

年轻人为啥不让父母看自己的朋友圈?



喝蜂蜜养生,要知道八个指标



吃了这么多年蜜,很多人自以为对蜂蜜很了解,其实不然。要成为一名懂蜂蜜的人,下面几个指标您不能不知道。

1. 蜂蜜的含水量是多少?

蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中酿制的。蜜蜂从植物的花中采取花蜜或分泌物,存入自己的第二个胃中,在体内多种转化酶的作用下,经过反复酝酿将各种维生素、矿物质和氨基酸丰富到一定的数值时,同时把花蜜中的多糖转变成人体可直接吸收的单糖葡萄糖、果糖,水分含量少于23%存贮到巢洞中,用蜂蜡密封。

2. 蜂蜜有哪些营养成分?

蜂蜜是一种天然食品,味道甜腻,所含的单糖不需要经消化就可以被人体吸收,对妇幼特别是老人具有良好的保健作用。蜂蜜的成分除了葡萄糖、果糖之外,还含有多种维生素、矿物质和氨基酸,1千克的蜂蜜含有2940卡的热量。另外,蜂蜜是糖的过饱和溶液,低温时会产生结晶,生成结晶的是葡萄糖,不产生结晶的部分主要是果糖。

3. 土蜂蜜是什么蜂蜜?

蜂蜜的分类有多种,大体上可按蜂种、蜜源、成熟度以及生产方式分类。比如根据蜂种的不同,主要有土蜂蜜、黑蜂蜜、意蜂蜜等。所谓土蜂蜜是指土蜂采集酿造的蜂蜜,它是东方蜜蜂的一个亚种,是中国独有的蜜蜂当家品种,跟多数人想象的原始蜂蜜、天然蜂蜜不是一个概念。另外,根据蜜源所采集的花源不同,蜂蜜还可以分为枣花蜜、槐花蜜、葵花蜜、梨花蜜、荔枝花蜜、荆条花蜜、紫云英花蜜等;按生产方式分,可分为分离蜜、巢蜜、压榨蜜等。

4. 蜂蜜的品级怎么分?

蜂蜜的品级一般是按浓度来分的。蜂蜜的浓度主要按成熟度分,习惯上用蜂蜜波美度,即在标准室温20℃下,蜂蜜中可溶性固形物的百分含量。根据不同浓度,蜂蜜分为一级品和二级品,一级品水分含量≤20%,二级品蜂蜜水分含量≤24%。

5. 蜂蜜有什么保健作用?

不同的蜂蜜,功效不同。蜂蜜的色泽和蜜源采集的蜜源种类直接相关,不同蜜源植物花蜜酿制成的蜂蜜,色泽有很大的差别。洋槐蜜和某些浅色蜜气息清香、品质好,但党参蜜、龙眼蜜、枣花蜜颜色深,同样也属于优等蜜。研究表明,深色蜜中的蛋白质及铁的含量高于浅色蜜约50%。

6. 蜂蜜怎样食用好?

蜂蜜最好使用40℃以下的温开水或凉开水稀释后食用,不可以用开水冲或高温蒸煮,那样营养物质会被破坏。蜂蜜的食用时间也有讲究,一般宜在饭前1小时或饭后两三个小时食用。但对有胃肠道疾病的患者,则应根据病情确定食用时间,以利于发挥其医疗作用。蜂蜜服用量每次最好在25-50克,一般不要超过100克,否则人体将无法吸收过多营养而导致肥胖,还有可能引起轻微腹泻。

7. 怎样选用蜂蜜?

蜂蜜营养丰富,容易消化吸收,因此是老人、儿童、便秘患者、重体力劳动者和病弱者的理想滋补品。对于运动员和重体力劳动者,可在参加运动或劳动前、后服用,以利于提高血糖,增强体力或迅速消除疲劳。对于经常痛经的女性,可以服用益母草蜂蜜,以达到活血化淤、调经止痛的功效。男士可以服用枸杞蜂蜜,因其具有滋肾养肝、益气强身的作用。便秘人群可以经常服用紫云英蜂蜜,利用其清香可口、润肠润肺的作用。青少年可以服用椴树蜂蜜,因其具有利水消肿、健脑益智的作用。而对于更年期女性,则可以选择洋槐和枣花蜂蜜,二者在清热解渴、补气补血、开胃安神方面具有功效。

8. 哪些人不宜食用蜂蜜?

