DO3



一年一度的新春佳节即将来临。在这个辞旧迎新、 喜庆吉祥的传统节日中,家庭要团聚,亲朋好友要走 动,兴致高的朋友可能还会利用春节期间的长假,远走 高飞, 游览名山大川、异国风光。但是, 当我们忙忙碌 碌、欢欢喜喜过春节时,千万不要忘记防病保健、合理 饮食和规律起居,健健康康过春节。

针对往年春节期间发生的问题及各医院的接诊情况,

让健康快乐.随行.

本刊 综合

选购年货应注意,健康安乐度春节

春节临近,市民纷纷购买年货,各类食 品迎来消费高峰。为确保市民身体健康,避 免自身合法权益受到损害,保障自己和家 人过一个安乐祥和的春节,请大家挑选年 货时一定要谨慎,注意做到以下问题:

尽量到正规商场购买食品;必须索要 购物凭证;购买带包装食品时,要注意外包 装的商品名称、配料、净含量、厂名、厂址、 电话、生产日期、保质期、产品标准号等是 否齐全;在购买无外包装食品时,仔细辨别 食品质量。食品外观是否新鲜,闻食品是否 有异味

烹饪储存食品注意四环节

1.食品原料应彻底洗净,煮食前应确保 已完全解冻,加工生熟食品的刀具、案板, 盛放生熟食品的容器应分开,避免交叉污

2.烹饪食品应当烧熟煮透,大块食品的 中心温度要达到70℃以上。隔餐、隔夜的熟 食品食用前要彻底加热处理:

3.餐饮具和盛放直接人口食品的容器 定要洗净消毒,水果和用于制作凉菜的 蔬菜一定要洗净消毒;

4冰箱要经常清除冰霜,变质变味的食 品要及时清除。食品要覆盖保鲜膜或用密 闭容器盛放,冰箱内生熟食品以及水产品、 畜禽与植物性食品应分开存放。

春节要防止吃喝无度,合理饮食、注意 营养和卫生

每逢节假日,醉酒、急性胰腺炎、急性 胃肠炎、急性心肌梗死、传染性肝炎等急诊 病人明显增多,甚至有的病人送到医院已 经生命垂危。要切记,许多疾病都与饮食不 当直接相关。只要在饮食方面稍加留意,有 些疾病是完全可以避免的。在欢度春节时, 不要忽视自身的健康。面对节日的丰盛的 餐桌尽量克制、克制、再克制。合理饮食,少 吃油腻食物,多吃水果,保持肠道畅通。适量

> 下面提几点春节饮食注意的问题: 1吃火锅牛熟食物要分开处理

饮酒,不可含杯.

冬令季节,热腾腾的火锅自然成为受 到市民青睐的餐饮消费方式。

(1)食物必须彻底烫熟,切莫贪图牛嫩; 食品原料在烫煮前应彻底洗净,并确保已 经完全解冻;已经加工过的食品原料还应 及时食用,生熟食物一定要分开外理 应该 使用两套筷子和用具来处理生、熟食物;同 时还要避免在桌上摆放过多的食物,以防 止交叉污染;每次加添水或汤汁后,还应等 待锅水再次煮沸后,才能继续煮食。

(2)注意火候,人体的口腔、食道和胃粘 膜一般只能耐受50至60度的温度,如果是太 烫的食物,会损伤粘膜,导致急性食道炎或 急性胃炎。因此,请您从锅中取出滚烫的食 物后,最好先放下凉一凉再吃。

(3)菜料食物在锅里煮的时间也不宜过 长,否则营养成分会被破坏;而吃火锅时间 也不官过长,过量进食胆固醇较高的食物,

胃肠数小时连续工作后,消化液分泌减少, 长期如此会导致消化功能紊乱。

2.春节别让孩子吃"笨"了

每年寒假过后,老师和家长会发现一 个有趣的现象,一些儿童在长胖了的同时, 在新学期里却变"笨"了,不仅适应不了新课 程的学习,成绩下降,而且性格和学习能力 都有明显的改变。家长们往往会认为孩子 假期玩得太"疯",一时收不回心,才至于此。 其实,孩子之所以如此,在很大程度上与其 假期中的饮食有关。

