

健康管理

## 春季饮食应遵循的原则

**编者按:**一年之计在于春,随着春天的到来、温度的升高,各种细菌、微生物也是繁殖复苏的时候。因此,大家在饮食方面要有所注意,合理的饮食可以帮助人提高免疫力,抵抗疾病入侵。那么,立春饮食要遵循什么原则呢?

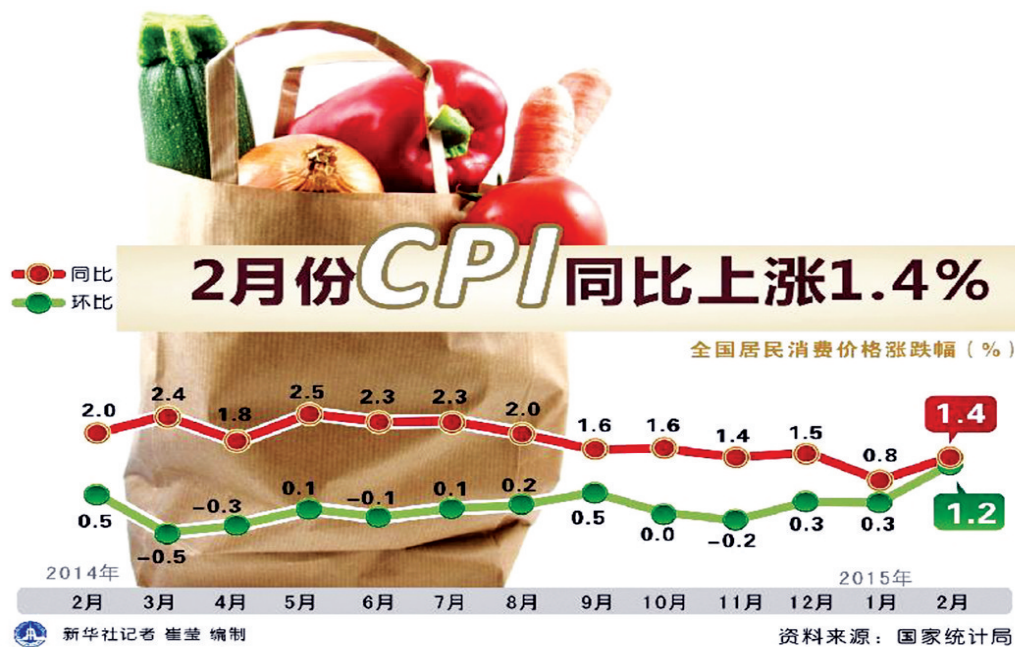
**宜清淡:**春季“肝气”旺,会影响脾胃的运化功能,因此,脾胃弱的人春季要多吃山药、大枣、莲子粥来控制过旺的肝气,预防慢性胃病及慢性肝炎导致的胃胀等状况的加重。

**宜温补:**告别大寒,进入立春,应适当减少进补,可顺应季节的变化多吃些温性的食物,比如大葱、生姜、大蒜糯米、胡萝卜等,能起到祛阴散寒的良效。

**宜甘润:**春天胃肠处于敏感的状态,常常出现没有食欲的情况,这时候应多吃甘味食物。甘味食物中首推大枣和山药,常吃这两样东西有助于提升人体免疫力。也可以将大枣、山药、大米、小米一起煮粥,能预防胃炎和胃溃疡的复发。

**忌辛辣:**立春后要少吃。初春时期,人体呼吸系统抵抗力下降,是感冒等呼吸道传染性疾病高发期,辛辣的食物刺激呼吸道,且损耗阳气,导致上火,更易感染病毒。

**忌酸收:**中医认为,春季对应五脏中的肝脏,容易肝气过旺。酸味容易入肝,且具有收敛之性,多吃不利于阳气生发和肝气的疏泄,反而使本就旺盛的肝气更盛,伤及脾胃。具有酸性的食物如西红柿、柑橘、柠檬、乌梅等都不宜多吃。



## 1至2月份社会消费品零售总额增长10.7%

新华社北京3月11日电(记者王希 何宗渝)国家统计局11日发布数据,1至2月份我国社会消费品零售总额47993亿元,同比名义增长10.7%,扣除价格因素实际增长11%。

按经营单位所在地分,1至2月份,城镇消费品零售额41135亿元,

同比增长10.6%;乡村消费品零售额6858亿元,增长11.6%。

按消费类型分,1至2月份,餐饮收入5079亿元,同比增长11.2%;商品零售42913亿元,增长10.7%。

在商品零售中,1至2月份,限额以上单位商品零售20484亿元,

同比增长8.4%。

国家统计局11日首次发布了全国网上商品及服务消费的整体情况。

前两个月,全国网上商品和服务零售额4751亿元,同比增长44.6%。其中,网上商品零售额3991亿元,增长47.4%,占社会消费品零售总额的比重为8.3%,拉动社会消费品零售总额增长近3个百分点;网上服务零售额760亿元,增长31.4%。

### 麻酱菠菜

原料:菠菜250克,芝麻酱3大匙。

调料:冷开水约45毫升,酱油1大匙,芝麻油1小匙,醋1小匙,盐适量,白糖0.5小匙,大蒜4瓣,白芝麻少许。

做法:1.将菠菜择去老叶及根,洗净,切成两段,大蒜去皮切碎成末;芝麻酱中分次加入少量的凉开水,用勺子朝一个方向搅拌开,再加入酱油、芝麻油、醋、盐、白糖,继续朝一个方向拌匀,待用。

