



## 警惕！ 夏季饮品混搭 风险大揭秘

进入夏季，许多不爱喝白开水的人，又到了靠饮料解渴的时候。

爱喝饮料的你，是否有过这样的想法：把“酒和饮料”搭配混着喝，甚至调配成鸡尾酒喝，这样味道、口感都有一些新变化，能得到双倍的快乐？

不过，最近一项研究发现：这两种千万不要混着喝，否则可能会永久损伤大脑！

### 酒+能量饮料 (经典组合：白酒+红牛)

酒和能量饮料里都含有特殊成分，酒精的成分是乙醇，能量饮料的成分是咖啡因、牛磺酸。两者混着喝下去后，能量饮料会先用自带的咖啡因、牛磺酸诱惑大脑，暂时抑制大脑的疲劳感，一个不注意就会饮酒过量！

此外，一项发表于国际期刊《神经病理学》的研究发现，能量饮料与酒精混合饮用，会影响大脑中海马体的可塑性，导致认知能力受损、记忆受损、行为障碍等，且可能是永久性损伤。对青少年来说，这种影响更大。

### 咖啡+能量饮料 (经典组合：咖啡+红牛)

咖啡和能量饮料都含有不少咖啡因，一杯480ml的冰美式含227mg的咖啡因，一罐473ml的功能饮料含160mg的咖啡因。相关专家建议，成人每天摄入咖啡因总量最好不要超过400mg，单次摄入量不要超过200mg。而咖啡和能量饮料混喝后，会一次性摄入387mg左右的咖啡因，直逼安全阈值，容易引发心动过速、血压升高、心律失常等身体不适。

### 酒+碳酸饮料 (经典组合：白酒+可乐)

与酒精混着喝后，碳酸饮料里大量的二氧化碳气体会刺激胃黏膜，让胃迅速膨胀。这时，酒精更容易被胃吸收，会更快进入小肠，人就会加速醉酒。经检测发现，只喝酒后，血液里的酒精含量为150mg/ml；而酒和碳酸饮料一起喝下，血液里的酒精含量为184mg/ml。不仅如此，酒精还会反过来，加快碳酸饮料的二氧化碳释放，胃会被大量气体顶得又痛又胀。

### 酒精+茶=伤肝肾

除了以上几种搭配，“酒精+茶”也不可取，会在无形中损害我们的健康。酒精进入人体以后，需要肝脏、肾脏来完成代谢，最后通过泌尿系统排出体外。而茶饮通常含有茶碱，茶碱有利尿的作用，会促使尚未完成分解的乙醛过早地进入肾脏，给肾功能造成损伤。因此，用茶兑饮酒饮也不健康。

如果非得喝酒，记住以下几个技巧，可以把伤害降到最低。

①不要空腹喝。喝前打好“酒底”，先吃好再喝酒，比如多吃蔬菜、肉类及酸奶，可以减缓酒精的吸收速度，对胃肠道起到一定的保护作用。

②小口慢喝。喝得太快的危害在于对消化道的过度刺激，身体无法短时间内耐受大量酒精，小口慢喝可以为肝脏提供充足的代谢时间，从而减少酒精对身体的伤害。

③酒后喝白开水或蜂蜜水、糖水。多喝水有一定的稀释作用，可以迅速有效地将酒精从体内排出，让它在体内走一遭不留“痕”；而喝蜂蜜水、糖水等含糖饮料，可以加速肝脏对酒精的代谢。

焕新正当时！

# 旧房装修补贴范围扩大 农房改造也能报销

日前，省建设厅发布《关于用好旧房装修和厨卫等局部改造补贴政策 加快推进农房改造行动的通知》。根据该文件，农房补贴品类范围扩大。

#### 一、补贴标准和范围

(一) 补贴标准：消费者购买用于旧房（2023年1月1日前竣工验收合格的住房）装修和厨卫等局部改造所需物品和材料的，按照品类实际购买价格的15%给予补贴，每位消费者且每套房最多可补贴1次，不超过2万元。

#### (二) 城镇住房补贴材料品类

序号	物品或材料品类	说明
1	饰面砖	含石材。
2	板材	实木板、复合板、铝板、石膏板、硅酸钙板、无机非金属材料板、踢脚线、石膏线等。
3	集成吊顶	含龙骨，不含电器设备。
4	门窗	不含人户门、智能门、智能锁。
5	定制柜	全屋工厂定制柜按整体柜计价，现场施工柜体按板材、五金件等材料计价。包括橱柜、储物柜、衣柜、洗衣柜等。
6	卫生洁具	坐便器（不含智能坐便器）、浴室柜（含台盆）、淋浴用花洒、淋浴房、水嘴、软管、角阀、浴缸。
7	墙纸（布）	含胶粘剂。
8	涂料	油漆、漆藻泥等。

