全市征兵工作会议昨举行

上海征兵工作今起全面展开

本报讯（记者 江跃中）昨天，市政府、警备区在上海展览中心召开全市征兵工作会议，部署安排全市2017年征兵工作。会议明确，全市征兵工作从今天起全面展开，9月20日起运新兵，9月30日结束。征集的男青年为高中（含职高、中专、技校）毕业以上文化程度的青年，重点做好大学生征集工作，优先批准高学历青年和应届毕业生入伍。

据市征兵办介绍，2017年已被普通高等学校录取及正在高等学校就学的学生，机关、团体、企业事业单位具有大专以上文化程度的青年，也应当征集。

中等职业学校中已完成专业课程学习、仅需再完成毕业实习或社会实践于2018年毕业的学生，可按照应届毕业生的条件标准进行征集。

征集的女青年，为普通高中应届毕业生和普通高等学校全日制应届毕业生及在校生。征集年龄，男青年为2017年年满18至22周岁，普通高等学校毕业生可放宽到24周岁。女青年为2017年年满18至22周岁。根据本人自愿，可征集年满17周岁的高中应届毕业生入伍。

军队创建与发展研讨会举行

本报讯（记者 江跃中）为庆祝建军90周年，昨天，中共上海市委党史研究室、上海市新四军历史研究会联合举办了“人民军队的创建与发展”学术研讨会。年逾九旬的上海警备区原副政委阮武昌、东海舰队上海基地原副司令苏荣、东海舰队上海基地原副参谋长鲍奇等新四军老战士，和全国著名劳动模范杨怀远，市新四军历史研究会会长刘苏闽等参加。

会议就“中国人民解放军是抵御外侮的钢铁长城”“改革创新，强军兴军”“党的军队建设思想创新的理论内涵”“一支与人民血肉相连的军队”“抗美援朝战争胜利的历史意义”等专题，进行了研讨。

“我是一个兵、我是一滴水”主题系列纪念活动举行

本报讯（记者 江跃中）为庆祝中国人民解放军建军90周年，连日来，上海城投水务集团制水分公司开展了以“我是一个兵、我是一滴水”为主题的“八·一”系列纪庆活动。

据了解，此次主题系列纪庆活动内容丰富，形式多样。制作一部主题宣传片，由转业、复退军人自愿组队拍摄，展示他们在服务企业深化改革中的良好面貌；举办一场报告会，讲述身边先进复退军人立足本职岗位、拼搏进取的工作业绩；编发一本纪念册，以150多位复退军人工装和军装两种新旧照片对比的形式，再次还原当初威武的军人英姿，抒发难以忘却的军人情怀；发送一封慰问信；开展一次走访慰问军烈属的关爱活动；开展一次离休干部专访看望活动；举办一次国防教育为主题的党团日活动等。

纪念建军90周年系列展开幕

今天上午，“铁血军魂纪念中国人民解放军建军90周年系列展——红色专题连环画及原稿作品展”，在闸北革命史料陈列馆（纪念馆）开幕，共展出连环画原稿80幅，连环画读本约400本。

该展览是闸北革命史料陈列馆（纪念馆）、静安区北站街道社区学校、《上海连环画博览》杂志社、普陀区收藏协会连环画专委会等，特邀著名画家范生福等共同举办，令人惊喜的是，沈尧伊先生创作的《地球的红飘带》，是中国连环画史上一部鸿篇巨作，曾荣获第七届全国美展金奖等，有部分原稿首次面世展出。

本报记者 **江跃中 张龙** 摄影报道

捐赠红军小学助力教育兴国

本报讯（记者 王蔚）为纪念建军九十周年暨全国红军小学建设工程十周年，“红色基因传承书香校园——向全国红军小学建设工程理事会捐赠仪式”，昨晚在沪举行。华丽家族股份有限公司向厦门市革命传统教育发展基金会捐赠金额为2500万元人民币的助学基金，用于资助全国红军小学建设“红色基因传承书香校园”项目。

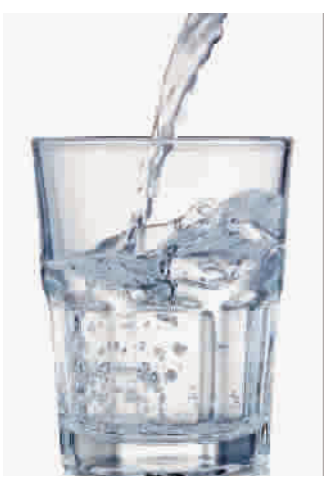
复旦展出将军书画

本报讯（通讯员 王成好 记者 江跃中）昨天下午，复旦大学迎来了一批尊贵客人——上海百老团百名将军、英模们，他们走进这所享誉中外的高等学府，开展“喜迎党的十九大，纪念建军九十周年”活动并举办《百老团百名将军英模风采书画展》，对复旦学子等进行爱国主义教育。

