

热点释疑

吃饭爱喝水，肠胃易受伤？

□记者 张怀琛 张淑会

很多人都喜欢边吃饭、边喝水，觉得这样会更好下饭。还有人为了“畅快”感觉，还喜欢在饭前或饭后猛灌几口水。吃饭喝水，看起来司空见惯，听起来似乎没有不妥。但不少专家却说：长此以往，小心肠胃会受伤！对此本报特邀省内专家进行权威解答。

吃饭时最好不喝、少喝水

有些人用馒头做主食时，喜欢用水就着吃。有些人吃脂肪多的食物时，喜欢喝浓茶以解油腻。还有些家长怕小孩吃饭噎着，喜欢边喂饭、边喂水。其实，这些都不符合饮食卫生习惯。河北省胸科医院消化内科主任陈庆说：

在陈庆看来，吃饭时喝水这件“小事儿”，对健康的影响却并不小。

影响消化功能。我们吃进去的食物主要是在胃中消化，需要依靠胃酸。如果在吃饭时饮入大量的水，就会稀释胃酸，造成对食物尤其是蛋白质和脂肪的消化受阻。

影响胃的蠕动。我们知道，胃对食物进行消化的过程，除了胃酸，还需要依靠胃的蠕动，即通过将吃进去的食物慢慢研磨成糜，以加速肠道对食物的消化吸收。如果我们在吃饭时饮入大量的水，就会把胃撑大，那么它的蠕动就会相应减弱，消化吸收也会因此受到影响。

影响牙齿咀嚼。许多人认为吃饭时喝水，会使食物软化，更易吞咽。但其实，这样会减少牙齿对食物的咀嚼，并不是个好习惯。一方面，这会造成口腔中的唾液减少，不利于消化食物；另一方面，未经过嚼碎的大块食物进入肠胃，还会增加肠胃的消化负担。

饭前喝水比饭后喝水健康

在陈庆看来，饭前喝水比饭后喝水要好：一是可以缓解饥饿感。饭前半小时胃是空的，胃酸浓度较高，又没有消化任务，饥饿感会比较强。这时喝一杯水可以帮助稀释胃酸，缓解饥饿感；二是可以快速补水。空腹时喝水，水只会在肠胃中停留十多分钟，随后便会经过小肠吸收进入血液，不到半小时水分即可完全被身体吸收利用，补水效果最好。

与之相反，人们在进食后，食物会占据肠胃的大部分空间，此时喝水会把胃撑得满满的，使人有胀痛感。另外，如果吃得过多，再喝大量水，还会导致胃下垂或扩张，严重影响身体健康。不仅如此，如果饭后大量喝水冲淡了胃酸，盐酸消化食物的能力就会减弱并丧失杀菌力，从而使病菌在胃肠内大量繁殖，极易造成胃肠道感染。

由此可见，饭后最好不喝水，更不能多喝水。当然，如果特别渴的话，饭后1个小时喝水较为适宜。河北省胸科医院消化内科医生马静说，至于喝水量多少则因人而异，一般不建议一次性大量饮水，以200ml至300ml为宜。

吃饭时喝汤同样有讲究

吃饭时喝少量的汤是有益的，但很明显，炖肉汤、羹汤和谷物清汤是不同的。喝汤的人群也千差万别，必须要具体情况具体分析。陈庆说，科学喝汤，就要把住四个原则：

首先，看人喝汤，即不同的人群要喝不同的汤。如消瘦、食欲不振者，应选择炖肉汤，因为食材经过长时间炖煮后，蛋白质分解为容易吸收的氨基酸和肽类化合物，淀粉也部分分解为糊精，非常适合该人群消化能力弱的特点。

其次，不喝有浮油的汤。数据显示，一般炖肉汤(去浮油)的油脂含量在2%至3%之间，意味着每餐食用200ml汤的同时，即摄入了4g至5g油脂，若不去除浮油，油脂含量还会翻倍。陈庆说，对比中国居民日推荐油脂摄入量25g(包含每日使用食材所含油脂和烹调用油)，可见去除浮油有多重要。

再次，每餐喝汤不宜超过200ml。原因之一，喝汤量过多易造成油脂摄入超标；其二，是易造成盐分超标，引发水肿、高血压和神经损伤等疾病。数据显示，每100ml汤所含盐分为0.5g至1g，对比中国居民每日推荐盐摄入量6g，即每天喝6至8碗汤就有可能超标，可见限量喝汤的必要性。

