

秋冬口干舌燥 试试食疗润燥

每年秋冬历来相对干燥,这^{一方面}是天气原因,另一方面是很多人尚未从长夏炎热潮湿的天气中适应过来,饮食起居也来不及调整,或多或少会感觉到口干舌燥,更有甚者还会伴有口苦、口臭加重、口腔溃疡、便秘等症状。

口干原因多 并非喝水都管用

天气干燥,很多人觉得口干,但喝了不少水还是缓解不了。医师指出,其实为缓解口干不断增加饮水量,只对因饮水过少或失水过多者有缓解作用,而口干原因多,除了生理性口干,还有病理性口干。

生理性口干可适当多补水:日常喝水太少,又进食过咸食物或大量干性食物;老年人身体机能退化,分泌液体的腺体发生萎缩,唾液减少,出现不同程度的口干;运动后没及时补充水分也会出现生理性口干。

病理性口干找病因:最常见的是感冒,因上呼吸道感染引起的口干;高热、腹泻、张口呼吸等出现体内水分丢失引起口干;长期焦虑、抑郁、失眠出现的口苦、口干;长期服食降血压等多种药物引起的药物性口干;干燥综合征等系统性疾病,体内免疫异常出现的口干等。

专家提醒,如果口干不能短期缓解,尤其症状超过三个月的,应到医院进一步排查,找出可能潜在的病理性原因,以便及早干预。

润燥防口干 试试食疗方

了解了口干的原因,结合冬天的季节特点,从预防和缓解相关症状的角度,做到以下几点:

- 1.保持口腔清洁,勤漱口,以减少龋齿和口腔继发感染的可能。
- 2.预防感冒,缓解紧张和压力,尽量避免生气和烦躁。

3.冬季干燥,日常宜多吃些润肺养阴的食物和水果,如蜂蜜水、人参果、雪梨、葡萄等,以助缓解口干便秘。

4.保持早睡早起睡眠充足,适当锻炼,饮食规律,戒烟、限酒。

日常也可视个人的情况,适当用汤粥茶饮润燥,以下几个食疗方,感兴趣的街坊可以试试:

1.桂圆莲子汤

视饮用人数,取适量桂圆、莲子,加点西洋参和几颗大枣一起煎水喝,有助于补气养阴。

2.雪耳鹌鹑蛋糖水

视饮用人数,取适量雪耳泡发好,和鹌鹑蛋一起煮成糖水(加冰糖)吃,有助于宣肺养阴生津,适用于肺阴虚症口干者。

3.石斛粥

取适量石斛,洗净后放入锅中加清水煎煮,取汁去渣与淘好的米同煮成粥喝,有助于缓解脾胃阴虚口干。

翁淑贤



胡萝卜不一定用油炒

胡萝卜最大的营养特点是含有丰富的胡萝卜素,其中β胡萝卜素约占85%,α胡萝卜素在15%以下。网络上一直流传“β胡萝卜素属于脂溶性维生素,所以胡萝卜一定要用很多油炒着吃才能被人体吸收”的言论。确实,β胡萝卜素的吸收需要脂肪来帮忙,但这并不是说必须要油焖胡萝卜才可以。可将胡萝卜煮熟,然后加点油就能达到促进营养吸收的效果;胡萝卜和肉一起也可促进β胡萝卜素的吸收;如果其他菜里油水比较多,胡萝卜里少放油一样可促进β胡萝卜素的吸收。所以,胡萝卜不一定要用油炒着吃,不论作为主料还是辅料,可与许多食材搭配。

中国工商银行金坛支行:推出「幸福分期」惠及广大百姓

本报讯 市民小张正在装修婚房,但装修费用还差12万元。在朋友的推荐下,小张办理了工行“幸福分期”信用卡,为期5年的e分期12万资金马上到账,“每个月只要还两千元本金和200多元手续费,压力减轻了很多。”

工行“幸福分期”信用卡,是中国工商银行近期面向优质客户新推出的特色业务,全面涵盖了汽车、家装、租房、旅游、教育、婚庆等消费场景,该信用卡具有费率优、期限长、免收违约金等优点,能够更好地解决居民的资金需求,提升居民的生活品质。

