，沟通协调能力强。
月薪：面议
地点：绥宁路

上海虹桥万达电影城有限公司

岗位：影城服务员 (做六休一) 15人

要求：性别不限，学历中专，18至35周岁。身体健康，无不良记录。沟通能力强，具有一定的服务意识。
月薪：3000至3300
地点：遵义路

上海泰馨商贸有限公司

岗位：搬运工 (排班) 1人

要求：性别男，学历高中，50周岁以下。身体健康，无不良记录。持有C1驾照，开车技术熟练。动手能力强。
月薪：3500到手
地点：仙霞西路

上海丽施美垫业有限公司

岗位：前台 (常日班) 1人

要求：性别女，学历大专，25至

2018年4月25日

责任编辑 / 张蕾 执行编辑 / 景山

35周岁。有相关工作经验者优先，熟悉前台工作流程，熟练使用各种自动化办公设备。工作积极细致，具有良好的沟通能力和团队合作精神、协调能力，身体健康，性格开朗，相貌端正。

月薪：4500至5000
地点：长宁路 (近哈密路)

吉彩网络科技有限公司

岗位：客服 (轮班、有夜班) 1人

要求：性别不限，学历大专，35周岁以下。身体健康，无不良记录。负责各机房出票佣金计算，负责各项充值工作，派奖、提现活动，并完成各类报表。会计相关专业尤佳，对数字敏感，精通Excel。
月薪：面议
地点：福泉路

上海警尚餐饮管理服务中心 (哈密路特警车管所)

岗位：面点师 (做五休二轮班制) 1人

要求：性别不限，学历初中，22至55周岁。身心健康，品行端正，无不良记录。掌握中式点心制作工艺，能独立制作各类中式点心。持有点心师相关资格证和健康证优先。

月薪：3000至3500
地点：哈密路

咨询热线：52160606—2007 (汤老师)

(社区事务受理中心)