最后，饭前喝汤。实验证明，饭前20分钟至30分钟喝汤100ml至200ml，有助于减少正餐的能量摄入，这对想减肥的人群而言可谓福音。此外，饭后喝汤易导致过饱而不知，会增加肥胖的风险，同时对胃下垂、胃萎缩患者而言，胃负担过大时也会加重病情。

解密

鹊桥

让「奔月」不再「盲目」

近日，在我国西昌卫星发射中心，嫦娥四号中继星鹊桥搭乘长征四号丙运载火箭升空。卫星由火箭送入近地点约200公里、远地点约40万公里的地月转移轨道，将为今年年底发射的嫦娥四号月背着陆探测器提供中继通信服务。

嫦娥未动，鹊桥先行。地面和月球背面之间为啥需要一座桥？与其他中继卫星相比，鹊桥有何特别之处？除了当中转站，鹊桥还肩负着哪些重大使命，又将与嫦娥四号演绎出怎样的奔月故事呢？



5月21日5时28分 我国在西昌卫星发射中心用长征四号丙运载火箭成功将探月工程嫦娥四号任务“鹊桥”号中继星发射升空

地月L2点

是卫星相对于地球和月球基本保持静止的一个空间点

●这是世界首颗运行于地月拉格朗日L2点(简称地月L2点)的通信卫星，将为2018年底择机实施的嫦娥四号月球背面软着陆探测任务提供地月间的中继通信服务。

●这是长征系列运载火箭第275次发射，还搭载了“龙江一号”“龙江二号”两颗月球轨道编队超长波天文观测微卫星

新华社记者肖潇才杨编制

嫦娥四号中继星成功发射 将搭建地月“鹊桥”

1 让月球背面不再是通信盲区

虽然今天的主角是鹊桥，但若想明白它的发射意义，就不能不提其所服务的嫦娥四号探月任务。

月球是距离地球最近的地外天体，自古以来，人们对它充满了好奇，从远距离观测、到近距离接近，再到成功登月。千百年来，人们探索的脚步从未停止。尽管如此，这颗星球依然藏着许多秘密，尤其是月球背面，那是人类至今仍未踏足的神秘之地。

1959年，当时苏联的月球3号探测器发射升空，开始飞往月球。这一次，它的主要任务就是揭开月球背面的神秘面纱。为了这次旅行，科学家们做了许多精心安排，出于技术和安全等方面的考虑，他们没有让探测器直接快速飞向月球，而是选择经过较长时间的飞行后，缓慢绕到月球背面，在距离月球大约7000米处经过。在通过月球背面的40分钟内，探测器上的两个光学相机共拍摄了29张照片，其中有17张是在飞行途中完成自动冲印，并转换成电视信号，通过无线通信装置被传回地面。尽管得到的照片分辨率很低，且只覆盖了月球背面70%的区域，但这却是人类首次一睹月球背面的庐山真容。

此后，许多西方大国都曾想方设法踏上月球背面去一探究竟，但因种种原因，最终都未能如愿。也许有人会问：既然这么多航天大国都放弃了，是不是说明月球背面没什么科学研究价值呢？

答案是否定的。由于潮汐锁定的原因，月球自转和公转的周期一致，这导致它永远只能以一面朝向地球。正因如此，月球背面就成了免受地球电磁干扰的宁静区，将有助于探测器接收来自宇宙空间的更多微弱信号，帮助我们更好地认知自身所处的茫茫星河。中国电科54所航天系统与专业部副主任高京龙说，不仅如此，人类通过多次环月探测发现，月球背面还分布着大大小小的天体撞击坑，通过它们，或许还能找到宇宙起源的蛛丝马迹。

面对这片深空探测的处女地，我国虽是探月新兵，却勇敢选择了迎难而上。当嫦娥三号圆满完成落月任务后，我国科学家又对即将出征的嫦娥四号提出了新期望：到月球背面去。按计划，它将在今年年底登陆月球背对地球一面的南极附近的艾特肯盆地，实现人类探测器在月球背面的首次软着陆。

难题随之而来：月球始终与同一面朝向地球，这意味着嫦娥四号若想与地面测控中心“说话”，不仅要克服遥远的地月距离，还要隔着月球球体进行通信联系，而通信信号根本无法穿透月球抵达其背面。