据介绍,“幸福分期”信用卡额度为永久额度,分期起始金额为1万元人民币,分期期数灵活,可分为12期、24期、36期、48期、60期。分期费率一年2.7%、两年5.4%、三年8.1%、四年10.8%、五年13.5%。可提前还款,没有违约金,未收取的手续费不再收取。不可以办理展期,不可以撤销。

对于工行的优质客户,一般情况下均可通过网点智能终端申请“幸福分期”信用卡,客户收到即时审批通过的短信后,即可至柜面办理e分期。同时,办理时还可以申请一次性放款,也可以申请循环贷款功能,一次申请、循环使用、随借随还、方便快捷。

如今,工银信用卡分期付款业务已走进千家万户,惠及广大百姓,让现代金融更好地服务社会民生。
陈玉婷

感冒了,能否喝鸡汤



有研究发现,鸡汤可以缓解感冒期间胸部和头部的流感症状,抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻塞堵塞和喉咙疼痛感,咳嗽的次数也

会相对减少。还有研究表明,鸡汤有促进干扰素产生的作用,对抵抗感冒病毒是有帮助的。

虽然煮汤的时候,鸡肉中的蛋白质只有很小一部分进入鸡

汤,但可溶性含氮物如氨基酸、小肽、肌酸、肉碱、肌醇等物质溶出比较多,它们容易消化吸收,不会增加人体负担。其中还溶出了鸡肉中的钾元素和多种B族维生素。再说,热乎乎的汤有利改善鼻咽部的血液循环,缓解鼻塞,减轻喉咙痛,还能帮身体补充大量水分。因此,感冒了,建议大家喝碗鸡汤。熬鸡汤时还可以加入少量白萝卜片、胡萝卜片、胡椒粉、芹菜碎、香菜碎等香料和蔬菜,增加一些植物化学物质,能让鸡汤抗击感冒的作用更好。

不过一定要注意,鸡汤要清淡,尽量不放盐或者少放盐。盐太多了,反而适得其反。此外,多余的脂肪并无帮助,可以把表面的油撇掉再喝。

走路快,大脑更聪明

不久前曾有美国神经科学家研究指出,走路缓慢的人容易衰老。近日,德国一项新研究发现,步速较快的年轻人,大脑更聪明。

为调查青少年及成年早期身体素质与大脑功能的关联性,德国明斯特大学的研究团队以1206名平均年龄30岁的志愿者为对象展开研究,让他们以最

快速度走路2分钟。随后,研究人员对参试者进行颅脑磁共振成像检查,以测定他们的记忆力、敏捷性、判断力和推理能力等认知功能水平。分析结果显示,在身体状况良好的情况下,参试者在2分钟内走得越远(步速越快),大脑白质结构完整性越好,他们的记忆力等认知功能越强。

明斯特大学医学院研究员乔纳森博士表示,步行有助促进淋巴循环,对提升大脑功能起到积极作用。该研究表明,身体素质潜在影响大脑健康和学习能力。父母从孩子年幼时开始有意识地进行培养,通过体育锻炼提升孩子的运动能力,或可帮助他们提升学习成绩,变得更聪明。
林乐乐

推荐书单作品



《纳兰词精编》

本书收录了纳兰性德具有代表性的诗作,都是对纳兰性德情感的真实写照,并附有注释、赏析等栏目,从多角度将作品的主题思想,创作背景以及所蕴含的意境、情感全面地展示出来。同时,同词情词境相契合的人物画像等,通过多种视觉要素有机结合。

作者简介

纳兰性德(1655年1月19日—1685年7月1日),叶赫那拉氏,字容若,号楞伽山人,满

洲正黄旗人,清朝初年词人,原名纳兰成德,一度因避讳太子保成而改名纳兰性德。

纳兰性德自幼饱读诗书,文武兼修,十七岁入国子监,被祭酒徐元文赏识。十八岁考中举人,次年成为贡士。康熙十二年(1673年)因病错过殿试。康熙十五年(1676年)补殿试,考中第二甲第七名,赐进士出身。纳兰性德曾拜徐乾学为师。他于两年中主持编纂了一部儒学汇编——《通志堂经解》,深受康熙皇帝赏识,为今后发展奠定基础。

别飞得太远
别爱得太晚

关爱空巢老人

中宣部宣教局 中国文明网