



聊天

## 夏季喝热水 比冰饮更容易降体温

本报讯(记者 陈胜男) 过去两天,我国中东部地区出现大范围高温天气,据中央气象台统计,特别是前天白天,高温范围和强度达到鼎盛,35℃以上高温覆盖面积达188万平方公里(不包括新疆在内),其中37℃以上高温覆盖面积68.6万平方公里,40℃以上约有2万平方公里。

甬城昨日因受到东南风的影响,气温并没有突破35℃,市区最高气温33.7℃,哪怕如此,只要看到户外的烈日,心中莫名也会觉得炎热吧。

据市气象台预报,今明我市天气晴好,午后多阵雨。这两天气温并不高,最高气温基本在高温线下,最低气温约22℃。

夏日气象上的标配一定离不开台风、雷阵雨、高温等关键词,但如果谈一谈饮食,应该冷饮会让很多人垂涎吧。

烈日炎炎时如果吃上一口冰,整个人都会因此觉得振奋。口腹之欲虽得到

了满足,但也别太贪恋冷饮的味道了。冰饮过量,轻则胃胀难受,重则引起消化不良或胃肠炎、腹泻等。

尤其是刚刚参加完剧烈运动的朋友,大口大口的冰饮可以带来短暂的舒适感,也会让体温迅速下降。体温迅速下降,大脑就会误以为热量散发完毕了,于是包括出汗等排热的行为被大脑中止,造成人体散热困难,热量积聚在体内,更容易诱发中暑和心脏疾病等。

曾经有人做过一个实验,分别让四位志愿者在一小时内未喝水、无汗的情况下,分别饮用热水、温开水、凉开水、冰水,最终的结果是饮用热水的志愿者虽喝完水后鼻尖冒汗,但她的体温却是在四个人中下降最多的。

看来以热制热才是真正的王道。喝热水能引起血管扩张,促进排汗,将体内的热量带出,使体温真正下降,就会感觉凉爽了。

提醒

## 伏天,该养哪些绿叶植物



夏季来临,耐阴的绿叶植物走俏。 记者 唐严 摄

□记者 谢昭艳

酷暑来临,人要换装,不少家庭绿化也准备换装了。昨日,记者在花鸟市场看到,很多店铺售卖的是叶片茂盛的水养植物,这类绿叶植物品种较多,有常见的绿萝、吊兰,还有以前培植不多的金鱼草等。一位店铺主人告诉记者,夏季,很多植物难伺候,这些适合室内培植的绿叶植物最近很受欢迎。

### 绿叶水培植物可保湿

记者在花鸟市场看到,一些原来只售多肉植物的店铺现在改为出售绿叶植物了。店铺内都是绿萝、吊兰、滴水观音以及爬藤类、叶兰等。常青藤、吊兰等挂在高处,地上摆放的是植株较大的发财树、富贵竹等,而摆在货架上的多是小型水培植物。

在一家店铺,有几位顾客正在挑选绿叶盆景。有一位顾客说,天气热了,想买一些耐阴植物,比如吊兰、常青藤可以挂在阳台,而在室内放几盆水养植物,感觉比较凉爽。这位顾客还告诉大家,夏季室内摆放土栽绿色植物,容易

招来小飞虫,因此,她感觉,夏季室内还是摆几盆水养植物更合适,而且还可以调节湿度。

### 驱蚊草不宜放卧室

绿叶植物品种较多,除了绿萝、吊兰这些大家熟悉的品种,还有一些有香味的植株也很有市场。记者在花鸟市场遇到一位顾客,她的体会是,放几盆驱蚊草、碰碰香这类有香味的植物,室内就不太会有蚊子。有人担心,这些有异味的植物是否对人体有害?她的做法是,把这些放在阳台、窗台上,尽量不要放在卧室。

在这家店铺,除了绿叶植物,就是几种多肉植物了。店主人告诉大家,像这种碰碰香,摇一摇植株,就会散发出香气,用手触碰叶子,手上马上就有香味。碰碰香也是一种多肉植物,种植特别容易,夏季正常浇水,放在有阳光的地方就可以了,叶子或者枝条都可以插植,生长速度很快。至于驱蚊效果,这位店主人笑称,她个人的经验是,有香味的植物多多少少会有驱蚊的效果,需要注意的是,有些挥发香气的植物有损健康,因此不要放在空气不流畅、比较封闭的室内。

生活关键词

## 放心早餐

家门口的早餐店能吃得放心吗?昨天上午,海曙区市场监督管理局对辖区10家示范早餐店开展突击检查,检查情况总体良好。据介绍,这是今年年初10家早餐店挂牌以来,开展的第三次突击检查,之前发现的一些不规范的做法,从昨天的检查来看已经基本改进。

海曙区市场监督管理局相关负责人表示,示范早餐店的荣誉并不是终身有效,监管部门会不定期回访,动态掌握早餐店的安全情况。如果回访2次以上都发现问题没有整改到位的,要摘牌退出,如果有严重违法行为的,还将根据情节进行行政处罚。

记者 周科娜  
通讯员 张黎升  
徐立

## 中文标签

看着洋气的奶粉,是否真的可以放心购买呢?