嫦娥四号要降落在月球背面，首先要解决的就是通信问题，众多选择中，搭桥无疑是较为完美的解决方案，于是就有了鹊桥号中继卫星。高京龙说，中继卫星是通信卫星的一种，也被称为卫星的卫星，可为卫星、飞船等航天器提供数据中继和测控服务，极大提高各类卫星使用效益和应急能力，简单地说，鹊桥就是建在地球和月球间的一座信息中转站，专门用来接收和转发他们发出的信号，让月球背面不再是通信盲区。

2 选准造桥位置，实现精准入轨

说起鹊桥的名字由来，这里还有河北智慧：为嫦娥四号中继星取名鹊桥的，正是54所中华通信系统责任有限公司智慧应用事业部员工任勇。在此次嫦娥四号中继卫星的征名比赛中，他提出的鹊桥获得一等奖，并收到了嫦娥三号月球车模型作为奖品。

为什么会想到鹊桥？任勇这样解释自己的创意：除了贴近传统文化，延续神舟、天宫、嫦娥、悟空等名字的浪漫风格外，鹊桥还能清晰地诠释出嫦娥四号中继星的作用，让人一看就想起联结、沟通之意，明白这颗卫星的作用与价值。

要一桥飞架天地，找准建造位置非常关键。

每一颗卫星都有自己的运行轨道，鹊桥也不例外。高京龙说，想要把来自地球的信息传递给位于月球背面的嫦娥四号探测器，再接收嫦娥四号探测器搜集到的信息传回地球，这就要求鹊桥与地球和月球背面的视野空间必须开阔、无遮挡，因此对运行轨道的要求要较高，经过科学家的反复研究论证，鹊桥号中继卫星将运行在地月L2点轨道上。

什么是L2？为什么要把鹊桥建在这里？所谓L2，就是地月系统的第二个拉格朗日点，也是地月引力的平衡点之一。自从牛顿提出万有引力定律以来，人们很容易就能计算出宇宙中两个天体在引力作用下的运动轨迹。但如果存在三个天体存在，情况就会非常复杂，以至于难以求解。对此，法国数学家拉格朗日对限制性三体运动求出了五个特解，即拉格朗日点，简称L1-L5。如果把物体放到三体系统的拉格朗日点上，物体会保持相对静止状态。

其中，L2处于月球背面的地月延长线上，与月球的距离约为6.5万公里。由于地月距离是变化的，L2点与月球的距离也是变化的，通过对使命轨道的设计，鹊桥与月球的距离不大于8万公里，可实现对着陆器和巡视器中继通信覆盖。高京龙说，通过让月球处于地球和中继卫星之间，鹊桥既能看到月球背面，也能看到地球，从而搭建起地球与月球背面的通信桥梁，就如牛郎织女相会的鹊桥一样。

集到的信息传回地球，这就要求鹊桥与地球和月球背面的视野空间必须开阔、无遮挡，因此对运行轨道的要求要较高，经过科学家的反复研究论证，鹊桥号中继卫星将运行在地月L2点轨道上。

鹊桥虽小，通信测距样样通

说了这么多，许多人会好奇，鹊桥究竟长什么样？其实，早在2016年底，中国空间技术研究院就公开了鹊桥号中继通信服务外，鹊桥还携带了激光角反射器，将进行地月激光测距试验，承担天琴计划的前导性研究工作。

除了为今年年底发射的嫦娥四号探测器在月球背面着陆提供中继通信服务外，鹊桥还携带了激光角反射器，将进行地月激光测距试验，承担天琴计划的前导性研究工作。

所谓激光测距，就是通过激光对星地距离进行科学测量，其原理是将高度向性脉冲激光束射向放置在卫星表面的角反射镜，通过发送、接收时间差计算出星地距离。高京龙说。

截至目前，人类历史上最远距离的激光测距试验是月球激光测距，但掌握这项技术的国家不多，毕竟想在38万公里以外的月球上找到并瞄准小小的激光反射镜，难度如同大海捞针。如果鹊桥卫星激光测距试验成功，那么这将是人类历史上距离最远的激光测距试验，可极大提升空间飞行器测定轨技术。

除了鹊桥号中继卫星以外，长征四号丙火箭的这次发射，还带上了总重91千克的另外两颗微卫星，即哈尔滨工业大学研制的龙江一号和龙江二号。火箭发射后，鹊桥号中继卫星将飞向地月L2轨道，而两颗龙江号微卫星则将进入一条椭圆轨道，环绕月球进行编队飞行。专家介绍，这两颗卫星将构成超长波干涉仪，利用各自1米长的天线，在低于30兆赫兹的波段进行天文观测。不仅如此，一颗龙江号微卫星上还携带了沙特阿拉伯提供的微型光学相机，可进行地月空间拍照成像。

