

聚焦

节约用水，我们在行动

本报记者 魏 濂



生活中，只要打开水龙头，洁净的自来水便哗哗而来。可能很多人认为，没关紧水龙头，漏几滴水微不足道。但是日积月累，数量就很大。据测定，以“滴水”的方式在1个小时里可以集到3.6公斤水，1个月可集到2.6吨水。

水是生命之源。每年的3月22日是“世界水日”，3月22日至28日是“中国水周”。我国作为全球人均水资源贫乏的国家之一，节约用水是每一个公民应尽的义务和责任。节约用水关乎你我、关乎点滴，如果我们在每天的日常生活中都能做到节约用水，滴水也能汇成江河。



造、分区计量、压力调控和智能化建设，持续降低供水管网漏损率。积极开展节水型单位、节水型居民小区创建，全面推广使用节水器具，引导居民形成节水型生活方式。

同时，我市还不断加大资金投入力度，落实污水处理厂提标改造、城市给排水配套设施、城市园林绿化节水灌溉等规划建设项目，以及机关单位、企业和居民小区节水器具改造等具体工作，严格用水定额管理，推动餐饮、娱乐、宾馆等服务性行业实施节水器具和设备改造，提升高耗水服务业用水效率。去年，依据《国家节水型城市申报与评选管理办法》要求，市城市管理局节约用水中心组织开展了在市区公共领域推广龙头水嘴节水器安装工作，包括部分机关事业单位、街道公园广场等场所，对原来不符合节水标准的龙头水嘴全部进行淘汰，并更换为节水的水嘴，目前在中心城区吾悦广场、国科新天地等场所安装节水水嘴共计230余套，让节水工作有了具体的落脚点和抓手。

“算经济账，节约用水能省不少水费支出，这可是实打实的好处。”

“咱们运城本身就缺水，大家共同努力，建设节水型社会，能够保证水资源的可持续利用，这对于保护环境至关重要。”

“今天省水用，明天就能用上更加清洁、安全的水资源。”

从“要我节水”到“我要节水”，如今的运城，节约用水已成为市民实实在在的自觉行动，节水行动给居民生活带来的深刻变化正在一一显现。

节约用水我在行动

节水优先，我在行动。

“生活用水，能省尽量省，每一滴水都要想清楚用途，让水珠儿迸发‘大能量’。”家住尚东小区的毕阿姨向记者分享了她们一家的“节水之道”。

在她家厨房里可以看到，洗米的水被盛在一个大盆里，毕阿姨说：“这洗米水可是个宝啊，它可以当洗洁精用呢。”说着，毕阿姨舀了一瓢洗米水洗起了碗筷，还真的是，这碗筷洗得跟用了洗洁精似的一样干净。“洗完后再用清水冲一下，吃着还放心呢。”毕阿姨得意地说，不仅是

洗米水有这个作用，煮面的汤以及过夜的茶水也有去油污的功效，都可以再次利用。

“拖地、冲马桶，洗衣服的水及洗菜水也不要急着倒，舀出来还能浇花。”一水多用，循环利用，水就是这样精打细算省下来了。”毕阿姨说，“不单我家这样，现在小区里越来越多的居民也格外注重节约用水，还互相交流‘节水经’。”

“据社区人员宣传，将洗衣、洗澡、洗漱等生活废水收集起来，用做冲厕、拖地等，一个三口之家每月可节水1吨左右。”家住天泰金水湾小区的陈国萍说，洗衣服的水，因为有丰富的泡沫，她会用它清洁房间内的地面或是再用来冲马桶。另外，比较干净的洗菜水，其也会用作第一遍的洗碗水，将碗清洗得差不多了，再用干净的自来水冲洗就可以了。

家住凤凰小区的邵桂萍说，她的窍门是洗脸、洗手、洗碗筷时把水龙头开小点，水龙头开了水反而会溅得到处都是，将水龙头开得小一点，够用就可以了。

节约用水，除了要改变不良用水习惯，提倡“一水多用”外，家庭采用节水器具也很重要。在中心城区多家卫浴销售门店，记者看到，节水器具种类繁多，节水型水龙头、节水型马桶、节水型便器冲洗阀和节水型洗衣机等。购买者在选购时，产品是否节水成为必考虑的功能。

