



春节期间,这些谣言又忽悠你多喝了几杯?

今年春节,相信很多人在走亲访友时,都免不了要喝几杯。有时候,酒逢知己千杯少,情到深处一口闷,一不小心就喝多了。

众所周知,酒喝多了伤身,为了减轻身体负担,不少人会寻找快速解酒方法。因此过年期间,微信朋友圈中盛传一则解酒妙方:前一天喝多,第二天醒来难受、头晕乏力,再喝一杯“透”一下就不那么难受了。

除此之外,春节期间网上还有很多关于酒的传言:酒量是可以练出来的、红酒能抗癌、喝酒能驱寒……这些说法究竟是真是假?

宿醉后次日再来一杯可醒酒?

真相:醉酒症状将持续加重

“宿醉后第二天要再喝点酒,就不那么难受了。”和小伙伴把酒言欢一夜后,你是否听过这样的醒酒“妙招儿”?

对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋告诉记者,解酒的关键是代谢酒精,缓解酒精对人体造成的一些负面影响,如头晕眼花、头痛等。前一

天饮酒后,次日醒来仍感觉头晕不舒服,这意味着酒精未被完全代谢出去,酒精对人体产生的副作用还没有被完全清除。此时,若再饮酒,增加酒精的摄入,只会适得其反。因此,这种做法完全不可行,这种增加酒精摄入的行为,会加重醉酒症状并延长醉酒时间。

酒量是可以练出来的?

真相:代谢酒精能力系天生,后天努力无用

不少人相信,越喝越能喝,酒量是可以练出来的。

“代谢酒精的能力,是从‘娘胎’里带出来的,再怎么练也练不出来。”阮光锋解释道,酒的主要成分是酒精,酒精进入体内后,主要由肝脏中的乙醇脱氢酶将其变成乙醛,再被乙醛脱氢酶催化生成乙酸,最后生成二氧化碳和水。这两种酶的活性主要由遗传因素决定。如果乙醇脱氢酶的活性很高,进入体内的酒精就会很快被分解生成大量的乙醛,但若乙醛脱氢酶活性较

低的话,则会使大量的乙醛在体内堆积,进而使人面红耳赤、心率加快、皮温升高,这种人通常酒量小。相反,若体内乙醛脱氢酶活性较高,使生成的乙醛很快被分解为二氧化碳和水,这种人就很能喝。

“如果是正常的缺乏酒精代谢酶的人,因为长期不喝酒,酶的分泌相对较少,通过多喝酒,可以刺激酶的分泌,是提高酒量的。但若是天生缺乏酒精代谢酶的人,喝再多,酒量也无法提升。”阮光锋说。

喝红酒能抗癌?

真相:饮酒或引发7种癌症

红酒,似乎有别于其他酒类,被一些人贴上了高端、养生、抗癌的标签,国内外不少媒体也对红酒的抗癌功效做过相关报道。那么,红酒究竟能不能抗癌?

阮光锋介绍,红酒中含有白藜芦醇,实验中科学家发现,白藜芦醇可以改善小鼠的脂肪代谢情况,甚至能延长小鼠的寿命。但进一步研究发现,白藜芦醇虽然可以调节血脂进而减少心血管疾病的发生率,但其抗癌的效果却甚微。

而红酒中的主要成分——酒精,是世界卫生组织(WHO)公布的一级致癌物。大量研究发现,即使少量喝酒也会增加罹患口腔癌、食道癌、乳腺癌等癌症的

风险。如果饮酒多的话,患这些疾病的风险还会大大增加。比如,如果每天喝50毫升酒,患口腔癌和咽癌的风险将增加2.1倍,患食道癌、喉癌和原发性高血压的风险也会比原先增加一倍左右,患乳腺癌的风险将增加55%。最新研究也发现,有确切证据证实饮酒可以致癌,并且至少与咽部、喉部、食管、肝脏、结肠、直肠和乳腺这7个部位的癌症相关。

阮光锋坦言:“酒精对健康百害无一利,而且没有安全范围,只要喝酒,就对健康有害,就会增加患各种癌症的风险。从健康角度来说,能少喝就尽量少喝,最好不喝,实在想喝也要控制量。”

喝酒能驱寒?

