

旅客朋友们  
请注意



美兰机场西进场路开始封闭施工。(机场供图)

# 海口美兰机场西进场路封闭施工

## 封闭路段东至西转盘、西至海口绕城高速公路

新海南客户端、南海网、南国都市报5月21日讯(记者苏靓 通讯员陈焕智)5月21日,记者从美兰机场二期扩建指挥部获悉,根据美兰机场二期扩建项目的整体推进计划,美兰机场西进场路从即日起正式封闭施工,封闭路段东至西转盘、西至海口绕城高速公路,并分阶段逐步启动南北半幅的临时交通导行道路,临时导行路设计最高时速为30Km/h,设置双向6车道,建议市民和旅客提前规划出行路线。美兰机场将严格执行

行货车全天候限行政策,建议文昌至海口、海口至文昌的过境车辆绕行。

美兰机场二期扩建指挥部配套工程部熊少岚向记者介绍,西进场路作为海口市前往美兰机场的重要通道,指挥部为同步保障美兰机场一期运行、二期建设,经过系统研究论证,采取东部和西部交通工程分阶段建设的方案。

西部交通工程建设内容包括:环岛高铁隧道保护工程、社会车辆下穿通道工程、飞行滑行的垂直联络道桥工程。

西进场路改建完成后,将形成“上通飞机、下行汽车及高铁”立体交通格局,进一步完善美兰机场、江东新区交通路网。

据了解,美兰机场二期扩建项目已进入完工倒计时,飞行区工程校飞在即;T2航站楼工程精装修完成80%,登机廊桥、空调、电梯、行李系统等主要机电同步开展调试;配套连接T1、T2航站楼的环状交通路桥工程开始收尾,T2停车楼主体封顶,东进场路已全幅通车。

## 12500张! 文昌发放电子消费券

新海南客户端、南海网、南国都市报5月21日讯(记者 吴岳文)为进一步推动文昌市消费提质升级,自5月20日起,文昌市将开展为期1个月的主题为“尝”享美食,“购”嗨文昌——文昌市“百店携手夏日缤纷狂欢惠”美食购物消费月活动,活动发放12500张电子消费券,价值共45万元。

此次活动时间为5月20日至6月20日,市民可登录美团抢券。

## 游客3万多元 金项链丢失 三亚路管员凌晨帮找回

新海南客户端、南海网、南国都市报5月21日讯(记者 利声富 通讯员 白瑛奇)游客在酒店公共区域散步回到房间发现价值3万多元的金项链不知啥时丢了。5月20日凌晨1时许,三亚市公安局吉阳分局亚龙湾派出所路管员经过一个多小时的细心查找,终于找到捡拾者,顺利找回金项链,获得游客感谢。

专题

# 注意补充水里的营养 科学补水有益于健康

水对于人类来说,它的重要性都是毋庸置疑的。人体内的水分大约占到体重的70%左右。其中,脑髓的含水量为75%,血液的含水量为83%,肌肉的含水量为76%,连最坚硬的骨胳里都含有22%的水分!如果没有水,食物中的养料就不能被吸收,废物也不能排出体外,就连药物都不能在身体里发挥作用。

水不仅是人体物质代谢的载体,还有维持体液正常渗透压及电解质平衡、调节体温、润滑等作用。

## 矿物质是水的灵魂

人们都被教育要“多喝水”,但要喝什么样的水才是对人体有益呢?据《中国水与生命质量认知调查报告》显示,65.9%的人渴了才喝水,17.5%的人只喝饮料,喝水比较随意的人占11.6%。可见,至少九成国人对水还不够了解,存在饮水量不足、饮水观念不科学等问题。就在不久前举行的中国营养科学大会上,多位来自世界各地的专家一致强调,人们不仅要喝够水,更要喝对水,只有正确的喝水才能充分的发挥水在我们体内的作用。

经科学测定,人体血液中所需的各种化学元素都需要从水中摄取,特别是矿物质。在营养学上矿物质的地位并不亚于维生素,它的缺失会导致各种疾病的发生,而天然的矿泉水是溶解了地壳中的矿物元素,富含人体所必需的微量元素和矿物质等。常饮矿泉水能弥补钙不足,预防心脏病,高血压等疾病。另外矿泉水里还含硅、偏硅酸等有益元

素。硅是人的骨骼组成元素,偏硅酸有软化血管的作用,常饮偏硅酸高的矿泉水,可促进人的骨骼生长发育,预防骨质疏松和心血管病。所以,水里的矿物质才是我们是否喝对水的关键。

## 饮用过度过滤的水也有隐患

很多人出于对饮用水污染的担忧,只喝纯净水、蒸馏水,还有很多人都在家中安装了净水器,对自来水进行深度处理甚至彻底处理的现象十分普遍。这样做虽然在一定程度上进行了二次净化,但是同时也失去了从饮用水中获取矿物质的途径。《生命时报》在采访中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生时,他表示维护人体健康的营养素有40多种,主要都来自于日常所吃的各种食物,饮用水提供的矿物质元素对总体膳食摄入量贡献率占到1%~20%。例如,对钙、镁元素,饮用水可提供多达所需要的每日总摄入量的20%,而对于其它大部分元素,饮用水贡献了总摄入量5%以下。

德国柏林自由大学生化学教授、美国营养学会会员福曼提出:“纯净水非但不含矿物质,反而会带走人体内原有的营养物质。”所以只喝纯净水存有一定健康风险,因为过度过滤的纯净水中已经没有了人体每天必须摄入的营养元素。人类

与所处的水文地球化学环境基本上是一致的,水是自然环境中最活跃的物质,天然水的物理性质和化学成份是环境中的气候、地形地貌、水文、地质、土壤、植被等多种因素的综合反映。真正优质的矿泉水才是人类饮水的理想选择。而长期饮用纯净水、“太空水”、蒸馏水等会造成体内有用物质的损失,对身体是无益的。”

## 科学补水才真的有益于健康

根据《中国居民营养素膳食参考摄入量》建议,我国居民每日应饮水1.5—1.7升,以保证人体健康的生理所需。其实每天我们吃的食物中已含有大量的水分,比如蔬菜中90%是水分,水果中80%是水分,肉类和鱼也含有70%的水分,扣除这些,我们一天喝1500毫升的水就足够了。在水的选择方面,我们应多饮用白开水、矿泉水为最佳,它们不仅热量低,还含有维生素C、E、矿物质等,补水的同时还能给健康带来更多好处。通常,我们每天夜间经呼吸和皮肤蒸发要损失掉300—400毫升水。因此,应该每天醒来就先喝上一大杯水,不仅可以补充因身体代谢失去的水分,洗涤已排空的肠胃,还可以有效稀释血液,降低血黏稠度,预防心脑血管疾病的发生。在日常的水分补充中我们也要养成主动饮水的习惯,遵循“少量多次,小口慢饮”的原则。

