



本版网络互动: 洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



### 干艾叶炒鸡蛋 缓解胃痛

这里有一个治疗胃病的食疗方:干艾叶取15克洗净弄碎,将3个鸡蛋打在碗里,放入艾叶,和蛋液一起搅拌均匀。在炒锅里放入少量植物油,锅烧热后将混合液放入,炒至半熟,加入清水500毫升,煮沸5分钟即成。待汤稍凉喝下,一般30分钟后疼痛可明显减轻,4小时后再按此方法喝1次,胃痛就能大大缓解。

江苏省中医药学会科普专业委员会常务委员杨璞介绍,艾叶具有温经止血、散寒止痛的功效,现代医学的药理研究表明,艾叶是一种广谱抗菌抗病毒的药物,对多种病毒、细菌都有抑制和杀伤作用,对寒性胃痛和某些细菌引发的胃痛,有一定的辅助治疗效果。不过,胃痛的原因有很多,比如大脑皮层功能紊乱引起的胃痛、胃及十二指肠溃疡引发的胃痛等,这些疾病都不适合使用这个偏方。因此,他建议在使用此偏方前,咨询有食疗经验和脾胃病科的中医师,以免误诊误治。(据人民网)



### 关节不好 多吃三文鱼

跟糖尿病人一样,关节不好的人也要格外注意自己的饮食,美国“健康在线”撰文总结了有助战胜关节炎的7种食物。

当饮食中的欧米伽3脂肪酸较少时,导致关节炎的酶就会更加活跃,因此,科学家建议,关节不好应多摄入富含欧米伽3脂肪酸的食物。同时,多摄入维生素D和维生素C可以降低患风湿性关节炎的风险,所以也要多吃富含维生素D、维生素C的食物。三文鱼、沙丁鱼、亚麻籽、核桃等是富含欧米伽3脂肪酸的食物,蘑菇、三文鱼、牡蛎、大比目鱼、虾、鳕鱼、鸡蛋是富含维生素D的食物,辣椒、橙子、芒果、猕猴桃及鲜枣等食物都富含维生素C。

此外,西兰花、花椰菜、卷心菜及大白菜等十字花科蔬菜有助于降低关节炎发病率;生姜具有抗炎和抗氧化功效,有助于预防关节炎,喝茶时加入姜片,炒菜等食物中撒点姜粉,都是不错的吃法。(据搜狐健康)



# 元宵 好吃有讲究

再过两天就是元宵节了。据考证,元宵节的诸多传统习俗与养生保健密切相关。比如,此时三九已过,但乍暖还寒,人们仍需保暖。元宵节吃元宵,除了寓意喜庆,合家团团圆圆,还有御春寒、补脾胃、益肺气之养生功效。那么,如何让元宵节过得更加健康呢,且听听有关专家怎么说?

## 1 配以助消化食物

正月十五闹元宵。每逢元宵节,各式各样的元宵、年糕琳琅满目,不知如何选择:枣泥馅、山楂馅、黑白芝麻馅、玫瑰馅、坚果馅、豆沙馅、火腿馅、鲜肉馅……让人眼花缭乱。但是,吃元宵时要搭配一些助消化的食物。

【专家建议】元宵是糯米所制,再加上复合的馅料,不易消化,千万不要多吃,而且吃元宵时要配一些有助于消化的食物,如山楂、大麦芽汁、陈皮、生萝卜等。而且,患有糖尿病、肾病、慢性胰腺炎、胆囊炎的病人不宜食用元宵。

## 2 勿忘“原汤化原食”

人们在吃水饺、煮面条后,常有一句话提醒你——“原汤化原食”。吃汤圆也不例外。

【专家建议】糯米粉中含有较多的水溶性维生素,如维生素B1等。维生素B1能促进人体乙酰胆碱的合成,从而保证了正常的胃肠蠕动和消化腺的分泌功能。元宵在煮制过程中,有45%至50%的维生素B1溶于汤中。为了更有效地获取营养成分,大家勿忘“喝汤”。