近日,象山县市场监管局在对丹西街道的某家母婴用品店进行日常巡查时,发现其货架上摆放着一排某品牌的进口奶粉,外包装为全英文,缺乏中文标签和中文说明书,店主也无法提供该批进口奶粉的相关进口凭证和检验合格证明。当事人称这批奶粉均由某进出口公司宁波分公司提供的,其与该公司签订了加盟协议,成为该公司在象山区域的特约经销商,平时只要通过网上订购就能发货到店,但协议并没有谈及进口凭证和检验合格证明。

据统计,该店总共从该公司购入进口奶粉293罐(盒),其中有中文标签177罐(盒),库存无中文标签牛栏、爱他美奶粉116罐(盒),货值金额共计24725元。执法人员依法当场对这批无中文标签的116罐奶粉予以扣押,并作出罚款49450元的行政处罚。

记者 周科娜  
通讯员 屠莉云  
严谦

发布

## 资源调查报告显示 丹霞地貌深藏植物基因宝库

□记者 周科娜

宁波丹霞地貌主要分布在奉化江口-鄞州鄞江-奉化溪口这一片大约100平方公里的区域里,另外还包括余姚的部分山区。由于地形复杂多样,丹霞地貌成为许多稀有物种的“避难所”和巨大的天然植物基因库。

宁波市药检所主任中药师、植物专家林海伦利用业余时间,经过5年的深入调查,揭开了这一区域植物种类的神秘面纱,拿出了一份宁波丹霞地貌植物资源调查报告。

### 珍稀植物的避难所

野生铁皮石斛、水生植物中华萍蓬草、玫瑰石蒜和乳白石蒜、可用于治疗毒蛇咬伤的水虎尾、珍稀兰科植物毛药卷瓣兰,以及三蕊沟繁缕、小苜蓿、白花水八角。这9种植物,是林海伦在宁波丹霞地貌区域发现的浙江省新记录珍稀植物。它们在《浙江植物志》没有记载或有记载却未被发现,但能在《中国植物志》上查找到。“这些植物的发现,表明宁波丹霞的植物资源具有显著的独特性和多样性。”林海伦说。

此外,一批宁波市新记录的珍稀植物也被发现,包括凤尾蕨、腺毛肿足蕨、相异石韦、骨碎补铁角蕨、华南铁角蕨、水蜡烛、黄山紫荆、福建紫薇、仙茅、细穗藜、曲轴黑三棱、火焰草、换锦花、紫少花龙葵等17种。

### 已发现16种兰科植物

宁波丹霞,多崖壁环境,兰科植物在这里汇聚,很多兰科植物在这里都能找到。“目前,在宁波丹霞区域已发现16种兰科植物,都是国家二级保护以上的等级。”林海伦说。

除铁皮石斛、宁波石豆兰和密花鸢尾兰外,其余13种兰科植物分别为:毛药卷瓣兰、小沼兰、白及、凤兰、广东石豆兰、细萼无柱兰、大花无柱兰、蜈蚣兰、纤叶钗子股、金兰、钩距虹脊兰、多花兰、春兰等。

### 三种捕虫植物很神奇

因为丹霞地貌,缺乏养分,一些植物不得不主动“出击”寻找“食物”。光萼茅膏菜、短梗挖耳草、黄花狸藻等三种神秘古怪的捕虫植物在这里被发现。

除此之外,各种藤本植物也疯狂生长。据林海伦的统计,这里的藤本植物种类繁多,一共42种。

蕨类植物也是丹霞地貌中的一大家族成员,复杂封闭的地形常常有湿度较高的小空间,非常适合蕨类植物生长。



珍稀兰科植物——宁波石豆兰



珍稀蕨类植物——华南铁角蕨  
通讯员 林海伦 摄

今日特惠

## 田园牧歌,三清风光

三清山位于中国江西省上饶市玉山县与德兴市交界处。因玉京、玉虚、玉华三峰宛如道教玉清、上清、太清三位尊神列坐山巅而得名。夏季避暑的上佳选择,运通旅游现推出7月24日特惠价,仅此一班。位置有限,报名从速!报名另赠送惊喜礼物。  
养生河漂流、三清山、熹园夏季特价三日游发团时间:7月24日

价格:458元/人立减80元/人,住三星酒店  
498元/人立减100元/人,住四星酒店  
报名及投诉电话:87651111  
运通旅游QQ群:411030887  
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼  
运通我去旅游网:www.57676.com  
浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)