

洛阳·网闻

QIUZHENG 求证

洛阳晚报

洛阳网

http://www.lyd.com.cn

搜索

调查反馈详情 追踪整改情况

吃五花肉能排毒,多吃青菜能防雾霾,绿色植物大战PM2.5……

网传抗霾方法,哪些才靠谱

见习记者 王若馨 实习生 蔡莹 通讯员 路书斋

近日,随着官方“全国平均雾霾天数创52年之最”等消息的发布,雾霾再次成为热门词汇。网络上,各种关于应对雾霾的方法火了。昨日,洛阳晚报记者采访了相关专家,对各种抗霾的“健康传言”进行了打包鉴定。

【传言一】吃五花肉能排出体内重金属

环球网援引了韩国《首尔经济》的一则报道:“有韩国专家称,五花肉中的不饱和脂肪酸,能有效地排出雾霾给人体呼吸器官和肺部带来的微细颗粒物和重金属。”

专家鉴定:郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞表示,此说法不成立。五花肉并不是富含不饱和脂肪酸的食物,况且不饱和脂肪酸有助于排出雾霾给人体呼吸器官和肺部带来的微细颗粒物和重金属这一说法还有待进一步确定,大家不要盲从。

【传言二】多吃青菜能预防雾霾中毒

新浪微博用户@墨一只发布微博称,他认为多吃青菜能够预防雾霾中毒,为了让自己的妹妹也相信这一点,并且多吃青菜,他请求广大网友跟帖。之后,此微博被疯狂转发了12万余次,评论2万多条。

专家鉴定:王朝霞表示,多吃青菜确实是有好处的,建议大家多食用深绿色和红黄色类蔬菜,例如西兰花、胡萝卜等,因为此类蔬菜中富含胡萝卜素,摄入体内后转化为维生素A,可增强机体抵抗力,保护皮肤黏膜;还可以吃些富含维生素C的食物,以增强呼吸道的防范机能。

【传言三】绿色植物可助您大战PM2.5

新浪微博用户@创业家杂志发布微博,共列出吊兰、虎皮兰、常春藤和绿萝等15种可以帮助大伙儿大战PM2.5的植物。

专家鉴定:河南林业职业学院植物教研室主任张贯中表示,此说法有道理,但不止这15种,几乎所有绿色植物对雾霾都有一定作用。绿色植物能吸附PM2.5,枝繁叶茂的绿色植物吸附效果较明显。

【传言四】深呼吸能排出体内的“废气”

近日,微信里一则关于“雾霾天如何清肺排毒”的文章火了。文章中称,萝卜是肺的排毒食品,百合能提高肺的排毒能力。另外,多做深呼吸也能排出体内的“废气”。

专家鉴定:王朝霞表示,这种说法从中医理论上讲有一定道理。萝卜、百合等食物可以起到润肺止咳的作用,增强机体排出异物的能力,但也不能盲目多吃。而做深呼吸能排出体内“废气”的说法不靠谱,建议大家多喝水。她还提醒大家,增强机体抵抗力,饮食平衡是基础,可多吃富含蛋白质、铁和锌的食物。烹饪时多以富含水分的食物作为食材,少吃干炒、油炸或辛辣的食物。

小新聊吧 QQ:800080379

粗心老爸

芹菜 623****229 2013-12-10 16:23:19

芹菜:小新啊,我昨天办了件大错事!
晚报小新:啥事?
芹菜:我儿子6岁,昨天发烧了,孩儿他娘不在家,就靠我照顾他了。量体温的时候,不是先得把体温计里面的水银甩下去吗?
晚报小新:对啊,出什么问题了?
芹菜:我好久没用过那玩意儿了,就使劲甩,甩完看都没看直接塞到儿子胳肢窝里。谁知刚塞进去,儿子就大叫着跳了起来!
晚报小新:这是咋回事?
芹菜:我赶紧把体温计抽出来,这才发现,体温计的头不知道什么时候破了,里面的水银也都没了。儿子被破了的体温计扎着了,疼得直叫……我当时难受死了,肯定是我甩的时候太使劲,碰到哪里了,却未发现。
晚报小新:您也太粗心了!孩子有事没?
芹菜:虽然没被扎破,可是他现在一看到体温计就害怕。
晚报小新:照顾孩子,爱心和细心一定不能少。(记者 寇玺 整理)

洛阳市经济适用住房购房资格公示(二)

经济适用住房是党和政府的德政工程和民心工程,是解决我市中低收入居民住房困难的重要途径。下列购买经济适用住房的申请人已经洛阳市住房保障和房产管理局初审,现予公示,公示期限为2013年12月12日—12月18日。对购房申请人的购房资格有异议的,请拨打举报电话:64812624,如情况属实,将取消申请人购房资格。

