

生活报道 Reports

吃汤圆每顿不宜超过十个



今天是正月十五,元宵节吃汤圆是传统习俗,寓意着全家团圆和美。医生提醒,汤圆虽好吃,但慢性病患者切勿贪吃,正常人吃汤圆每顿也不宜超过10个。

医师文恒英介绍,汤圆含大量油脂、糖分,制作汤圆的糯米黏性高、不易消化,过多食用,会减缓肠胃蠕动,导致胀气、食欲不振、消化不良等症状。文恒英提醒,正常人吃汤圆以每顿不超过10个为宜,最好与稀粥、蔬菜等易消化食物一同食用;吃汤圆后应活动一两个小时后再睡觉,以免消化不良。

十一类人不宜吃汤圆

据专家介绍,以下十类人不宜吃汤圆:溃疡病患者、急性胃肠炎患者、高烧患者、高血脂患者、高血压患者、痛风患者、胃肠消化功能不强、大病初愈者、年老体弱者、婴幼儿以及糖尿病患者都不宜食用汤圆。

医学专家朱莹教授介绍,《本草纲目》早有记载,糯米黏滞、难化。《本草逢原》也说,糯米若做黏

饼,性难消化,病人莫食。朱莹指出,因为汤圆黏性大,高热量高糖而属于难以消化的食物,所以汤圆虽好吃,但并非人人皆宜。

汤圆加红糖姜丝可保脾胃

汤圆的外皮糯米含有较多的支链淀粉,黏度高,难以消化;加上馅料多用脂肪含量高的芝麻、花生等果仁,加猪油混合制成,热量非常高,一旦多吃,很容易造成血糖升高,对健康造成不良的影响。

另外,广东人在煮汤圆时喜欢在水中加入红糖和姜丝,专家指出,这种做法是有一定科学根据的。根据中医理论,糯米性寒,容易引起饱滞的食物,红糖和生姜都是具有健脾暖胃,驱风散寒的功效,可以缓解饱胀感,也可以保护脾胃,特别适合肠胃不适、体虚和老年人、孩子等食用。

健康新知 New Health

看美女大脑反应类似嗑药

身材玲珑有致的性感美女常被男性的眼光紧盯不放——除了感官上的刺激之外,这种反应有什么科学根据吗?据《每日邮报》报道,国外一项最新研究报告显示,男人在看性感美女时,竟然会活化大脑内与“奖赏”有关的区域,其兴奋效果和喝酒或嗑药相当。



容易怀孕,生出的小孩也较健康,对男性的吸引力有着遗传学上的基础。未来这项研究也将进一步分析男性会沉迷色情刊物或A片的原因。

科学家进行一项实验,让14名年轻男子观看7名女子的背面裸照,然后再让这些女子进行整形手术,将腰部脂肪移植到臀部,但整体体重不变。结果发现,改变曲线后的女性照片让男性脑部出现变化,扫描显示与酒精或药物产生的刺激反应区域雷同。对此,科学家解释,葫芦形身材的丰满女性较

日均吸烟越多智商越低

一项以2万多名以色列军队新兵为对象的研究显示,吸烟者平均智商(IQ)低于不吸烟者;日均吸烟越多,智商越低。

以色列沙巴药中心马克·韦泽博士及其研究团队发现,一天吸烟20支甚至更多的年轻人平均智商比不吸烟者低7.5点。

在美国《国际瘾药杂志》发表的一篇文章中,研究人员介绍,作为研究对象的20211名新兵均无严重生理健康问题,28%每天吸烟1支以上,大约3%自称曾经吸烟,68%从未吸烟。

结果显示,不吸烟者平均智商为大约101,入伍前开始吸烟的男



性平均智商为94。智商随日均吸烟量增加而下降,每天吸1至5支香烟者平均智商为98,每天吸烟超过20支者平均智商为90。

三餐后洁牙最重要

每次刷牙随便上下左右刷刷一分钟了事了吗?餐后不用牙线,只以牙签剔牙?这些错误的洁牙习惯,可能导致牙结石堆积、牙肉萎缩,也让牙周病找上门来。

据调查,5成民众刷牙时间不到牙医建议的3分钟,大多民众只在起床后、睡觉前刷牙。反而最重要的三餐后刷牙,只有不到两成做到。另外,调查中发现,牙线的主要使用者为中壮年族群,年长者则偏爱牙签。

专家表示,正确洁牙包括刷牙及使用牙线。刷牙也有“标准程序”,时间不够,无法达到清洁效果,尤其是下门牙内侧、上白齿靠脸颊一侧,较容易堆积牙结石,更要列为“重点区域”。

对于牙缝卡菜渣,专家说,完全不鼓励使用牙签,因为牙签可能伤害到牙齿的珐琅质,还可能使牙肉萎缩,最好使用牙线。

性·情

Decoding Disposition

在想象中被爱

□娜拉

在自己的想象中被爱,并因为被太多人爱而纠结不堪,每每想起不知如何取舍就会痛不欲生。这就是这个以情人节为起始的中国新年里,我朋友的假期生活。今天她坐在我的对面向我倾诉她被爱的痛苦时,我并没有意识到这一切故事都来自于她自己的想象。

今天,她坐在我的面前,脸上泛着亮光。她告诉我马上就要进入农历新年的时候,她突然遇到一个男人向她求婚,而这个男人才认识她不过短短两周。她说她很犹豫,觉得男人虽然

对她一往情深,甚至把她捧在掌心当成宝贝,却又忍不住与别的女人调情嬉闹。她很难相信自己可以把一生交付到这样一个已经决定把自己的钱交给她生活的男人手里。她说的时候,我完全相信,因为女友是一个还蛮有趣的女人,她有点文艺青年的调调,加上身材不错,而且又常常带着些迷迷糊糊的性感,我觉得如果我是一个男人的话,也会忍不住与她玩暧昧的。但是很有意思的是,我发现女友虽然着了新装,点了红唇,但满脸神采飞扬的同时,眼神却很闪烁——这不是光芒,而是慌张。

所以,我立刻从一副替她心焦替她出点子的状态中清醒过来——你真的不考虑你的将来吗?