走进城区禹都家居建材市场，一家家卫浴洁具店都能看到贴着节水标识的冲水马桶，店



节水还可这样做

水，是万物之源。我们的生活离不开水，对节约用水的关注与实践不应只在“世界水日”这一天，而须贯穿于每天的日常。

那么，生活中我们还可以从哪些方面践行节约用水呢？市城市管理局节约用水中心相关负责人薛运红推荐了一些节水妙招，大家不妨试一试，让我们在日常生活中成为节水达人。

洗漱节水。使用可调节出水量的节水龙头；刷牙时用口杯接水；洗手、洗脸时注意间断用水，每次使用完后拧紧水龙头。据测算，如果开着水龙头，不间断放水约30秒，用水量6升；如果用水杯接水，3水杯仅用水0.6升，3口之家每天刷牙共计6次每月可节水486升。

卫浴节水。洗澡时，多用喷头淋浴，少用或不用盆浴；缩短淋浴时间，打肥皂或用沐浴露搓洗时暂时关水；将预热所放出的凉水留存起来，可留作冲厕所等用途；尽量选用节水型坐便器，马桶漏水要及时修；在马桶水箱里放置装满水的塑料瓶，可减少冲水量。据测算，淋浴比盆浴每次可节水4/5；采用二档式3升节水型马桶，每次至少可以节水4升—6升；如果全国的城市家庭都把坐便器或淋浴器换成节水产品，每月就可望节水4.9亿吨。

厨房节水。清洗炊具、餐具时，先用纸巾擦去油污再冲洗；洗菜、洗碗筷时，最好用盆接水洗，别一直开着龙头；解冻食物勿用水冲，提前放入冷藏室效果更佳；煮少量鸡蛋时，可用煮蛋器代替大锅水。据测定，水龙头一直流水5分钟约用水60升；而用盆接水洗3至4次，洗净只需水约9升至12升。

洗衣节水。少量小件轻薄的衣物，用盆接水手洗更省水；大件厚重衣物集中起来用洗衣机清洗，以减少洗衣次数；洗衣前先浸泡，洗涤剂适量添加，以减少漂洗次数；漂洗后较干净的水，可留作下次洗涤或拖地用。据测算，用盆接适量水手洗衣物，比一直开着水龙头冲洗每次可节约用水200多升；用洗衣机洗衣服建议满桶再洗，若分两次洗，则多耗水120多升。

政府有号召，企业、单位有行动，群众参与广，如今在河东广袤的土地上，节水已经不仅仅是一项正在被推动的工作，而是广大群众对绿色城市的向往和期待，是一种低碳节能的生活态度。

资讯

绛县人民医院开展心脑血管健康科普活动

本报讯(记者 魏 濂)近日，绛县人民医院开展心脑血管健康科普知识讲座。

讲座中，该院医务人员用通俗易懂的语言向群众讲解了心脑血管疾病的产生原因、表现形式、潜在危害及防治方法，并介绍了高血压与并发症的预防。结合经典案例，传授临床经验，并强调早期治疗高血压、糖尿病、高血脂症等危险因素，可有效降低心脑血管疾病发病率、复发率、致残率及死亡率。该院医务人员嘱咐群众一定要提高自检自查能力，做到早发现、早发现、早治疗。

讲座结束后，该院医务人员认真为群众进行现场诊治，并耐心细致地解答了现场群众提出的各类疑难问题，根据需要指导诊疗方向。此次讲座，加强了群众对防治心脑血管疾病健康知识的深入了解，提高了对心脑血管疾病的认知和预防保健意识，增强了群众对自身健康关注的意识。

新绛县人民医院举办“全国爱肝日”义诊

本报讯 近日，新绛县人民医院围绕“早防早筛，远离肝硬化”主题开展“全国爱肝日”义诊，旨在提升群众对肝炎预防及早期筛查的知晓度。

讲座中，该院医务人员详细讲解了什么是慢性乙肝、慢性乙肝的流行病学、慢性乙肝的危害等乙肝相关知识，向大家普及慢性乙肝抗病毒治疗的目标与时机、治疗药物，并针对常见的乙肝认识误区，如乙肝日常生活传染性、乙肝与肝癌的关系等方面进行了科学的解释和澄清。

讲座后，该院医务人员针对最近医院发热门诊呼吸科患者增加的情况，向群众科普了雾化吸入在治疗呼吸道疾病方面的重要作用，并讲解和演示了雾化器的正确使用方法及注意事项，同时免费为群众进行血糖检测、血压测量，针对群众的病情给出专业诊疗建议，解答大家肝脏健康及疾病相关的各种疑问。