3小食甚为美味 应有节制

新春小食甚为美味,但应有节制。这些 节日小食都是高热量及高脂肪的食品,多 吃会令体重上升,更会令胆固醇偏高,血压 上升。此外,用来炸食品的食油多是反复加 热使用,不单破坏食油原来的脂肪酸,更含 致癌物质,有损肝脏。进食过多油炸食物亦 会引致燥热,喉咙发炎、头痛,失眠等。

糖果:是糖是酸性食物,会引起龋齿, 导致胃酸过多而不适;过多的糖份会转化 为脂肪,引致肥胖;亦会消耗胰岛素,加重 糖尿病患者的病情。

糕点:糕点淀粉质含量高,不宜多吃, 吃时配以一杯清茶,有助消化。

瓜子和果仁:不停地磕瓜子,会大量消 耗唾液,容易有口疮、牙疮、牙龈炎及消化 不良等毛病。经烘、加盐或加上一层糖酱的 果仁,破坏了果仁原有的营养,只剩下脂 肪。肠胃不适的人不应过量进食。

专家支招预防冻疮

随着气温的降低,有 些市民没有对手脚进行有 效的防护,生了冻疮。由于 冻疮的复发率较高,往往 是"一年生冻疮,年年生冻 皮肤科主任刘亚东提醒, 市民要注意保暖,提早预 防冻疮

"今年入冬还不算很 冷,可我的手还像往年一 说, 从三年前她的手开始 长冻疮、一到冬天就复 发, 护手霜、戴手套都不 见成效。像林女士这种情 况的并不少见,济宁市第 二人民医院皮肤科主任刘

亚东说, 冻疮是冬季的常 见病,常因寒冷刺激,引 起局部血管痉挛、缺氧、 郁血所致的慢性局限性组 织浸润。

"入冬后注意保暖, 特别要关注四肢末端, 耳 廓等好发部位; 外出时皮 肤宜涂油脂, 避免长久接 触寒冷潮湿,保持皮肤干 燥;对好发部位可经常进 样,长了冻疮,有时还 行按摩及温水浴,改善血痒,特别难受"林女士 液循环。"刘主任提醒, 平时要多吃营养丰富的饮 食,如鸡蛋、牛奶等,加 强体育锻炼, 增强抵抗寒 冷的能力。一旦出现冻 疮, 应及时去正规医院接 受治疗。**(朱国涛**)

刊登电话: 2212909

●全乡相独科区年扩土13863738678 ●门途都指合作料畫 19959751920 济宁京华眼科医院

●相男工月**第** 4-8 千元 1386944624

济宁国营煤矿合招80名时

邹城担保公司诚聘 具整理1名,特别的少大专以上文 会乡县原五交化二三族。全等级大型快餐店

青松馆韩国科理连锁 红星两梯华地及,进合餐伙,办公 及各种商业经营,基相或分租均可 进身:优秀前厅服务员及厨房人员。 里的人 2010年 化全位

高峰牌技

用用名師执政,传授於允。扑克。她 文而多胜他後。免費者,包數金。咎 文孫の胜地後。免責者,包製金、哲 各种應形據被關係。交換器、扑克 分析仪、数学 VCD、万能程序一体红星四路 80㎡、1000㎡ 网外出租 於特机。包自後,汽车南端对过单 星期特所 917 宣 1985-47567 11

油中真品 芝麻开花 青飘万家 福利团购优惠进行中… 中国阅读品协会名优产品 2293636.18605379182

干得产品礼品箱(海米、海带、干鲜贝丁等);干得金、即食館鱼。 即食養金、黄金養服等各种高档礼品金。福利配购代惠中 許宁市科英ష金禄集南100米路西,电话:3158986、15345378986

厂房出租

厂房出租 人里高开发区 600 平方等時報,有 就在業,水电子全。1380区711570 李

房出租任城开发区辖内门 ,本电阳明办公设备齐全,配有 台 5 哈斯佛车. 价格便宜 13853782888

房 4000m^{*} 水电子全,有行车,价格面设;另有 人里海饭店400mm出租13983788000

A.漂升服人 8000 元以上 0004 2000m² 二层楼招商

議等: 优秀館庁汲予旦を居内へ出 月教人 2200-2500 元、包含信。 議並: 製理山北路与全字路路口供 世存百分内(知是美別(東京町) 建済: 13905321028、13953201028 136、666、有电梯、無数整、停车化。 电话: 2402222、18863711625

