公 示

根据浙江省文明单位评选办法，在各市单位自愿申报、征求相关部门意见的基础上，区文明委确定台州市路桥区国家税务局等7家单位为省文明单位正式候选对象，现予公示，接受社会各界监督。之后，区文明委将对正式候选对象进行实地测评和集中展示“擂台赛”，并择优向上级文明委推荐申报对象，再由上级文明委继续把关评选。如有意见和建议，可通过信函、电子邮件、电话等方式向区文明办反映。个人反映请署真实姓名及联系方式，单位反映请加盖公章。

公示时间：2012年7月11日—7月17日
联系地址：区政府行政大楼912室
联系方式：电话（传真）：82442690
邮编：318050
E-mail:82442690@163.com

路桥区文明办
2012年7月11日

路桥区浙江省文明单位正式候选单位名单

1.台州市路桥区国家税务局
2.台州市公安消防支队路桥区大队
3.台州市路桥自来水有限公司
4.中国农业银行股份有限公司台州路桥支行
5.浙江台州路桥农村合作银行
6.中国电信股份有限公司台州分公司路桥分局
7.台州市路桥区粮食收储有限公司

夏季注意事项

少吃多餐：一顿饭吃的东西越多，为了消化这些食物，身体产生代谢热量也就越多，夏天要少吃高蛋白食物；

吃辛辣食物：医生认为，尽管大热天里吃这些东西难以想象，但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收，提高血液循环，导致大量出汗，这些有助于降低体温；

温水冲澡：最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴，特别是在睡前进行；

多喝水：医生建议少饮酒多喝水，因为酒精可能导致身体缺水，矿泉水或低糖汽水是更好的选择；

避免剧烈运动：剧烈活动将激活身体能量，增加内部温度；

使用冰袋：可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具，里面预充的液体有降温效果；

选好枕具：使用羽毛或绒毛枕头，枕套最好是棉质的，合成纤维的枕套会积累热量；

日间小睡：研究表明，人体对“白日梦”的反应之一就是降低身体温度；

喝菊花茶：菊花茶能够降温醒脑；

凉水冲手腕：每隔几小时用自来水冲手腕5秒，因为手腕是动脉流过的地方，这样可降低血液温度。

科普专栏 区科协主办

商都便民信息
电话 13806596000 0576-82796000

遗失声明

●遗失余国友残疾证一本，证号：33260319610809457X44，声明作废。

●遗失台州市路桥超达五金厂营业执照正本一本，注册号：331004000088520，声明作废。

台州市博爱医院 主办
地址：路桥区商海南街609号
健康咨询：82575951
专家门诊：每周二、四上午

孕妇必须“挑”水喝

博爱医院妇产科主任、副主任医师张所民

首选白开水

白开水对人体有“内洗涤”的作用，较容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血红蛋白含量，从而提高机体免疫功能。此外，白开水还可以降低血液中能引起孕吐的激素浓度。经过煮沸消毒后的白开水清洁卫生，是孕妇补充水分的主要来源，但切记不要喝久沸或反复煮沸的开水。

矿泉水需细选

真正的矿泉水是从地下深处自然涌出或经人工开发、未受污染的含有多种微量元素的地下水。饮用矿泉水时应尽量选择可靠的品牌，合格的矿泉水应无异味、杂味。但孕妇尽量不要喝冷水，以免刺激肠道，引起子宫收缩。

纯净水不宜喝

纯净水、太空水、蒸馏水都属于纯水。其优点是没有细菌、病毒；缺点是大量饮用时，会带走体内有用的微量元素，进而降低人体的免疫力。所以，孕妇不宜喝这类水。需要引起孕妇注意的是，喝饮水机上的桶装水要注意桶上的出厂日期，每桶水应在1周内喝完，以免时间过长滋生细菌。饮水机也要使用半年至1年时清洗1次内胆。

茶水要少饮

饮茶容易提高孕妇的神经兴奋性，可能出现睡眠不深、心跳加快、增加胎动等情况。此外，茶叶中所含的鞣酸可能会与食物中的钙、铁元素结合，成为一种不能被机体吸收的复合物，影响钙、铁吸收，影响胎儿发育和贫血。爱喝茶的孕妇不妨少量饮用淡的绿茶。