元宵和汤圆都是糯米粉制品,中间有不同口味的馅料,因南北方气候差异,制作方式有所不同。元宵一般只用素的固体馅料,将馅料切成小块,蘸上水,在盛满糯米面的筛箩内滚,一边滚一边洒水,使其自然粘满糯米面滚成圆球;汤圆则是用很细的汤圆粉团包馅制成的,而且馅料有素有荤。

## 4 观察色泽正不正

另外,不论是自己做元宵还是从外面买,选购原料和成品都要有讲究。

首先在选购(或自制)元宵时,不同的口味都可以选一点混合食用,这样既可以满足口味需求,又能更好地使原料中的营养成分互相补充,有效提高元宵的营养价值。

其次,元宵最好吃现买(现制),剩余的元宵一定要放入冰箱内保存,保存时间不宜过久。煮元宵时,要掌握四个窍门:开水下、慢火煮、点冷水、及时煮。

【专家建议】不要选择色泽不正的元宵。在糯米粉中含有大量的酵母菌,如果红酵母菌污染糯米粉后,遇到适当的湿度、温度便会大量繁殖,达到一定的数量后,水煮元宵就会出现粉红、黄褐斑点;红酵母菌数量再多,则呈红褐色。

元宵色变,会使元宵失去原有的风味和口感,皮发硬,略带酸味,不仅营养价值大大降低,还容易引发食物中毒。因此,变色的元宵不宜再食用。(据《沈阳日报》)

### 相关链接

#### 元宵和汤圆的区别

元宵和汤圆都是糯米粉制品,中间有不同口味的馅料,因南北方气候差异,制作方式有所不同。元宵一般只用素的固体馅料,将馅料切成小块,蘸上水,在盛满糯米面的筛箩内滚,一边滚一边洒水,使其自然粘满糯米面滚成圆球;汤圆则是用很细的汤圆粉团包馅制成的,而且馅料有素有荤。

吃元宵和汤圆一般都是用水煮的。由于元宵皮面松软,不仅可以煮着吃,还有油炸、拔丝、穿衣、蒸、烤等多种食用方法。(据新浪网)

### 编者按

无论是“月上柳梢头,人约黄昏后”,还是“蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”,元宵节在文人墨客的笔下,总是那样浪漫多情。今年,我国传统佳节元宵节恰逢西方情人节,双节邂逅,情意更浓。本报今起推出“情满今宵”专栏,带您聊聊关于元宵节的食话、史话、趣话和暖心话……



## 3 别把元宵当正餐

一些人爱在早餐时吃元宵。其实,元宵属于高热量、高糖分的食品,含有油脂,还缺乏营养素,除了热量和糖分并没有太多其他营养。这样的食品不适合当早餐吃。这是因为人们早起时胃肠道功能是最弱的,而元宵外皮是糯米做成的,黏性高,不易消化。

【专家建议】最好别把元宵当正餐,早餐后九点钟、十点钟或者下午加餐的

时候吃点儿元宵还可以,但每次吃一两(50克至100克)就足够了。夜宵如果和睡觉的时间离得比较近,最好也别吃元宵,如果吃了,吃完后最好活动两小时以后再睡觉。

在吃元宵的同时,不能再吃其他含糖高的食品,还要减少其他主食的摄入量。一般来说,吃三个元宵就要减去半两(25克)主食。

# 读家



一个“口中念念有词的人”(夂)向“神”(示)祈福。

甲骨文 描绘一个“人”跪在“神”(示)面前,手臂上下摆动地迫切祈祷;金文 及篆体 则描绘一个“口中念念有词的人”(夂)向“神”(示)祈福。“祝”:祈福也,相关词如祝福、祝寿等。

2009年中国台湾的妇女节,台北“妇女新知基金”为女性的“祭祀平等权”发声。因为中国传统妇女是没有权利返回原生家庭中祭祖的。其实,在中国古代,原本大家都有权利祭拜天地,但祭天的权利渐渐为统治者所独揽,其他人只有祭地祭祖的权利,而在家族中,长子的祭祀权又高于其他兄弟。这种祭祀权的阶级性在周朝的宗法制度下尤其明显。