此次义诊活动，不仅提高了群众对肝脏健康的认识，还增强了他们对肝炎等疾病的预防和早期筛查意识。群众纷纷表示，他们不仅享受到了“家门口”的医疗服务，还掌握了实用的健康知识和护理技能，希望以后这样的活动能多多举办。(新 通)

健康科普

五类指甲异常 警惕心脏疾病

杵状指 杵状指又称鼓槌指，发生于手指末端，末梢手指呈棒槌样增大，具体可表现为手指增宽、增厚，指甲突出，整个手指呈杵状。由于心脏发生室间隔缺损导致泵出动静脉混合血，致使机体长期慢性缺氧，末梢循环通过末梢手指增生代偿。

常见的的心脏病包括先天性心脏病、瓣膜病以及慢性心功能不全等，都可以让患者出现杵状指。此外，肺部疾病，如慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿，都有可能出现杵状指，这些疾病均会导致患者出现低氧血症。

匙状指 匙状指又叫做反甲，表现为指甲变薄，指甲中间凹陷呈匙样而边缘翘起，指甲变得比较脆，容易裂，指甲表面较为干燥，有时候还会出现条纹。由于局部血液循环不良，导致指甲营养缺失和半胱氨酸量减少，进而使指甲变薄，形成反甲。

匙状指多发于缺铁性贫血、高原疾病、甲状腺功能减退或冠心病等疾病。

博氏线 博氏线是指指甲上出现多个横向条纹，往往表示营养不良或患上某种会暂时影响指甲生长的严重病症。如冠状动脉粥样硬化性心脏病，导致冠状动脉血栓形成，血液流动的速度比较慢，影响指甲生长，就会造成患者出现博氏线。

指甲苍白 很多人都认为指甲发白是因为贫血所致，除此之外，如果心脏出现问题，指甲也会发白。

正常指甲的颜色为粉红色，当患者因为心脏病而缺氧时，会导致血红蛋白含氧量低，出现贫血的症状，此时指甲颜色就会变得苍白。

指甲发青发紫 指甲发青一般提示心脏病患者严重缺氧，即血液中血氧含量低，机体供氧不足，患者出现窒息或者是体循环衰竭，导致机体淤血。

此外，如果患者存在先天性心脏病，疾病发作时心脏供血不足，会导致手指指甲盖缺血而发紫，同时伴有心律失常、乏力、面色苍白等症状。

如若指甲的颜色晦暗、呈现深紫色，且持续不能缓解，说明手指末端血液循环差，要警惕心脏病、冠心病的出现，建议及时就医。
李连肖

小贴士

每天早睡1小时

早睡1小时心脏更好了 相关研究发现晚睡和早起，即晚上11点后睡觉，或早上8点后起床，患慢性心衰风险均显著增加。与早晨6点前起床的人相比，早晨8点后起床的人出现慢性心衰的风险增加53%。

早睡1小时皮肤更好了 坚持早睡，皮肤确实会变好。睡眠不足会使皮肤细胞的各种调节能力衰减，影响表皮细胞的活力。容颜早衰，面色无华，过早出现面部皱纹或色素斑；肢体皮肤粗糙、干涩，脱屑较多；指(趾)甲失去正常的平滑度与光泽；毛发脱落、蓬垢、易断、易光。

早睡1小时心情更好了 睡眠不足对人的身体来说是一种应激刺激，会诱发应激激素的释放，从而增加人们的焦虑和压力，让人们更容易受到不良情绪的影响。

早睡1小时头脑更好了 睡眠时间每天大于7小时—8小时，记忆损害相关蛋白几乎没有沉积；睡眠时间每天在6小时—7小时之间的，记忆损害相关蛋白沉积明显增加；每天睡眠时间少于6小时，痴呆相关蛋白则会成倍增长。

早睡1小时血压更好了 早睡的人，血压更平稳。经常熬夜会造成体内交感神经过度兴奋，激活肾素—血管紧张素—醛固酮系统导致血压升高，心脏的负荷压力增大。

早睡1小时血糖更好了 早睡对控制血糖也更有帮助。常熬夜会引起交感神经兴奋，肾上腺皮质髓质亢进，影响体内激素水平，内分泌节律被打乱，影响胰岛功能，更容易导致2型糖尿病或其他代谢疾病。

