

健康知识



夏季当心三种“毒菜”

夏天是食物中毒的高发期,应该提高警惕,特别要当心易造成食物中毒的三种“毒菜”。

黄花菜:夏天是新鲜黄花菜上市的时节,鲜黄花菜中含有秋水仙碱,食用后易出现呕吐、腹泻等症,所以一定要先在开水中焯一下,用清水充分浸泡、冲洗后再烹调。

蘑菇:夏天也是野生蘑菇生长的季节,一般人很难从外形上分辨出蘑菇是否有毒,因此不要采摘和食用野生蘑菇。食用的蘑菇一定要到正规地方购买。

四季豆:四季豆的豆荚中含有蛋白凝集素和溶血素,这两种有毒物质都会引起人体中毒或肝脏坏死。但只要彻底加热就可以破坏其毒素,所以一定要熟透再吃。

(季壮壮)



健康提醒

饭后绝不能做的9件事

一、不要立刻吃水果。水果中含有类黄酮化合物,摄入后经肠道细菌作用转化为二羟苯甲酸,而摄入的蔬菜中含有硫氰酸盐,这两种化学物质作用会干扰甲状腺功能,可导致非毒性甲状腺肿。

二、不要立刻喝茶。因为茶叶中含有的单宁可与食物中的蛋白质和铁结合,产生不容易被人体吸收的胶体或沉淀物质,长期饭后喝茶可导致缺铁性贫血和蛋白质缺乏病。

三、不要立刻吸烟。因为饭后胃蠕动加快,血液循环增强,毛细血管扩张,容易促进人体对烟中有害物质的吸收。饭后吸烟,吸收烟中有害物质是平时吸烟的十多倍,各位烟民注意点健康吧。

四、不要立刻饮水。立刻饮水后胃内压会增加,会使胃中食

物没有来得及消化就进入小肠。另外,饮水可稀释胃液,使胃液消化能力减弱,也不利于胃酸杀菌,容易造成胃肠道疾病。

五、不要立刻喝汽水。汽水进入胃部后冲淡胃液,影响消化,降低食欲,产生二氧化碳,增加胃内压,易导致急性胃扩张。

六、不要立刻吃糖。糖容易转化为脂肪,造成肥胖。糖还能使胰腺分泌功能减退,导致糖尿病的发生。

七、不要立刻做剧烈运动。剧烈运动时,四肢血流量增加,影响胃肠道的血液供应,影响胃液分泌,使食物消化不好。同时饭后胃体积变大,不当运动会造成胃下垂。

八、不要立刻看书。饭后立刻看书会使胃肠道血流量相对减少,影响胃液分泌,时间一长就会出现消化不良、胃胀、胃痛等症状。

九、不要立刻洗澡。因为洗澡时皮肤毛细血管扩张充血,使消化道血流量相对减少,影响食物消化吸收。

那究竟应该饭后多长时间才能从事上述活动呢?食物在胃内停留时间是:糖类为1小时左右,蛋白质为2~3小时,脂肪为5~6小时,所以至少应该是饭后1小时才能从事上述活动。但也要灵活掌握。例如,有口渴感时,饭后就应喝点水,不能生搬硬套。

(刘炎)



带状疱疹病毒侵入不可忽视

带状疱疹,中医称为“缠腰蛇丹”、“蜘蛛疮”。它是一种水痘引起的病毒,往往会潜伏在人体的脊髓、神经和三叉神经内,当人体免疫力下降时病毒就会乘虚而入,会引起神经痛、三叉神经痛等。

就病程而言,年轻人2周~3周,老年人3周~4周,体弱、免疫力差者时间会更长。得了此病,患者不必恐慌,只要积极配合规范治疗是完全可以痊愈的。

垂询电话: 3976644 3322774



盛夏新区特步店大酬宾

沙滩凉鞋 88元起
运动服一件 9折优惠
二件 8折优惠
鞋类 6折起

特价款除外

活动地址:新区黄河路燕莎对面
抢购热线:3373165 3951823

周末特价 栏目联系电话:3313877

周末特价 栏目联系电话:3313877

周末特价 栏目联系电话:3313877

雅黛美容美体馆

世界五大品牌之一 法国兰蔻
护肤品、专业线产品入驻我市
火罐儿减肥 专减大腿、腹部、厚背
一疗程减5公斤~7.5公斤
1.无任何痛苦,快乐减肥
2.疏通经络,调理身体亚健康
3.合理调整,正常饮食,因此不易反弹
4.无须服用其他产品,对身体无任何副作用
效果独一无二,火罐儿减肥是您最佳的选择!
提示:同样的方法,不同的质量,不同的效果
诚信服务,无效退款。诚聘新区、山城区美容师,招收学员,诚招两县加盟商!
地址:新区新世纪广场西区F12号 电话:3972776 3322401
山城区(火罐儿减肥):人民医院往西50米千美汇 电话:2660491

万商隆建材城

万商隆建材城是我市一家以经营中、高档地板砖、卫浴、灯饰、木地板、室内门、油漆等建材的大型建材市场。营业面积2万多平方米,汇集国内上千种名优品牌建材,国家质量认证,绿色环保,价位与郑州同种品牌建材同步。
万商隆 万商云集 物惠万家
一楼:地板砖、卫浴、灯饰广场
二楼:木地板、室内门、油漆
地址:新区淇滨大道西段与金山路交叉口
电话:2167777 2168888

光子嫩肤中心

1.复合彩光,只需轻轻一照,即可永久脱毛(腋毛、胡须、胸毛、四肢汗毛等多种体毛)。
2.光动力,复合彩光立竿见影,祛除各种胎记、痣、雀斑、妊娠斑、黄褐斑、擦伤污斑等,修复红血丝,收缩毛孔,美白嫩肤。
3.轻松祛痘,祛除粉刺、青春痘(填平青春痘凹坑)、痤疮,不留疤痕。
4.专业祛除疤痕、暗疮印、色素印,洗眉,洗文身。
六月大酬宾 全场6折优惠
最终解释权归光子嫩肤中心所有
地址:山城区红旗街百年老锅锅对面(光子嫩肤中心) 电话:2100701



中国名牌产品
中国免检产品
中国500最具价值品牌

七匹狼新区旗舰店

豫北最大七匹狼公司直营店,服装、鞋类上百种款式,中高档消费,满意温馨的品牌服务,环境优雅、男士着装的理想选择。
七匹狼公司十七周年
庆回馈消费者感恩月
满300元送200元
男人要多彩多面,今天你秀哪一面?
招募会员欢迎加入狼族伙伴
地址:新区九州路与黄山路交叉口民政局一楼(瑞奇大厦西对面)
热线:3370189 网址:www.septwolves.com