## 3 睁大眼睛,张口说话



一个人(夂)除了睁大眼睛(睪),还同时用手(扌)去摸索。

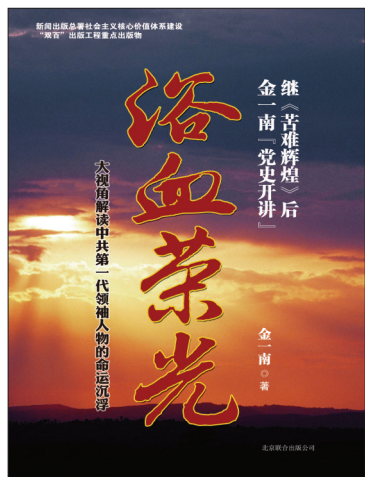
“覓”引申为寻找,相关词如寻觅、觅食等。



“人”的“口”(夂)一张开,两侧的法令纹(八)便显露出来。

“兑”是“说”与“悦”的本字,因人无论说话或发笑,口一张开,法令纹便显露出来。“兑”后来转作“交换”的意思,特别用于古代以物易物的商业交易中。在商业交易中,所说出的话必须要实现,也就是“兑现”。《吕氏春秋劝学篇》说:“凡说者,兑之也,非说之也。今世之说者,多弗能兑,而反说之。”用意是勉励人说话能兑现才说,不能兑现就不要说。

说(兑)表示张口说话(言),并显露法令纹的人(夂);悦(兑)是“心”(心)情愉快,开口露出笑容及法令纹的人(夂)。



## 2 党初建时的艰辛和曲折

中共“一大”13位代表的命运充分折射出党的艰难。1921年7月,“一大”在上海召开了,13位代表,有多少人能够想到这个党28年以后能夺取全国政权?

1921年建党,1949年夺取全

国政权,恐怕当时没有人能够想到。如果有人能想到的话,后来还能出现这样的问题吗?

1923年,陈公博因投靠军阀陈炯明被开除党籍;

1923年,李达脱党;

1924年,李汉俊脱党;

1924年,周佛海脱党;

1924年,包惠僧脱党;

1930年,刘仁静被党开除;

1938年,张国焘被党开除。

13位党代表,脱党的、被党开除的有7人,超过半数。

周佛海、陈公博还当了臭名昭著的大汉奸,最后被国民政府判处死刑。

1946年10月,周佛海被国民党判处死刑,次年改判无期徒刑,1948年2月卒于南京狱中。

张国焘叛党,最后到戴笠手下当了一个主任,想办法怎么搞垮共产党。

我们单从这里面就可以看到党初建时的艰辛和曲折。

可是还有,王尽美1925年牺牲,邓恩铭1931年牺牲,何叔衡1935年牺牲,陈潭秋1943年牺牲。

13名党代表中,脱党的、被党开除的7人,牺牲的4人,加起来是

11人,最后党内幸存者仅毛泽东、董必武二人。

从13位党代表的命运中,你就能看到这个党何其艰难,绝对不像我们今天有些描述——党的“一大”在上海召开,剩下的会议转移到嘉兴南湖。南湖的会议一开完,一轮红日从南湖的船上冉冉升起,放射光芒,然后一条红飘带,直接从南湖飘到井冈山,飘到延安,飘到天安门,我们就胜利了。

那是很浪漫的文学式的表达,党的这种艰难,这种艰辛,这种奋斗,没有一条坦途,是一步一步地摸索过来、走过来、爬过来的,非常不容易。

洛阳日报 招聘专栏 63330377

## 招聘

洛阳市第七人民医院内三科、急诊科,因业务发展需要,公开招聘:

◆科主任1名 ◆执业医师3名

◆护士5名

要求:1.大专以上学历。2.科主任要求主治医师以上职称。3.具有老年病治疗经验。

联系电话:13525972302 13783153366

## 珍惜一生血汗 远离非法集资

- 您还在将自己毕生积蓄投向担保、投资或各类商务、财务公司,追求高息回报吗?
- 市处非办提醒您:参与非法集资风险自负,政府不会买单。

市处非办宣