

●畅游天下

●全程软卧舒适出行●东西南北疆囊括全域●三个时间段自由选择 华运号软卧专列新疆游火爆开抢

特别提醒:票数有限 先报先得 注意把握时机

怎样才能把新疆从南到北、从东到西都走遍?华运号贴心推出全软卧空调专列东西南北疆纯玩19日游。此消息一出,立刻在“华粉”中引起强烈反响,出现了一票难求的情形,6月份的专列一经推出就被抢空。上周四,本报刊发此消息后,咨询报名者络绎不绝,记者将大家集中关心的问题与华运公司沟通后,现解释如下:

●关于专列情况:本次软卧专列是首次在我们这里推出,全部是软卧,旅游专列是国家铁路局特批专用于旅游的火车。它停靠指定车站,没有闲杂乘客上下车,人员和行李都更安全,车次的首字母是Y子打头。专列上人员构成乘务员、乘务、导游和工作人员,另外配有2-3名医护人员,备常用药品,为了满足不同人群的需要。

●关于出行时间:由于6月份的专列票已售罄,目前接受报名的时间为7月18日左右、8月10日左右、9月11日左右(准确出发时间以国家铁路局最终调令为准)。7月份的,义乌只抢到12个位置,先到先得,报完即止。

●关于出游价格:空调软卧统一价为70周岁及以上8880元/人;65-69周岁9480元/人;65周岁以下10080元/人(7-9月旺季班期报价+400元/人)。特别需要说明的是,以上价格包含当地用餐、当地特色四星住宿、全程专列软卧、景区门票+景区车、地接导游和全程导游陪同服务,全程纯玩0购物。1.5岁以下儿童2980元/人(报价不含专列铺位及酒店住宿、其他接待标准同成人一致);1.5米以上(含1.5米)儿童报价同成人一致,接待标准一致。



●关于报名条件:参团者需身心健康,若有病史(例如心脏病、哮喘、腰椎病等不适合长途旅行者)应该在参团前告知旅行社。18周岁以下的未成年人,参团需安排正常年龄(25岁-65岁)游客陪同;70周岁以上老年人报名参团,务必提供由其子女签字确认的健康证明和免责声明,如无法提供就必须其子女陪同游览;75周岁以上老人报名参团必须由70周岁以下正常年龄游客陪同,并签署健康证明及免责声明,否则无法参团;80周岁以上谢绝参加。

●关于特别规定:本行程无地域限制、无同车人数要求,单人可报名。如单人报名,没有要求单住可安排拼房,不需补单房差价。旅游期间,如因特殊情况需提前退团,将按实际未产生的费用予以退还。

●关于行程安排:新疆面积太大,景点分散。很多游客都是先到乌鲁木齐集散,再乘大巴前往各地。而专列则把多个地方串联起来,此行程可减少长达4000公里的大巴车程,免去长时间乘车或中转的烦恼。专列车厢里可以随意走动、围坐聊天、打牌、娱乐,躺在卧铺睡觉,全无颠簸之苦,更安全、舒适。

●关于餐饮安排:正餐餐标30元/人,更有冷水鱼、九碗三行子、红柳羊肉串、清真餐4大特色餐(餐标50元/人)。还可以品尝吐鲁番的瓜果。

报名咨询电话:0579-85381069
85381050 13868978988
全媒体记者 李红岩



●教育天地

学雷锋 萌娃在行动



3月5日是“学雷锋纪念日”,近日,胜利幼儿园掀起了“学雷锋”热潮,小朋友们通过知雷锋、画雷锋、学雷锋,走近雷锋叔叔,感受雷锋精神的可贵。
通讯员 张成 摄

●营养识堂

口感筋道的面食 为啥有些人不能经常吃

很多人偏爱口感筋道的面食,但有人说常吃这些食品不符合“无麸质饮食”的健康要求,特别是对某些特殊人群来说,这些食物还有安全层面的风险,应尽量少吃。那么,口感筋道的面食为啥有些人不能常吃,所谓“无麸质饮食”又是指什么?

专家表示,麸质是指小麦面筋蛋白,和麸皮成分、粗粮没有直接关系。精白面粉中的面筋蛋白含量高,而麦麸中反而含量低。含有面筋的食物被称为麸质食物,包括各种小麦粉(面粉)、大麦粉、青稞粉等制作的面食,以及含有小麦粉配料的零食、糕点和拖面糊油炸食品等。有些人对小麦面筋蛋白过敏和不耐受,被称为“麸质敏感”。同时,对于消化能力较弱的人来说,麸质食品过于“强大”的面筋蛋白网络很难被消化系统破解,吃了以后易引发肠胃不适。

据介绍,麸质(面筋蛋白)是麦类食物中最重要的蛋白质组分。它和水亲和后可形成连续性的、具有黏弹性结构的筋道网络,赋予面食千变万化的口感。面包之所以能保持蓬松的孔状结构、面条之所以能拉成细丝、饺子皮之所以能拉伸不破,都是面筋带来的黏弹性所赐。