公示号	姓名	工作单位	公示号	姓名	工作单位	公示号	姓名	工作单位
29566	丁震	中钢集团耐火材料有限公司	29582	王智轩	洛阳市老城区江陵批发部	29599	李广平	无业
	赵春霞	中钢集团耐火材料有限公司		常晓萌	无业	29600	郭志奇	民生药业集团有限公司
29567	李云峰	洛阳轴承集团铁路轴承有限公司	29583	宋汉才	无业	29601	董俊霞	退休
	杨俊蓓	无业	29584	郭玉瑕	河南中昊人力资源有限公司		刘正喜	退休
29568	赵邹锋	第一拖拉机股份有限公司齿轮厂		符天柱	无业	29602	董亚非	洛阳东方物业管理有限公司
	何艳婷	无业	29585	张曼	无业	29603	何团香	洛阳市点金建筑劳务有限公司
29569	王灵琴	威海清华紫光金奥力品牌售后服务	29586	常红军	中信重工机械股份有限公司重型装备厂	29604	杨保成	无业
29570	黄超	洛阳市涧西区东升第二小学		时一平	无业	29605	付志权	洛阳市佳宇物业管理有限公司
	何永安	洛阳第一汽车运输集团有限责任公司二分公司	29587	孙宁莹	东海证券有限责任公司洛阳太康路证券营业部	29606	黄先军	洛阳稳鑫置业有限公司
29571	房静	退休		付茜	中航光电科技股份有限公司营销中心	29607	吕飞龙	洛阳和众印刷有限公司
29572	张国强	中信重工洛阳重铸铁业有限公司	29588	潘建中	中国一拖集团有限公司铸钢厂	29608	程喜荣	洛阳裕融投资担保有限公司
	刘小娟	无业		林桂兰	无业	29609	孔莹	瀋河回族区瀋河乡盘龙家村委
29573	郭淑亭	洛阳欧博尔商贸有限公司	29589	王东	中钢集团耐火材料有限公司		葛燕波	无业
29574	赵莉	无业	29590	侯洛伟	中国空空导弹研究院洛阳二〇二医院	29611	高鸿舟	洛玻集团退休
	周飞飞	洛阳市西工区鑫隆装饰材料厂		曹丽萍	洛阳市妇女儿童医疗保健中心		马秋香	无业
29575	卫松森	凯迈(洛阳)测控有限公司	29591	刘春英	洛阳铭海混凝土有限公司	29612	程喜莲	一运汽车站
	方姣姣	阿特斯光伏电力(洛阳)有限公司		杨士峰	洛阳铭海混凝土有限公司	29613	邱雪	无业
29576	王新莉	一拖(洛阳)神通工程机械有限公司	29592	关文革	中信重工机械有限责任公司洛阳重型装备厂	29614	李燕红	洛阳中强工矿机械设备有限公司
29577	王起广	无业		尤利云	无业		王立	失业
	李三蕊	洛阳芳华机械制造有限公司	29593	邓宝龙	洛阳市元方橡胶有限公司	29615	蔡燕飞	洛阳市站区吴欣汽车修理站
29578	吴京坤	中航光电科技股份有限公司		石润红	无业	29616	和超	无业
	司马凤琴	伊川白沙中心小学	29594	刘昆仑	洛阳推拿职业学院	29617	董雅芬	无业
29579	秦瑞庆	洛阳强龙实业有限公司		穆娟	无业	29618	周秀芝	退休
	郝素琴	无业	29595	孙晓燕	无业	29619	安文凤	无业
29580	谭素兰	无业		焦艳阳	后勤部534医院	29620	乔利军	河南省农业经济学校
	范春林	无业	29596	许孟杰	无业		朱高峰	无业
29581	陈强	中国一拖集团有限公司能源分公司	29597	邢煜松	洛阳市靓钰汽车销售有限公司	29621	张晶茹	洛阳新成利劳务服务有限公司
	王妙霞	洛阳河西联盟大药房	29598	孟二新	洛阳市金冠眼镜有限公司		董俊都	无业
				王丰	无业	29622	罗全有	洛阳市瀋河洛龙宾馆
							枚冬梅	无业
						29623	李书金	失业
							潘利红	无业
						29624	孙新华	无业
							李雪春	退休
						29625	贾俊卫	洛阳一拖叉车有限公司
							薛亚俊	无业
						29626	张珂	洛阳义兴商务服务有限公司
							郭利鸟	无业