食用蜂蜜也有禁忌,某些特殊人群不宜食用。例如未满一岁的婴儿不宜食用蜂蜜;患有实热脚气的病人不宜服用,腹泻和腹胀胀满而舌苔厚腻者不宜服用;体质过敏者、肠道功能紊乱的病人不宜服用;低血压、糖尿病、术后虚弱、高热、大吐血、黄疸等不宜服用。此外,孕妇不要吃生蜜(即未经炼制的蜂蜜),普通的蜂蜜也不宜多吃。

“朋友圈本来就是拿来分享的,每次发朋友圈父母都会去点赞,顺便夸奖一下。”市民叶女士笑着说道,“最近自己烧了一桌子菜,立马拍照发了朋友圈,父母都在下面留言,说菜看起来很不错,每次看评论都很开心。”也有人表示,自己的朋友圈几乎什么都不发,并没有什么可以屏蔽的。

子女:害怕父母唠叨

在采访中记者发现,不少年轻人表示,希望父母对自己的生活干涉少一点。相对于对父母屏蔽全部的朋友圈,多数人则是有选择性的对父母进行屏蔽。“工作之后就希望有自己的空间,特别是自己一个人生活之后,有的私人生活方面事情不想让父母知道。自己在朋友圈有时只是开玩笑的说些什么,他们看到之后就会立马打电话问,发生了什么事,为什么会有这种想法。之前也因为朋友圈发的内容争论了好几次。”徐女士表示,自从与父母争论之后,朋友圈就有选择性地对父母屏蔽了,一般发美食或者旅游照的时候对父母可见,发表一些看法时则对父母屏蔽。

此外,也有部分年轻人不仅对父母屏蔽了朋友圈,还屏蔽了父母的朋

友圈。“我爸的朋友圈都是各种不靠谱的文章,比如‘不转不是中国人’、‘什么什么吃了会中毒’,以及各种养生、各种鸡汤,一天还转发好几条。每次一打开朋友圈满屏都是这种文章,实在受不了,就直接把他们的朋友圈屏蔽了。”市民小张无奈地说道,“父母转发的文章,大部分都是没有营养的信息,有的都辟谣了好几次,他们依旧转发。”小张表示,平时在电话中会向父母普及一些知识,希望他们少转一些没有用的文章,可是效果却不怎么好。

双方:重在加强沟通

“刚开始并不知道小孩把我给屏蔽了,还是看了她朋友的朋友圈才知道,不过小孩也没有把所有的信息都对我屏蔽。”市民陈女士如此说道。大部分父母对孩子屏蔽朋友圈感到无奈、伤心,也有的表示理解。

记者认为,有时候父母的唠叨也是对子女的一种关心。作为子女,应多与父母交流,减少隔阂。在电话中和父母多说说生活中发生的有趣事,也可以多听听父母在生活中遇到的事情,而不是仅仅用文字来传达自己的感情。



记者 何柳青

父母:了解子女近况

记者采访发现,在生活中大部分年轻人并未对父母屏蔽自己全部的朋友圈,“朋友圈基本就发自己的日常生活,美食、旅游或者生活中遇到的有趣的事,感觉没有什么必要对父母屏蔽。”市民鲁女士告诉记者,“在外工作,与父母的联系本来不多,父母可以通过朋友圈了解自己最近的生活也蛮好的,不用频繁的打电话。”

