

吃中药零食有讲究

桂圆干:糖尿病患者要少吃

桂圆干是常用的滋补品,或直接吃,或用来泡茶、煲汤、煮糖水味道都不错。其可养心血,安神定志,滋补效果明显,性偏热,适合体质虚寒的人群食用。

当然,桂圆干虽好,其甘甜滋腻之性,容易生内热,所以有



口腔溃疡、口干舌燥、大便干燥、上火等症状的人不宜食用,糖尿病患者也少吃为妙,否则更容易加重病情。

阿胶枣:多吃会影响食欲

阿胶枣清甜可口,被不少女性当作营养零食。其也确有养颜补血功效,适合血虚人士服用。



但因其滋补,故易滋腻碍胃,多吃会影响食欲,服用过量还容易上火。因此,即使是货真价实的阿胶枣,也应浅尝则止,每次三五颗即可。尤其是本身消化功能不好,食欲不振,咳嗽痰多,或牙疼、咽喉肿痛,腹泻便溏的人不宜服用。女性在月经周期最好也不要吃,以免造成经量过多。

龟苓膏:痛经患者不宜多吃



正宗地道的龟苓膏由龟板、土茯苓、苍术、生地、菊花等20多种中药材熬制而成,具有清热解毒、滋阴补肾、润肠通便的功效。不少年轻人长痘痘了就喜欢吃一盅龟苓膏清热泻火,老年朋友便秘了也爱吃龟苓膏排毒。可是正因为龟苓膏长于清热祛湿排毒,故偏于寒凉,若本身属于阳虚和脾胃虚弱的人群,还是少吃为好,老年人体质多属肾阳不足,孕妇、痛经患者也不宜多吃。

凉茶:阳虚体质者要少喝

市面上热销的凉茶、酸梅汤等属于功能饮料。凉茶多由菊花、金银花、夏枯草等清热解毒的中草药制成,一般人喜欢在烧烤、吃火锅时搭配饮用。同样的道理,凉茶只适合有实热症的人群饮用,若手脚冰凉,胃口不好,大便稀溏的人就应远离凉茶。

(资料来源:人民网 庄新婷 荆雪涛)

新年就要新气象 健康除尘要有方

除尘就是年终大扫除,北方称“扫房”,南方叫“掸尘”,在春节前除尘,是我国民间素有的传统习俗,人们借助“尘”与“陈”的谐音表达除陈、除旧的意愿,全家老少一起动手,将房子里外打扫得干干净净迎接新年。

一年下来,房间的角落累积了不少灰尘污垢,清除它们是一个大工程,如何科学的大扫除?在这里,疾控中心从健康角度为您提几个小建议:

不同的清洁和消毒方法

①对餐饮具、厨具、毛巾,常采用煮沸法消毒,应在水沸开始后计时,需持续15分钟以上;

②案板先用硬刷和清水将表面和缝隙洗刷干净,然后再用煮沸法消毒;

③对衣物、被褥、书本等物品应采用阳光曝晒方式消毒。

全面清扫不漏卫生死角

厨房、卫生间、卧室、客厅、阳台都是大扫除的主战场,但是,这些地方也有一些大家容易漏掉的卫生“死角”,如马桶、床头、窗帘以及废弃的物品等,如果清理不彻底就容易成为许多病原体藏匿滋生的集中地带,存在传播疾病的隐患。