真相:不仅不能暖身还易感冒

在各类影视剧中,经常有“喝酒暖身”的情节,这在一定程度上加深了人们对于这个说法的印象。

对此,解放军总医院第一附属医院主任药师刘昉阳表示,酒后身体发热只是假象。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉,因为喝酒后,酒精刺激身体表面的毛细血管,使血管扩张变粗,血液循环加快,血液集中在皮肤的毛细血管里,使人感觉皮肤很温暖,甚至脸会发烫,造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮,这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。

“本质上,喝酒后人体的热量消耗也会相应增加,热量通过皮肤散发,其实是消耗了体内更多的热量。”刘昉阳说,散热速度加快,导致消耗的热量比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时,体温便会下降,人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身,起不到御寒的效果,还容易使人感冒。

延伸阅读

解酒的关键是多喝水 哪类人绝对不能饮酒?

“对于任何人来说,都尽量不要喝酒,不存在哪些人可以喝、哪些人不能喝。当然,有些人是无论如何都不要喝的,比如孕妇、哺乳期妇女、儿童。”阮光锋说。

他还介绍,如果实在想喝酒,那么男性酒精摄入量不超过28毫升/天,女性不要超过14毫升/天,相当于女性每天最多可以喝啤酒360毫升或葡萄酒150毫升或低度白酒75毫升,男性每天最多可以喝啤酒720毫升或葡萄酒300毫升或低度白酒150毫升。

面对工作应酬不得不喝酒,我们该怎么办?

阮光锋建议,首先要少饮酒、控制量,不要多喝。其次要多喝水,因为酒精代谢需要通过尿液排出,解酒的关键就是多喝水,只要喝水足够多、多排尿,酒精就可被排出体外。(据《科技日报》)



想靠科学健走减重强身? 这些注意事项你了解吗?

“饭后百步走,能活九十九”,是一句为人熟知的民间俗语。健走由于不受年龄、性别、体力等限制,又因其简便易行、适合各类不同人群,颇受大众青睐。但是,如果健走的方式不够科学,很可能会徒劳无功甚至对身体造成损害。那么,关于健走有哪些常见误区?老年人和慢性病患者应该如何做到科学健走?

中国疾控中心慢病中心主任吴静和中华预防医学会副会长兼秘书长梁晓峰为大家解答了健走与普通走路的不同之处、常见的健走误区,以及如何做到科学健走三个问题。

两位专家介绍,正确的健走姿势是脚步迈开、迈大,脚后跟着地,手臂配合甩动。

在健走前,无论是慢性病患者还是普通人,都要选择舒适的软底运动鞋或专业健走鞋、易干或吸汗的衣物及随身携带好必备药物和饮用水等。场地应选在树荫下或平路上,还要提前做好热身及肌肉拉伸。在健走过程中,要注意强度及幅度、量力而行,要注意少量多次地补充水分。健走结束后20分钟左右,要及时放松,这有利于促进肌肉和身体的恢复,减少肌肉酸痛。

需要注意的是,科学健走对时间和速度都有要求。正常人每天健走10000步左右,步数分配大致为早上3000步、上午至下午3000步、晚上4000步,具体分配要以个人习惯和身体状况为准,其中3000步需要略微快速,达到微微出汗的效果即可。

健走时需要控制的心率,不同年龄人群也有相应要求。一般中老年人的适宜心率大致为每分钟100次,40岁上下的中青年大致为每分钟120至130次。

同时,两位专家还指出,一些人认为健走时循序渐进不重要,偶尔大暴走对身体影响不大;也有人喜欢早晨空腹健走或餐后立即健走;还有人认为走得越快越好……这都是常见的健走误区。这些行为不仅不能使健走达到预期效果,反而还可能对身体造成一定危害。特别是心血管脆弱、骨质疏松的老年群体,一定要在正确评估身体条件后再进行运动,切忌从众盲目健走。

(据人民网)

上饶市广信区国有建设用地使用权出让网上拍卖公告(赣国土资网交地[2021]EB007号)

经上饶市广信区人民政府批准,上饶市广信区自然资源局决定在国土资网上拍卖以下1幅地块的国有建设用地使用权,并指定上饶市广信区土地交易中心组织实施。现将有关事项公告如下:

地块编号	地块名称	地块面积	土地用途	容积率	建筑密度(建筑系数)	绿地率	出让年限	有无底价	起始价	保证金(万元)
D02021010	信州区人民政府以西	1.257亩	居住用地	1<容积率<1.2	0<建筑密度<30%	绿地率>20%	70年	无	175万元	100

具体以规划部门出具的规划指标为准,详见《规划条件通知书》。

二、竞买申请条件和程序

中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织,符合网上出让公告和出让须知中明确的资格条件,均可参加本次国有建设用地使用权网上拍卖活动。