她的声音戛然而止,咖啡呛着了她的嗓子,咳个不停。

前不久凤姐的传奇相当引人入胜,似乎比芙蓉姐姐有过之而无不及,以至于我又恍惚回到从前时光,这可怕的时光居然在这些臆念中的爱恋故事中的主人公身上重复往返,她们彼此都用遥不可及的爱情滋润着自己的从来都不存在的幸福以及青春。以至于,她们都可以那么意气风发,说着完全可以说服任何一个人的话语,包括各种各样完全说不通的逻辑以及又貌似真实可信的细节。

我的女友比凤姐和芙蓉姐姐都漂亮可爱还真的身家殷实前途光明,仅仅是因为身处空窗期,就不停地编造出各种各样的被爱的故事来欺骗她自己,还停不住地说给我和周围的好友听,以期从我们的劝解中寻得“确有其事”的佐证。于是,我想这是不是就是女人的命——不管你人前人后有什么样的境遇,终究还得让一个男人来证明你。

这样想来,凤姐的征婚启事也就没有什么值得被嘲笑的了。

全新非手术疤痕修复技术——江苏定点医院

专治疤痕

南京延龄疤痕治疗中心运用全新非手术疤痕修复技术,集20年治疤经验,对非手术疤痕修复具有丰富的临床经验,专业性极强,巨资引进国际领先的Bellex和LAND数码疤痕定位治疗仪,精确修复,安全快速,不手术、无痛苦,尤其适合多方治疗没有取得理想效果者,目前已为数万例疤痕患者恢复光滑平整,靓丽肌肤。

现场专业祛除:腋下疤痕、疤痕疙瘩、创、烧、烫伤性疤痕、术后疤痕、增生性疤痕、青春痘、痤疮疤痕、凹坑、痘印、纹身图案、妊娠纹等。随治随走,经治患者一致称赞,口碑好,诚信可靠。

专家亲诊亲治,治疗费优惠50%

本技术江苏仅限本院使用,无其它分院,谨防医托  
专家热线:025-84455376 节假日不休  
详情请登陆:江苏疤痕网 网址:www.jsbhw.com  
地址:南京市延龄巷113号医院二楼(中华医学科学院疤痕临床基地) 交通:火车站、汽车站乘1路;市内乘2、3、5、25、31、80路到大行宫西站下右拐延龄巷即到

彻底治好过敏病、皮癣

过敏病(荨麻疹、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、紫癜、顽癣)等众多过敏病患者临床观察,跟踪三年,无一例复发者,固性皮癣等各种皮肤病及过敏性鼻炎、哮喘)为何反复难治,由国际过敏病联合会主任亲诊,会诊时发作。目前传统过敏病的治疗方法(外用药)间即日起至3月18日,中国过敏病治疗中心南京市鼓楼医学研究中心举行赠药优惠活动。

位于上海路1号中国过敏病治疗中心南京市鼓楼医学研究中心(二楼)过敏病研究中心与中国中医研究院、中国皮肤病研究院、北京协和医院、中国医科大学等二十多家单位携手攻关独创“中医脱敏疗法、基因免疫、利厅大厦南侧),火车站、汽车站乘13路或市内乘3、18、29、43、48、60、83路到五台山站下车。

电话:025-84707298

郑重承诺:法律公证,无效免费治疗,一般以个疗程均可康复。无假日医院(注:本疗法在中国只限本院使用,谨防假冒)地址:南京市上海路1号门诊二楼(省水利厅大厦南侧),火车站、汽车站乘13路或市内乘3、18、29、43、48、60、83路到五台山站下车。

仟佰间学区房 学区房网址:http://b838970.xici.net 在线QQ群:67428399

琅小小学区	广州路	芳草园小学区	碧树园	游府西街小学区	游府新村	北门桥多层
玉泉路	广州路	蓝天园	碧树园	蔡家花园	南师附小学区	相府营
力小小学区	峨嵋岭	蓝天园	碧树园	祠堂巷	南师附小好房	其他小学区
虎丘路	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭	贺 仟佰间房产河西店开业大吉,第五店开业在即。	蔡巷	宁夏路18号
西康路	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭	特聘各部门储备人员若干名,高底薪+高提成40%+高奖金。热线电话:025-83007177	蔡巷	太平桥南
西康路	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		蔡巷	沿河五村
西康路	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		沙塘园	水西门茶亭
西康路	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		成贤街	宋都奥体名座
剑阁路	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		成贤街	江苏路
力小29中	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		游府新村	清凉山区
力小好房	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		游府新村	白云园
拉小小学区	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		游府新村	九中学区
怡景花园	峨嵋岭	峨嵋岭	峨嵋岭		游府新村	华新巷