专家表示，截至目前，我国探月工程三步走计划已完成绕和落，计划于2019年发射的嫦娥五号将开展月球采样返回任务。

此次发射中，位于阿根廷的测控站是首次参加嫦娥任务，有了它的加盟，大大拓展了我国深空测控的覆盖范围。这当中，我们研制的深空测控干涉测量系统发挥了大作用，通过收集各深空站信号，经过复杂运算，最终实现对嫦娥

冀中能源华北医疗邢矿总医院 把健康和温暖送到百姓心坎里

近两年，冀中能源华北医疗邢矿总医院扎实开展精准扶贫、健康义诊工作，真正把健康和温暖送到了老百姓的田间地头，送到老百姓的心坎里。义诊帮扶，解决老百姓看病就医困难。扶贫助困，温暖人心，从不因距离长短而变淡。5月16日，邢矿总医院党委书记、副院长吴占勇带领骨科、外科、超声科三位专家组成的医疗工作队，奔赴张家口市沽源县开展为期3个月的义诊帮扶工作。三位专家分派到沽源县医院和沽源中医院，到达救助地，马上投入工作。5月21日，总医院超声医师崔敬先接诊一名孕妇产女士，由于病症比较罕见，确诊病情后，又给患者做了健康指导。为因病致(返)贫群众切实做到健康扶贫的实惠，邢矿总医院开展

十院帮千户，户户有人帮。义诊帮扶工作。5月19日，总医院健康扶贫义诊小分队深入平乡县寻召乡卫生院。小分队成员为当地群众免费测血压、血糖、血常规、心电图以及超声检查，详细解答他们的咨询，并进行专业健康知识和健康扶贫政策宣讲。此次活动中，总医院以寻召乡的19名贫困人口为重点，为当地群众进行义诊服务。据不完全统计，活动中为200余名群众测了血压、血常规、超声检查和心电图检查。此外，为2名群众分别检查出胆囊癌和下壁心肌梗，为500余名群众进行了其他检查和健康知识普及。下一步，医院将有计划地组织医务人员，对所承担的平乡县7个乡镇的100户贫困人口进行重点帮扶。精准扶贫，帮助老百姓实现脱贫摘帽。今年以来，总医院扶贫工作队

从省级贫困县内丘县转移到国家级贫困县威县。医院选派的三名扶贫队员一进村，立即开展工作，对建档立卡贫困户逐一走访，与村两委开展座谈，了解该村情况，并把了解的情况及时向院领导汇报。总医院为贫困村购置了孝道餐，活动所需的桌椅，绘制了多面生动形象的孝道文化墙，修缮了村委会办公场所，改善了村容村貌；为有养殖能力的贫困群众购买羊羔，帮助贫困户与企业签订了冷链物流入股分红协议，提高贫困群众收入。医院还组织专家前来义诊，为全村60岁以上的老人进行了免费体检。扶贫工作虽然任重道远，但只要精诚所至，必然金石为开。经过近一年的帮扶，该村达到脱贫摘帽条件。今年4月，威县已经通过省级脱贫验收，目前正在迎接国家级脱贫验收。(郝贝贝)

中信银行股份有限公司石家庄分行与中国信达资产管理股份有限公司河北省分公司债权转让暨债务催收联合公告

根据中信银行股份有限公司石家庄分行与中国信达资产管理股份有限公司河北省分公司达成的债权转让安排，中信银行股份有限公司石家庄分行将其对公告清单所列借款人及其担保人或相关义务人享有的主债权及担保合同以及其他相关合同项下的全部权利，依法转让给中国信达资产管理股份有限公司河北省分公司。中信银行股份有限公司石家庄分行特公告通知各借款人及担保人或相关义务人。

中国信达资产管理股份有限公司河北省分公司作为上述债权的受让方，现公告要求公告清单中所列债务人及其担保人或相关义务人，自公告之日起立即向中国信达资产管理股份有限公司河北省分公司履行主债权合同及担保合同约定的还本付息义务或相应的担保责任(若借款人、担保人或相关义务人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或者丧失民事主体资格等情形，请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任)。

Table with 4 columns: 借款人, 借款合同编号, 担保人/相关义务人, 担保合同编号. It lists specific loan details and parties involved in the transfer.

特此公告。 中信银行股份有限公司石家庄分行 中国信达资产管理股份有限公司河北省分公司 2018年5月31日