#### (三) 农房补贴材料品类

序号	物品或材料品类	说明
1	饰面砖	含石材。
2	板材	实木板、复合板、铝板、石膏板、硅酸钙板、无机非金属材料板、踢脚线、石膏线等。
3	集成吊顶	含龙骨，不含电器设备。
4	门窗	不含智能门、智能锁。
5	定制柜	全屋工厂定制柜按整体柜计价，现场施工柜体按板材、五金件等材料计价。包括橱柜、储物柜、衣柜、洗衣柜等。
6	卫生洁具	坐便器（不含智能坐便器）、浴室柜（含台盆）、淋浴用花洒、淋浴房、水嘴（龙头）、软管（含排水管）、角阀、浴缸。
7	墙纸（布）	含胶粘剂。
8	涂料	油漆、硅藻泥、反射隔热涂料、空气净化涂料等。
9	屋面瓦	含光伏瓦。
10	砌体材料	烧结类砌体材料、非烧结类砌体材料、复合保温砌体材料。
11	防护栏杆	木质、金属等防护栏杆。

#### 二、申请途径

补贴申请人应于2025年12月31日前登录“浙里旧房装修”微信小程序，按要求上传相关证明材料。



扫码申报

(来源：温岭建设)

#### 三、申领补贴所需材料

- (一) 身份证明；
- (二) 房产证明（如房产证上时间在2023年1月1日之后，须提供竣工验收合格证明）；
- (三) 装修（服务）合同（与装修公司签订装修合同或与装修工人签订装修服务协议）；
- (四) 税务发票（普通发票或增值税发票均可）；
- (五) 支付凭证（微信、支付宝、银行等转账截图，现金支付提供收据）；
- (六) 装修改造过程现场照片；
- (七) 银行账号（建议填写Ⅰ类卡，若不清楚银行卡类型请咨询银行）等。

#### 四、审核发放流程

“浙里旧房装修”微信小程序申请—受理—审核（实地核验）—发放

#### 五、其他

- (一) 本政策适用于物品和材料购置行为发生在2025年1月1日到2025年12月31日期间的旧房装修和厨卫等局部改造。
- (二) 2024年已享受旧房装修和厨卫等局部改造补贴的住房，不再享受2025年补贴政策。
- (三) 同一套房不可同时享受旧房装修（厨卫等局部改造）和居家适老化改造两类补贴政策。
- (四) 物品和材料发票上注有“已享受国补”字样或备注已享受国补有关信息的，该物品和材料不再享受本补贴。

#### 六、咨询电话

市住建局咨询电话：  
86322003、86122622、80681850  
各镇（街道）联系电话：

序号	名称	联系电话
1	太平街道	89939716
2	城东街道	89939839
3	城西街道	89971027
4	城北街道	86218965
5	横峰街道	86935932
6	泽国镇	86446080
7	大溪镇	86326619
8	松门镇	89051788
9	箬横镇	86898086
10	新河镇	86598112
11	石塘镇	86726307
12	滨海镇	86508091
13	温峤镇	86968078
14	城南镇	86266390
15	石桥头镇	86281686
16	坞根镇	86908085

## 这些水果还能吃吗？ 收好这份选购辨别指南

又到水果丰收季，许多人在市场上会遇到异于常“果”的水果，比如黑丝芒果、豹纹芒果、酒味榴莲……这些水果有些只是长得怪，有些是真的不能吃，如何辨别？一起来了解！

#### 1.发红的甘蔗

不能吃，局部发红，整根都要扔  
发红是甘蔗发生了霉变，主要致病菌是节菱孢霉菌，其代谢产物3-硝基丙酸是一种很强的神经毒素。

#### 2.发紫的椰子

不能吃  
椰子发紫说明已变质，产生了椰毒假单胞菌，它会产生米酵菌酸，导致人细菌性食物中毒。这种毒素目前在临床上没有专门的解毒药。

#### 3.黑丝芒果

可以吃  
芒果果核周围天然存在白色或浅褐色的纤维束，用来运输营养和水分，口感偏硬但无毒无害。当芒果受到刺激，可能使纤维内部的结合酚发生氧化现象，出现零星黑丝。如果芒果整体果肉没有变软和异味，是可以食用的。