2.锅内放入适量的水烧开,下入菠菜,煮约半分钟,捞出放入冷水中过凉,捞出用手挤干水分,团成小圆球,放入碗中,浇上调好的芝麻酱,放入蒜末,撒上白芝麻即可。



### 卤猪舌

原料:猪舌一条。

调料1:大葱约15克,生姜约10克,大蒜3至5瓣,八角2颗,桂皮1小段,花椒10余颗,香叶1片,陈皮2片,老抽2大匙,生抽1大匙,冰糖约15克,料酒1大匙,盐适量。

调料2:蒜末适量,醋1小匙,生抽1小匙,芝麻油0.5小匙,白糖0.5小匙,辣椒酱1大匙。

做法:1.将猪舌放入清水中,大火烧开,煮约5分钟,煮至猪舌表面的舌苔发白,捞出用刀仔细刮洗干净。

2.将调料1全部放进砂锅内,加入适量的水,烧开后煮约5分钟,放入处理好的猪舌,卤煮约40分钟后关火。

3.将调料2放入小碗中,再加入1大匙卤煮猪舌的汤,拌匀成调味汁。

4.晾凉后的猪舌捞出,切片装盘,淋入调味汁即可。

周末菜谱

健康之窗

## 研究称葡萄酒有助减肥

新华社华盛顿电 美国科研人员日前撰文说,葡萄中的化学成分鞣花酸可减缓脂肪细胞的生长与新脂肪细胞的形成。这意味着喝葡萄酒有助减肥。

美国俄勒冈州立大学的生物化学专家尼尔·谢伊和同事在美国期刊《营养生物化学杂志》上报告说,他们在实验室里让人的肝细胞和脂肪细胞接触圆叶葡萄中提取的4种天然化学物质。结果发现,其中的鞣花酸能促进部分脂肪转化为能量,从而消耗掉这些脂肪。这种效果在肝脏脂肪中体现得尤其明显,因而有可能改善超重人士的肝功能。

研究人员解释说,这是因为鞣花酸可明显减慢现有脂肪细胞的生长与新脂肪细胞的形成,同时促进肝细胞脂肪酸的代谢。这意味着,葡萄酒或葡萄汁都有助于超重者(特别是代谢病患者)更好地调理身体。

但研究人员同时强调说,喝葡萄酒也要适量,鞣花酸并非减肥特效药,不能因为摄入了这种物质就忽视健康饮食和积极锻炼。

## 红茶有助改善骨质疏松

新华社东京电 患有骨质疏松的人,不妨多喝点红茶。日本的一项新研究显示,红茶含有的茶黄素有助防止形成破坏骨骼的破骨细胞,患有骨质疏松症的实验鼠摄入这种苦味成分后,其症状得到改善。

骨骼内存在制造骨骼的成骨细胞和破坏骨骼的破骨细胞。如果破骨细胞的功能异常活跃,这两类细胞间的平衡就会崩溃,导致骨骼变脆、骨骼量减少,引发骨质疏松症。

日本大阪大学近日发表的一份公报称,该校研究人员西川惠三等人发现,存在于红茶中的茶黄素可以阻碍破骨细胞的形成。研究中使用了骨骼量只有正常水平三分之一、患有骨质疏松症的实验鼠,每隔3天给它们注射一次茶黄素。约3周后,实验鼠体内的破骨细胞减少,骨骼量增长了一倍。

但骨质疏松症患者还是不要把喝红茶当作主要治疗手段。因为研究显示,体重60公斤的人要吸收与实验鼠同等水平的茶黄素,就相当于每天要喝进20杯红茶。因此,更好的方法是服用相关制剂。西川惠三提出:“如果用茶黄素制作出营养补品后再服用,就有可能预防骨质疏松症。”

相关论文已刊登在新一期《自然·医学》杂志网络版上。

### 住房手续挂失

段小青,不慎将太钢同乐苑小区3栋4单元10号的购房付款收据遗失,特此声明。

### 物资准运证收据挂失

袁俊清,不慎将钢企制氧综合厂车牌号为:晋AX9818,编号为:TG0004155的太钢厂区物资准运证的押金条遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

钢企扫描图服务社,不慎将车牌号为:晋AK8564的车辆出入证遗失,特此声明。

### 出售

本人现有太钢锦华苑小区(二十八宿舍)楼房一套,面积84.4平方米,两室两厅一厨一卫,双卧朝阳,简装,学区房,水电暖齐全,交通便利,欲出售,有意者请与范先生联系。

电话:13903417267

13453103336

### 骨灰寄存证挂失

巩玉玲,不慎将其父巩曰苍的骨灰寄存证(永安殡仪馆一楼东厅446号)遗失,特此声明。

### 挂失

山西钢建胡凤芹,卡号:20600044

钢企第二钢管厂杨改花,卡号:20214362

钢企第二钢管厂詹程香,卡号:20214420

钢企第二钢管厂王淑文,卡号:20214421

钢企第二钢管厂续俊革,卡号:20214512

钢企第二钢管厂聂金林,卡号:20214709

钢企第二钢管厂续雅妹,卡号:20215129

钢企第二钢管厂李少刚,卡号:20216952

钢企第二钢管厂张连娥,卡号:20216953

钢企第二钢管厂李海红,卡号:20214370

钢企第二钢管厂常秀林,卡号:20214452

钢企第二钢管厂赵有会,卡号:20214371

钢企第二钢管厂任美卿,卡号:20214373

不锈钢热工段(联产)张雅民,卡号:20208163

不锈钢热工段(联产)常福寿,卡号:20208051

不锈钢热工段(联产)张美莲,卡号:20208101

不锈钢热工段(联产)王凤英,卡号:20208109

不锈钢热工段(联产)武金平,卡号:20208127

不锈钢热工段(联产)周福宝,卡号:20216565

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。