马 毅

不同蔬菜适合不同人群

叶菜类 菠菜、油菜、生菜、白菜等属于叶类菜，是胡萝卜素、维生素B2、维生素C、矿物质和膳食纤维的良好来源。这类蔬菜中的膳食纤维可以帮助糖尿病患者控制血糖，降低糖尿病的风险；有助于容易便秘的人群促进肠道蠕动，缓解便秘；对于肥胖人群，叶菜类的热量较低，可增加饱腹感，减少食欲，清淡烹饪有助于控制体重。

根茎类 萝卜、土豆、莲藕、莴笋、山药、大蒜等属于根茎类。这类菜膳食纤维含量较低，叶菜含量高，大蒜、土豆等钙的含量较高。对于高血压患者来说，这类蔬菜中的钾元素可以帮助降低血压，降低患心血管疾病的风险。

瓜茄类 番茄、黄瓜、茄子、辣椒、南瓜、冬瓜等属于瓜茄类。番茄中维生素含量虽

不高但是受有机酸保护，是人体维生素C的良好来源，辣椒富含硒、铁、锌，也是营养价值较高的蔬菜。

豆类 豆类包括大豆类和杂豆类，如黄豆、青豆、黑豆、绿豆、红豆、蚕豆、豌豆等。孕妇和哺乳期妇女可以适当吃一些豆类蔬菜。与其他蔬菜相比，它营养素含量相对较高，还含有丰富的钾、钙、铁、锌等，有助于胎儿和婴儿的生长发育，且能与谷类食物发挥营养互补作用。

菌藻类 香菇、金针菇、木耳等属于菌类；海带、紫菜等属于藻类。菌藻类蔬菜富含蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、维生素和微量元素，尤其是铁、锌、硒的含量是其他蔬菜的数倍甚至10倍，海藻类蔬菜多含不饱和脂肪酸。

李雷梅

垃圾分类小误区

误区一：大棒骨是厨余垃圾 事实上，大棒骨因为“难腐、易堵”被列入“其他垃圾”。类似的还有坚果壳、果核等。

误区二：厕纸是纸，也可回收 厕纸、卫生纸遇水即溶，不算可回收的“纸张”，类似的还有陶器、烟盒等。

误区三：塑料制品都是其他垃圾 除塑料袋外的塑料制品，比如泡沫塑料、塑料瓶、硬塑料、橡胶及橡胶制品，都属于可回收物。

误区四：热水瓶胆和废旧灯管一样，属于有毒有害品 热水瓶胆本身是玻璃的，有一

层很薄的水银，应该划为其他垃圾。另外，像修正液之类，毒性不强，也可以归为其他垃圾。一般，有危害性、传染性、易燃易爆的才划为有害垃圾之列，比如美发用的摩丝瓶，里面有压力容器，易燃易爆；再加用刺的香水瓶，里面的酒精成分多，易挥发，这一类可以作为有害垃圾处理。

周海琳



如此早餐搭配要少吃

白米粥+咸菜+馒头 白米粥、馒头均为淀粉类食物，主要提供能量，营养结构单一。咸菜等腌制食物可能导致盐的摄入量超标；还可能含有亚硝酸盐，增加致癌风险。

油条+豆浆 不加糖的豆浆是非常好的选项，但不建议大家长期吃油条、油饼等油炸食品。除了导致肥胖、增加胃肠负担，这些油炸食品还可能含有丙稀酰胺等致癌物质。尤其是在路边摊购买的油炸食品，可能含有反式脂肪酸、多环芳烃等有害物质，大家要尽量避开。

快餐方便食品 汉堡包、夹心饼干、小蛋

陈秀超

糕等快餐方便食品，含高糖、高脂肪、高能量，缺乏维生素和膳食纤维，长期吃容易导致便秘、营养不良、肥胖及其他慢性疾病。

牛奶+鸡蛋 牛奶和鸡蛋早餐组合最受追捧，但这个组合更侧重于补充蛋白质、碳水化合物及其他营养素含量较低，不能满足人们一整个上午的营养需求。

一份可以打满分的早餐，应同时包含这四类食物：谷薯类、蔬菜水果类、富含优质蛋白质的食物、坚果类。条件允许的话，要尽量吃得再丰富一些。