但是筋力强,也就是口感筋道的食品,对某些“麸质敏感”的人并不友好。一方面,少数人对面筋蛋白有过敏反应,其中最严重的是“乳糜泻”,即谷蛋白敏感性肠病。这种病人食用含面筋蛋白的食物后会引发小肠黏膜损害和腹泻,造成严重的营养不良。另一方面,对于部分消化能力弱的人来说,很难把面筋蛋白的网络完全破坏掉,引发一系列食物不耐受反应。有些莫名其妙的皮肤黏膜炎症、湿疹、腹胀、疲劳感、消化不良等,都可能和它有关。这种不良反应不一定是进食之后马上发生,而是此后两三天内先后表现出来,也没有特异性,往往被人忽略。

因此,部分人在日常饮食中应注意避免经常食用面筋强度大的食物,包括口感筋道的面条、精制饺子粉包的饺子、意大利面等。因为这些食物除了富含麸质,可能还添加了碱、盐、磷酸盐、植物胶等增筋成分,而对于“麸质敏感”的人来说,极易引发不适。

据中国消费者报



图片来源于网络

●亲子情感

帮孩子长个儿 家长得“使对劲儿”

春季万物生发,也是生长发育的黄金期,孩子的身高在春季增长比其他季节更为明显。专家提示,家长不妨抓住这个机会,科学促进孩子成长,但要避开一些误区。

帮助孩子科学长个儿,可以从饮食、睡眠、运动、监测四个方面入手。注意营养均衡,保证食物的多样性。如多摄入含优质蛋白的食物,但碳水化合物、脂肪也不可或缺;多吃绿叶蔬菜,以及胡萝卜等富含维生素A的食物;适当用粗粮替代精致粮食,每天保证水果的摄入;控制甜食,切忌大补,如人参、蜂王浆、冬虫夏草等,这些食物容易导致孩子发胖,甚至可能引起孩子性早熟。另外,要保证充足睡

眠,尤其是在生长激素分泌旺盛期,即22时至次日3时,确保孩子处于深睡眠状态。还可以让孩子多做弹跳类的体育运动,如跳绳、打篮球。

孩子的成长发育有其客观规律,如出生时平均身长约50厘米,第一年平均增长25厘米,第二年约10厘米,第三年约8厘米到9厘米,3岁以后青春期以前每年约5厘米到6厘米,青春期发育后女孩每年约7厘米到9厘米,男孩约8厘米到10厘米。家长要了解孩子身高增长的规律,并定期做好孩子身高监测。如果发现孩子的成长偏离了轨道,生长速率下降,或者是长得太快,都需提高警惕,因为孩子有可能生长过于缓慢或是性早熟。一旦发现生长过慢或过快,应首先到医

院儿科给孩子做全面检查,确定原因后再进行治疗、科学干预,千万不要自行用药。此外,家长不要轻信网络上流传的“不能吃炸鸡”“不能喝豆浆”这些片面的、没有任何科学依据的“性早熟食物黑名单”。孩子出现性早熟的迹象,应该及时到医院检查,根据医生评估制定适当的诊疗方案。

对于一些身材矮小的孩子,有的家长觉得是“晚长”不太在意,结果却往往错失孩子生长的机会。造成孩子身材矮小有很多原因,发育延迟只是其中之一。当孩子生长缓慢,每年身高增长低于5厘米时,首先需要排除可能的疾病因素,比如内分泌疾病、慢性疾病(如肝炎、哮喘、心脏病)、遗传代谢性疾病、染色体异常等,这些都会影响孩子的身

高增长。究竟孩子是不是“晚长”,则需要医生检查才能作出判断。不要等到孩子青春期发育完毕、身高停止增长时才带孩子就诊,此时骨骺已经闭合,治疗时机也已错过。

还有一些家长想通过给孩子打“增高针”来长个儿,也有一些身材矮小孩子的家长认为“增高针”是激素,不能给孩子注射。所谓的“增高针”其实是注射用人重组生长激素,是治疗儿童身材矮小的药物,可以促进生长、副作用小、安全性高,对于符合适应症的身材矮小儿童,确实能够改善身高。但生长激素的促身高作用,只对骨骺未闭合的儿童有效。孩子究竟能不能注射,也要经过严谨专业的评估和检查,符合适应症才能使用。
据中新网

义乌传媒第7届皮草服装直销节

万件皮草全场半价 买一件送一件

貂皮大衣 皮衣 派克服 卡貂绒 双面呢 羽绒服等

统统清仓 统统处理 狂折劲减 清货甩卖

高品质 低价格 七年信誉 质量有保证 请放心购买

清货

地址:江东路33号义乌市融媒体中心北展厅(博览中心对面) 电话:81558155

广告