注意清理房屋环境积水

换具有防渗等功能的安全地漏,保持地漏处无积水。在清理房屋环境中积水时,特别注意清理花盆底碟(托盘儿)积水,翻盆倒罐,检查卫生间和厨房的地漏等。

适时采用湿式清扫法

居室灰尘较多或重污染天气情况下,居室清扫宜采用湿式清扫法,用沾湿的墩布、抹布等进行室内清洁,并适当增加频次。

春运购票谨防六种骗局

春节将至,抢票是所有在外游子绕不开的一个“坎儿”,而一些不法分子也趁机谋划种种购票骗局,骗取钱财。根据近期出现的案例,在此提醒广大旅客要谨防以下六种骗局。

1.假网站出售“特价票”。

不法分子制作虚假购票网站,声称打折或百分之百有票,待购票者上当后再以信息不全等理由要求购票者补全银行卡账号、密码等重要个人信息,然后骗取钱财。

2.“黄牛”加价帮忙代买。

不法分子伪装成“黄牛”,声称自己有票,只需在原价基础上多加一二百元即可代买。实际上,他们只是利用现有的火车票,用修图软件修改票上的信息以假乱真。

3.“快递员”上门送票。

以购票成功、“快递员”上门送票为手段,假意约见购票者在某地见面给票,同时又要求购票者的亲友在银行门口等待,接到电话再汇款。随后,通过“来电任意显软件”冒充购票者的手机号给其亲友打电话催促汇款,利用购票者尚未与亲友联系的时间差骗取钱财。

4.银行卡密码诈骗。

冒充客服以种种理由要求购票者向指定账户付款,或利用购票者对网上支付不熟悉的特点,骗其输入银行卡账号、密码,窃取这些信息后盗取卡内的存款,从而达到诈骗的目的。

5.车票保证金诈骗。

冒充客服要求先付一定数额的订金或保证金后才能出票,然后利用购票者急于拿到票的迫切心理,以种种理由诱使追加订金或保证金。

6.假冒员工诈骗。

如冒充客服以种种理由拒绝使用正规网站提供的第三方安全支付,或假冒火车站内部工作人员等骗其直接汇款到个人账户。

春节喝酒别乱混搭

自古以来酒便是我国餐桌上必不可少的东西,即使大家都知道酒喝多了会伤身,但很多人一喝起来就将其抛在脑后。近年来,更是出现了一种将酒混着喝的风潮,这种喝法还受到了不少人的追捧。这样做是否会对身体产生危害呢?

长期过量喝酒小心肝脏受不了

消化内科专家表示,长期过量喝酒会对健康造成很大危害。酒精的代谢主要在肝脏中进行,大部分酒精会在肝脏中通过乙醇脱氢酶作用生成乙醛,而乙醛具有毒性和致癌性,如果在体内过量积聚就会对许多器官尤其是肝脏造成严重危害。如果长期过量喝酒,可能会导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎,甚至酒精性肝硬化和肝癌。

混酒干杯,肝更“悲”

据《健康时报》报道,酒混着

喝会更伤肝。由于各种酒的酒精含量是不同的,如果一会儿喝啤酒,一会儿喝白酒,一会儿又喝葡萄酒,对于这样短时间内发生的变化,身体是很难适应的。此外,各种酒的组成成分也不尽相同,比如啤酒中含有二氧化碳和大量水分,如果与白酒混着喝,会加速酒精在全身的渗透,从而加剧对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激和危害。

醉酒后喝点蜂蜜水可解酒

酒喝多了对身体无益,所以尽量不要过量喝酒。但万一喝醉了,该如何尽可能地快速解酒呢?专家提出了以下三点建议:

1.尽可能地吐出来。解酒最直接的方式就是吐出来,然后洗把脸,清理一下口腔,吐完以后整个人会舒服不少。



2.尝试吃一些水果。香蕉即可解酒,因为香蕉能增加血糖浓度,降低酒精在血液中的比例,达到解酒目的。

3.喝点蜂蜜水。蜂蜜中含有一种特殊的果糖,可以促进酒精的分解吸收,减轻头痛症状。

4.好好睡一觉。醉酒后常常会头晕,躺下来睡一觉可以让身体得到休息,给身体代谢调节时间。(赵鹏)

推荐书单 作品简介

《张宗宪的收藏江湖》

内容简介:1948-2017,整整七十年,张宗宪早已是收藏界一个符号般的存在。他是20世纪香港最成功的古董商,深受世界大藏家信赖与尊重,也是全球各大拍卖公司的座上宾。张宗宪以一己的敏锐、精明与智慧,早已超越了一般藏家的能量。他是如何做到的?本书收录了他七十年江湖行走所见的人、所见的事,如何看、如何学、

如何做,收藏经、修炼法、勤力功、生意经、人情账……皆是他个人的体悟与经验,足以给人全面的认知与启发。张宗宪的人生,就是一本收藏教科书。



不上当 新华社发 曹一 作