#### 4.豹纹芒果

不能吃  
芒果上出现黑斑有多种因素，可能是芒果受到挤压、碰撞、冷冻，也可能是“芒果炭疽病”所致。误食变质芒果会引起食物中毒，伴随腹泻、腹痛、呕吐、头痛等症状。

#### 5.透明的山竹

可以吃，但不好吃  
山竹是后熟水果，如果后熟的过程中储存温度过低，没能全部转熟，就会出现变透明的情况。

#### 6.变黄的山竹

不能吃，但剩下部分可以食用  
山竹出现黄胶源自其“自我防御机制”，当受到外界自然侵害或碰撞挤压，黄胶就会溢出。黄胶味苦，去掉后，其他正常果肉可以吃。

#### 7.果核有白色晶体的李子

可以吃  
当李子内部出现核裂后，果肉会自动愈合，偶尔会产生白色晶体——果胶。这种情况也会发生在桃子上。

#### 8.黑色核的桃子

不能吃  
当桃子的果蒂部分开裂，会使外界的细菌与微生物进入桃子内部，容易霉变。挑选时，尽量不要买果蒂开裂或中空的桃子。

#### 9.畸形的车厘子和草莓

可以吃  
车厘子畸形是由于气温偏高，导致花芽分化过程中，出现多雌蕊的双胞胎果；草莓在开花时，部分授粉受精不正常，会形成畸形果。它们和膨大剂没关系，可以放心吃。

#### 10.黑丝牛油果

可以吃，但不好吃  
牛油果保存时间过长或过于成熟时，就会产生黑色纤维。这些纤维口感较差，影响食用体验。

#### 11.透明火龙果

可以吃，但不好吃  
火龙果如果整个果都变透明了，说明是运输、储存过程中被冻伤了；如果是局部变透明，说明是压伤了。

#### 12.有酒味的榴莲

可以吃  
酒味是水果进行无氧呼吸后产生了发酵现象，其中的糖类物质转化为了酒精。这种现象出现在常温密封包装存放2~3天后的榴莲中。

#### 13.发霉腐烂的水果

不能吃  
不少霉菌在适合的条件下，会产生非常危险的毒素。哪怕切掉腐烂的部分，剩下的部分也不建议吃。水果大多含水量丰富，霉菌可能随着汁液在内部蔓延。

(来源：央视新闻)

#### ★注销公告★

●温岭市爱心助困协会经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：13486831313。

温岭市爱心助困协会  
2025年6月10日

●温岭市木兰拳协会经会员大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：17858676878。

温岭市木兰拳协会  
2025年6月10日

(来源：新华网)

## 点亮 “睛”彩

近日，在太平街道中心幼儿园内，老师通过小课堂问答、模型讲解、游戏等方式，向孩子们普及眼睛保健知识，传递爱眼护眼理念，引导孩子们养成良好的用眼习惯。

记者 徐伟杰 摄



## “无痛”分娩服务，将全国普及！

减轻分娩的疼痛感，让生娃尽可能“不遭罪”——国家卫生健康委等部门6月5日公布相关工作通知，将推动医疗机构广泛开展分娩镇痛服务。

根据《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》，到2025年底，全国开展产科医疗服务的三级医疗机构将全部能够提供分娩镇痛服务；到2027年，开展产科医疗服务的二级以上医疗机构将全部能够提供分娩镇痛服务。

分娩镇痛服务，俗称“无痛”分娩，即通过将药物注入产妇的脊柱椎管内，极大缓解其生产疼痛。医学界公认这是一项简单易行、安全成熟的技术。

根据通知，医疗机构要落实分娩镇痛技术基本要求，加强分娩镇痛基本设施建设和设备药品配置，强化分娩镇痛相关专业技术人员培养，建立产科与麻醉科协作机制、完善分娩镇痛服务流程；同时，要规范开展分娩镇痛服务，加强分娩

镇痛支持保障。

此外，地方各级卫生健康行政部门将积极协调相关部门提供政策支持，强化对医疗机构分娩镇痛工作的日常监督管理，切实保障分娩镇痛医疗质量安全，并定期组织培训、指导和开展评估。

此前，国家卫生健康委在全国近千家医院开展了分娩镇痛试点工作。多地还在积极推进将分娩镇痛医疗服务项目纳入医保报销范围工作。