可乐咖啡不要碰

可乐和咖啡同样具有提高孕妇神经兴奋性的作用。可乐还含有咖啡因、色素、碳酸等，可加重孕妇的缺钙症状。为慎重起见，孕妇最好不要饮用咖啡和可乐。

每天最多1杯鲜果汁

鲜榨果汁约含90%以上的水分，还含有果糖、葡萄糖、蔗糖和维生素。由于果糖、葡萄糖、蔗糖很容易消化吸收，会促使体重迅速增加，所以，孕妇每天饮用果汁量应不超过300毫升。果汁饮料含有防腐剂、色素和香精，这些成分对人体有害无益，所以孕妇应尽量不喝或少喝这些饮料。

瑶族泡脚走进湖南卫视百科全说节目

三天吃只羊 不如泡脚再上床

2011年10月11日，一位姓覃的瑶族名医走进某卫视大型生活智慧养生节目，详细讲述了瑶族人用瑶药泡脚养生、治病的真实奇方，引起全国收视狂潮和各地观众对养生的兴趣。

“一身饱暖、牛大力、铜凉伞、红花倒水帘……”虽然这些瑶药的名字千奇百怪，但是有条件买到的顾客试用后，还是大呼神奇！

“真是神了，刚泡20多分钟，背后就热呼呼出汗，一量血压下降了30多毫米汞柱”

“血脂、血糖都降了，连泡一个月稳稳的，这下不用吃药了”

“脚气、脚癣、灰指甲都好了，连便秘都没了，皮肤白白滑滑的”

三天吃只羊 不如泡脚再上床

在百岁人口分布率居全球之首的“世界长寿之乡”——广西巴马瑶族自治县，流传着这样的谚语“饭后百步走，睡前一盆汤”、“三天吃只羊，不如泡脚再上床”……。

“每天粗茶淡饭、多劳动，晚上泡泡脚”113岁的巴马老人黄阿曼憨厚的笑着说，这就是她的长寿秘诀。

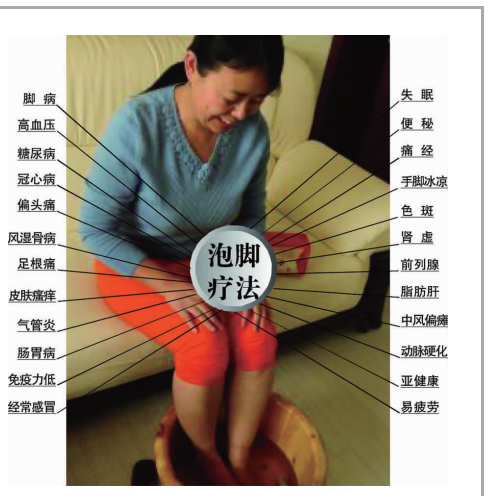
“不像城市里的人，动不动就要吃药，我们这里谁要是不舒服，晚上用草药泡泡脚就好”当地一位学者说，据他表示在巴马乃至整个瑶族地区，光脚走路、用草药泡脚，似乎已经成为了瑶族人的一种生活习俗。

这种天然的泡脚疗法，让当地人患脚病、风湿、高血压、糖尿病、心脏病、便秘、前列腺、中风等慢性病的人几乎为零，迄今为止没有发现一例癌症患者，瑶族姑娘的皮肤也是个个水灵灵。

足是人之根 泡脚治全身

早在几千年前，中医就发现了“足是人之根，泡脚治全身”的妙处。采用瑶药“一身饱暖、牛大力、铜凉伞、红花倒水帘、夜交藤、威灵仙”等秘制而成的“巴马汤”草本浴足粉，遵循“中医药学”、“经络学”与“足底反射学”之养生机理。

通过足浴热能助推原理，使草药的有效成份溶于水中与脚接触，足浴时，水的温热还可以促进血液循环、促进新陈代谢，药物可通过皮肤上的汗腺、皮脂腺渗透进行吸收，对脚病以及亚健康、心脑血管病、糖尿病、失眠、肾虚、前列腺等慢性病有着极其神奇的功效：