房屋租售

新房出售

饭店转让

萨索银行、政府组集优先 13387220000 对外 搭租,搭租在面:压禁、整備、萨蒙日貨大機輸近大型加盟快餐店 家用价单,按据证据,按照证据:138878270270

急转营业中药店 2007中0米河南近 验位。 客建大和级单十级80000

水医阿药 ●移力专治白養风 19964996619

专利秘方专治鼻炎、鼻窦炎 转让专利权 13178782988 狂

大国医郭三贴只需三贴 日本教育 - 古代 - 1885年 日本教育 - 1887年 日本教育 - 1887年

治褥疮有特效 可先治疗后付款 电新:18765478366

等国 於孝子原主「學化養担節 體數章(大利已達入許宁地区市場 10 年, 始终 學學經濟 達万家的參灣目标。 殊面向非宁十二县、市部分空白区域 發供商和实际 经销售。在提权区域内以事務關稅非事或益

教育品牌推荐-培英教育#选品 自學考試(中国海洋大学、山本大学 (17)医学院等)教师资格证的文殊建和 合计从业资格证许利品建和 **远址:()建设北端 6 号(市交通局北临);()共青圆路鼓格大层南英皇** 可字棒 206 宝 #全电梯: 2225750 2351133 查看电梯: 13053738983

曲阜师范幼师专业招生 招收14-23岁初、高中以上毕业生 电话:18605472269

美漢发展 2061999 ,16092721999 ●高价求购二手率 15020708888 地數

济宁广联金属

●小餐貸款方便快差 15089771228 ■公司注册增養整費 2136917 济宁平安担保公司 专业房产汽车、负债、库件等合供 物品条件贷款、3288827 3888887 快捷民间借贷

林本家也相商也书: 19176186007 、

●店館、家庭联网报警装打 35010

酒后代驾

●民警提示: 包括代電後打 3期10 车辆信息

●低安达车新价化 2177779

品牌婚介喜洋洋

济宁康桥婚恋网

牌九扑克

扑克霉素牌九

●平安租賃 2228809

●民警提示: 开锁、换领、配汽车芯 片、折叠、遥控钥匙请接 37期110

品牌招商

四川宜宾纯粮液酒

供求信息

控销各种钢材,汽车专用材料整置举办,现在加入全员即可免费金加产明作废。 例材深加工及例制品加工。女25/1.62大专图企探索独生女

至波尼货高价回收 男 91/1.79 中专企业高量寿车单 声明作度。 制度用品、机电设备、空间电器 电话:2 3556 QQ:459425620 @韩立海土地使用证不慎遗失 各种产生 阻塞损失 15020711444 全行 版入 体温 信 施 证号:082502144,地址:李镇市长

民间借贷 是前借贷。 无费基押贷款,方便快差。 0537-2202888、150054789888 基本的证据,不是一个专家的是19780627241980。 (包子十四公式和无记号认真) 产用作废。

家政服务

●"全特办"保持 15053792852

圣佳甫标

商标注册、公司代理 **沖宁市工商局 2883808、2897107**

商标注册

商标、专利、条形码 公司等注册客询 2287098

验资服务

脸.爱、增.爱、公司、商标注册 电话:15318172937

法律维权

帮特调查中心

●男43岁,事业单位1500675800 ●除舞身份证不慎遗失,维号 370811198802025036,特此声明。 ●告济宁货 0687 船舶国籍证书 各年洋大型有象会等于1月5日 不慎趋失, 维号: 260204002092

牛寨连国有土地使用权分割和 關材深加工及網開品加工。 女 34/1.62 中专文员高龄气质性 让登记证明变更登记申请书不慎 联系人备先生 13583787134 男 40/1.70 中专个体高龄有房单 遗失,证号:0802030249-02-32,

各种汽车用面的等 15020711444 金行婚介 值得信赖 语号: 082502144,地址:李城市长金融短尉 金行婚介 值得信赖 青端海泉巷 31号,卢明作废。在伊州省市新河南 15050771808 李城工商局南 100米 1870547829 鲁城水县城远有限公司所有鲁济

宁贵 1277 船所有权证书、国籍证

网络自选+红旗格配=成功的保障 280207000782,声明作废。 相亲热线 2227838 Q01696643088 @汶上县印刷材料综合商店何新 加盟 13012936878 00876900207 华祖务登记证正、副本不慎遗失,证 号: 會稅济字 37083019650623006290 号,声那作此.