三伏天，到底如何健康饮水 喝什么样的水

正值三伏天，气象部门连续发布高温预警，是不是感觉就算不动也会冒汗，身体感觉很“饥渴”？这时候，你需要喝上一口水。

喝水看似简单，却又复杂。在大夏天，如何正确的、健康的饮水，你可知道？今天，我们就来跟大家来说一说，喝水这件事。



不是口渴了才需要喝水

人体就像一台精密的机器，一运动，血液循环加快，体温升高，人体为了散温就会出汗，尤其在三伏天，更是如此。

很多人都是在口渴的时候才想起喝水。事实上，当大脑感觉到身体缺水的信号时，身体已经“干旱”好久了。随着年纪的增长，人体对缺水的敏感度日益降低，我们体内的水分也会越来越少。因此很多成年人尤其是上了年纪的人一天不喝水都不会觉得口渴，因而无法满足身体对水的需求。所以，不能以渴不渴决定喝不喝。

身体缺水会导致水代谢功能紊乱。水摄入不足还可能造成或引发许多健康问题，其严重性与脱水情况相当。脱水的急性体征包括头疼、疲劳、身体和精神表现下降（集中力）、运动性哮喘、体温过高和循环衰竭。长期轻度脱水，可造成疲劳、便秘和多种更严重的病状，如肾-尿路结石、尿路感染、高血压、静脉血栓、冠心病、胆结石和青光眼等；同时还可能会引起其他风险较高的疾病，如帕金森病等。

一项调查发现，在自然情况下

发生脱水的儿童，其听觉数字广度、语义灵活能力和图像识别能力有减低的倾向。

同时，我们也不应忽略相反状况——水分过多（水分过剩）的健康风险，过量饮水可出现水中毒（表现为低钠血症）。所以，在夏天，因为口渴而暴饮也绝对不可取。

睡前、晨起都可以喝点水

由于个体的身高、体重、年龄、身体活动水平存在差异，个体对水的需求也存在差异。每个人都应该不断寻找自己的最佳水摄入量。

一般来讲，成年人，一天的摄入量，女性应在1500ml左右，男性在1700ml左右。

饮水时间应分配在一天中的任意时刻，喝水应少量多次，每次200毫升左右（一杯）。一次性大量饮水会加重肠胃负担，使胃液稀释，既降低了胃酸的杀菌作用，又妨碍对食物的消化。

有关专家指出，有些人有晨起空腹喝水的习惯，这是非常好的。因为睡眠时的隐性出汗和尿液分泌，损失了很多水分，起床后虽无口渴感，但体内仍会因缺水而血液黏稠。饮用一杯水可降低血液黏稠度，增加血液循环量。睡前也可以喝点水，有利于预防夜间血液粘稠度增加。

夏天喝水，建议在下午时间段摄入淡盐水，补充随着汗液蒸发带走的体内微量元素。早上喝淡盐水会让人血压升高，因此不建议早上补充盐水。

喝弱碱性水及时补充矿物元素

数据显示，汗液98%-99%的成分是水，剩余的则是尿素、乳酸、脂肪酸和各种电解质。这些电解质里含有人体所必需的钠、钾、钙等矿物元素。大量出汗会把大量的矿物元素带出人体。矿物质在体内不能自行合成，因此必须通过饮水和食物来及时补充。

世界卫生组织在水质准则中就指出，饮用水中可以提供人体所需5-20%的矿物质，加之中国居民钙摄入普遍不足，甚至达不到推荐摄入量的一半，因此从饮用水中获取矿物质就尤为重要。

而含有天然矿物元素的饮用水，比如天然矿泉水、天然水，取自未受污染的泉水、水库、湖泊以及高山冰川等天然优质水源，经过一系列过滤工艺净化而成，水中存在多种微量矿物元素，因为其中含有钙、镁、钾等天然矿物元素，因此水质通常呈弱碱性，这对人体矿物质摄入是很好的补充，尤其在炎热出汗的季节，是适合人体长期饮用的水。

（黄婧文）