三、确定竞得人方式

本次国有建设用地使用权网上拍卖按照价高者得原则确定竞得人。

四、报名及保证金截止时间

竞买人可在2021年02月24日至2021年03月16日,登录江西省公共资源交易电子交易平台-土地市场和矿业权网上交易系统(以下简称网上交易系统),提交申请。竞买保证金到账截止时间为2021年03月16日16时30分。

五、温馨提示

1、竞买人必须以本人账户,将竞买保证金缴入网上交易系统生成的竞买保证金子账号内。

2、为避免因竞买保证金到账时间延误,影响您顺利获取网上交易竞买资格,建议在保证金到账截止时间的1至2天之前缴纳竞买保证金。

3、网上交易竞买保证金币种为人民币,使用美元或者港币缴纳竞买保证金的境内或境外竞买人,应分别选择外币保证金缴纳银行对应的境内或境外保证金子账号,并按保证金缴纳当天外汇中间牌价等值人民币的美元或港币存入网上交易系统提供的外币保证金专用账户(子账号)。该账户只接受现汇方式汇入,不接受以现钞方式存入。

六、拍卖时间及网址

拍卖开始时间为:2021年03月17日09时00分。

拍卖网址:网上交易系统(http://jsgt.jr.jxsggzy.cn/)。

七、出让资料获取方式

本次拍卖出让的详细信息和具体要求,见拍卖出让须知及其他出让文件。拍卖出让须知及其他出让文件可从网上交易系统查看和打印。

八、资格审查

本次国有建设用地使用权网上出让实行竞得人资格后审制度,即竞买申请人在网上交易系统按约定递交竞买申请并按时足额缴纳了竞买保证金后,网上交易系统将自动颁发《国有建设用地使用权竞买保证金到账确认书》,确认其竞买资格,出让人在网上交易系统的竞得人进行资格审查。如因竞得人资格未通过,造成本次出让地块不成交的,由竞得人自行承担相应责任。

九、风险提示

竞买人应谨慎报价,报价一经提交,不得修改或者撤回。

操作系统请使用Win10,浏览器请使用IE10、IE11,其它操作系统与浏览器可能会对网上交易操作有影响。数字证书驱动请到江西CA官方网站下载,并正确安装。竞买人在竞买前仔细检查自己电脑和网络运行环境,并先到网上交易模拟系统练习。

特此公告

联系电话:0793-8451910 联系人:黄芳芳

上饶市广信区自然资源局 2021年02月26日

江西永洁科技集团有限公司年产190万平方米保温节能幕墙铝单板项目环境影响评价第二次信息公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》的规定和《环境影响评价公众参与办法》的要求,对该项目环境影响评价进行第二次公众参与调查,进一步征求社会公众的意见和建议。如需查阅环境影响评价报告书征求意见稿电子版全文,请于县主管部门官方网站或链接:https://pan.baidu.com/s/1xDw99b7f4VkrW84HCmpdA上下载相关附件。公众意见表链接为:http://www.yongjie.gov.cn/bmgkxx/hjb-hj/gzdt_3117/gggs_3119/2019/t_172897.htm,请将填写的公众意见表发送至电子邮箱:2169218960@qq.com。

请公众向规划单位或环评单位公示的联系方式发送电子邮件、电话、写信等方式,发表对本项目建设及环评工作的建议和看法。

联系人:吴工 联系电话:18279198577 电子信箱:2169218960@qq.com

公告

王宇焯:本院受理原告曾翔诉你民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达本院(2020)赣1002民初6356号民事判决书,限你自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于江西省抚州市中级人民法院。逾期未上诉的,本判决即发生法律效力。

江西省抚州市临川区人民法院

减资公告

南昌智安警用器材有限公司(统一社会信用代码:91360103MA35TD1L91,经全体投资人决定拟向企业登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币500万元减少至人民币10万元,请债权人于自见报之日起45日内向企业提出债权请求或提供相应担保请求,特此公告。

南昌智安警用器材有限公司

减资公告

吉安信达资产管理服务有限公司(统一社会信用代码:913608026809336631)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币1368万元减少至人民币100万元,请相关债权人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。

吉安信达资产管理服务有限公司

减资公告

江西金成优助企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码:91360102MA35KT50X3,经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币200万元减少至人民币10万元,请相关债权人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。

江西金成优助企业管理咨询有限公司

刊登热线:18970034856