大墅荷花香

大墅溪下绿,荷花镜里香。经过前一段时间雨水的洗礼,大墅镇公山尖脚下荷塘里的荷花开始陆续绽放。绿油油的荷叶紧挨着,粉色、白色的荷花在微风中摇曳着身姿,曼妙动人。

据了解,公山尖脚下这30余亩荷塘的荷花种类共有4种,分别是花莲、碗莲、十里红和白莲,每种荷花都有不一样的美丽,但都一样惹人喜爱。

记者 胡国诚



在公共场所请放低分贝

小院围炉

记者 何柳青

在公共场合,大家都希望有一个安静的环境,但有时在公交车、图书馆、电影院等公共场合,有的人依旧会

毫无顾忌地大声打电话,和朋友肆无忌惮的聊天,这也在无形中打扰了别人。近日,笔者乘公交车,一名乘客旁若无人大声接听电话,甚至公交报站的声音都被盖过。

除了公交车站,电影院里的不文明现象也屡见不鲜,父母带孩子看恐

怖片,惹得孩子哇哇大哭影响他人;看电影手机未开静音,铃声响彻影厅;和朋友交谈不放低声音,经他人提醒后依旧大声交谈……种种不文明现象都引起他人的反感。

在公共场合大声喧哗,不仅有损自身形象,也打扰到他人。在公共场

合放低分贝说话既是对他人的尊重,也是个人素质的体现。笔者认为,文明习惯不是一朝一夕就能养成,需要一个潜移默化的过程。因此,市民应该提高自身的素质,顾及他人感受,从小事做起,加强自我约束,不在公共场合制造噪音。

遗失声明

江建军遗失淳安梦之岛机动车驾驶员培训有限公司开具的浙江省地方税务局通用机打发票一张,发票代码:233001421133,发票号码:03154293,特此声明。

2018年6月7日

姜金平遗失交强险保单一份,保单号:PD-ZA20183301000030960,印刷号:33011701122463,车牌号:浙AE3C25,保险期间:2018年4月25日至2019年4月25日,声明作废。

2018年6月7日

淳安县第一人民医院(省人民医院淳安分院)专家门诊时间一览表

(6月9日—6月12日)

姓名	专业	职称	坐诊时间
徐凤洲	儿科	主任医师	周六全天(停诊)
郑德明	感染专科	副主任医师	周六上午
邵晓莉	神经内科	副主任医师	周二上午
周利民	消化内科	主任医师	周一上午
章期生	感染科	副主任医师	周一上午
王建军	肿瘤外科	主任医师	周一上午
毛建昊	神经外科	副主任医师	周一上午
柴瑞*	肛肠外科	副主任医师	周一上午
闻万顺*	康复科	主治医师	周一上午
姜仙姣	妇产科	主任医师	周一上午(停诊)
刘玉平	口腔科	主任医师	周一上午
姚红斌	耳鼻喉科	主任医师	周一上午
蒋臻	骨科	副主任医师	周一上午
邵磊	儿科	副主任医师	周一上午
黄健戈	中医科	主任医师	周一上午
汪强	中医保健	主任中医师	周一上午
陈春华	心内科	副主任医师	周一上午
江苏安	呼吸内科	副主任医师	周二上午
王冬英	内分泌科	主任医师	周二上午

姓名	专业	职称	坐诊时间
徐东燕	儿科	主任医师	周二上午
楼国春*	消化内科	副主任医师	周二上午
毕擎*	骨科	主任医师	周二下午
黄健戈	中医科	主任中医师	周二上午
汪强	中医保健	主任中医师	周二上午
孙国栋	心内科	副主任医师	周二上午
王新华	骨科	副主任医师	周二上午
王学军	胃肠外科	主任医师	周二上午
陈旭萍	妇产科	主任医师	周二上午
汪小生	感染科	副主任医师	周二上午
王建仙	神经外科	副主任医师	周二上午

本周末特色专科门诊

郝桂锋*	风湿免疫科	副主任医师	周六上午(停诊)
罗晓明*	小儿性早熟、矮小症	主任医师	周日上午
徐东燕	小儿性早熟、矮小症	主任医师	周日上午

注:带*号者为省人民医院派驻专家。
淳安县第一人民医院网址:www.淳安县第一人民医院.com
http://www.chunanhospital.com/联系电话:0571-65025822

淳安县千岛湖传媒中心搬迁至淳安县千岛湖镇青溪大道297号(青溪大道和珍珠一路交叉处)。公交线路:K006路、K011路、K012路,在开发区(青溪新城管委会)或千岛湖文化综合体站下。

联系人:杨女士 咨询电话:13968105687 64831319

中国银行 BANK OF CHINA 二季度手机银行交易费用优惠:

- 01 中行内转账 免费
- 02 跨行汇款 免费
- 03 外币跨境汇款 免费 (向境外中行汇款)
- 04 外币跨境汇款在柜台收费标准上9折优惠 (向境外他行汇款)

中国邮政 CHINA POST 山水百源 乡土珍品

让乡韵 找回您的初心

扫二维码 购千岛湖品牌农产品

千岛湖品牌农产品微信公众号