巴马汤泡脚能改善60多种身体不适

●脚病（脚气、鸡眼、灰指甲、皲裂、脚癣、脚臭）：

俗话说“树老先老根，人老先老脚”，人一上年纪，或者过度劳累后，脚病就会出现，这个时候您别着急，用“巴马汤”每晚泡泡脚，在舒服的享受中就可发现，老皮换新皮，脚气不痒了，指甲变白了，70岁的人往往能泡出20岁的白嫩、健康脚。

●心脑血管病（高血压、心脏病、高血脂、中风等）

“巴马汤”中的秘制瑶药成份，具有泡脚降血压、改善血液循环，消除心脑并发症的功效，通过药液的温热刺激和透皮吸收，作用全身穴位，血压一泡就降，头晕、胸闷随即消失，更有助中风康复。

●风湿骨病（足跟痛、关节痛、腰腿痛、肩周炎、颈椎病）

“巴马汤”能舒筋活络，祛寒除湿，活血化淤。用它泡脚时会感觉膝盖很凉，说明体内的寒湿正在被泡脚的热水和草药逼出体外，因而对风湿、类风湿、颈肩腰腿疼，有着药到病除、标本兼治的奇效，往往1—3月就能不药而愈。

●鼻炎、气管炎、免疫力低下、易感冒

当你脚凉或受风的时候，鼻子立马打喷嚏，“巴马汤”浴足在促进血液循环的同时，也改善了淋巴液的循环，提高了人体的免疫功能。因此，用“巴马汤”泡脚对反复感冒、鼻炎、慢性支气管炎等多种免疫功能低下引起的疾病均有特效。

●痛风、脂肪肝

痛风、脂肪肝都是因为营养过剩造成的，每天用“巴马汤”泡泡脚，融化痛风结石，促进新陈代谢加快，降低尿酸、血脂，当晚排出醒臭大、小便，1—2月大肚子瘪了，脂肪肝、痛风不药而愈。

●糖尿病、肠胃病

很多人惊奇的发现，用“巴马汤”泡脚血糖下降了，连多年的肠胃病也大为好转。这是因为脚底有对应的胰脏穴、肠胃穴，每天泡一泡，坏疽、眼睛模糊、身体瘙痒慢慢改善了，泡上两、三月，不用打胰岛素，糖尿病奇迹康复了，肠炎、胃痛也好了！

●失眠、头痛、抑郁

“巴马汤”对失眠、头痛、抑郁的见效更为迅速，药物和温热刺激能够通过皮肤感受器，传导到中枢神经系统，使中枢的兴奋和抑制有序，当晚即可睡得香甜，第二天一早容光焕发，头痛、抑郁一扫而光，连泡一个月，很多几十年的失眠、头痛、抑郁全赶跑！

●便秘、前列腺

便秘、前列腺疾病肠道、尿道两头堵，用“巴马汤”泡脚疗法再好不过了，它能舒缓压力、排出毒素，促进大肠蠕动，调节人体微循环，3—5天即可排便、排尿顺畅，治病又养生，越泡越轻松！

●痛经、手脚冰凉、色斑

很多女性有痛经、手脚冰凉、色斑生痘的症状，用“巴马汤”泡脚能畅通气血，温通经络，因而对虚寒、气滞、血淤导致的痛经、手脚发冷、色斑的女性朋友非常有效，15—30天即可手暖脚暖、肚子不疼，45天色斑、痘痘消失，皮肤光滑水灵灵！

●亚健康、肾虚、易疲劳

当代都市男人工作压力大、烟酒过度，往往出现易疲劳、性功能低下现象。每天用“巴马汤”泡泡脚，促进经络排毒、血液循环，舒缓精神压力，使人容易放松，两三天即可恢复体力、强肾壮举。

每盒仅售128元

大型特大优惠活动
买三赠一 买六赠三
因本次活动赠品有限，凡参加此次活动须电话提前订购。

咨询电话
全市范围内可免费送货上门
可货到付款
0576-88888334
指定销售药店：路桥博大药店
（地址：南官大道158号，皮革商城正对面）