

对抗雾霾天 吃出强大抵抗力

近日,全国多地遭遇持续雾霾天、空气重度污染,各地医院感冒患者、呼吸道疾病患者也不断增多,雾霾天如何防病保健成为人们关注的焦点。然而防病是积极防御的手段,增强体质、提高抵抗力才是最根本的措施。冬天吃什么才能提高抵抗力,对抗“巨毒”的雾霾天呢?下面就一起来看看可增强体质的五大冬季养生食物。

本刊 综合

鸡蛋、豆类补足蛋白质 增强免疫力

蛋白质是人体免疫系统的关键物质,抗体的本质就是特殊功能的蛋白质物质。所以,为增强体质、提高抵抗力,必须保证从食物中经常摄入一定量的蛋白质。蛋白质主要来源于奶类、蛋类、鱼虾类、瘦肉和大豆及制品。

在植物蛋白中,大豆中含有不少能够改善免疫力的物质,如果有条件的话,在家里可以自己榨豆浆来喝,既环保又健康。尽量不要选油炸豆腐泡之类煎炸的豆制品,豆腐、豆腐丝、豆腐皮、豆腐干、豆浆都很不错。

补充蛋白质,同时要注意“度”的问题,如果过多摄入,反而会损害机体免疫力。因为过多摄入大鱼大肉,反而增加了胃肠负担,影响蛋白质吸收和充分利用,也影响其他营养素的吸收利用。各种营养素要互相配合,互相制约,共同保护和提高机体免疫力。

深绿色和橙黄色蔬菜 增维生素A提高抵抗力

专家表示,橙黄色蔬菜富含胡萝卜素,可在人体中转化成维生素A,维生素A可以增强人体上皮细胞的功能,对感冒病毒产生抵抗力,它可以强健咽喉和肺部的黏膜,保持它们正常的新陈代谢。绿色蔬菜特别丰富的叶酸是免疫物质合成所需的因子,而大量的类黄酮能够和维生素C共同作用,对维护抵抗力很有帮助。能够促进干扰素等抗病毒物质合成,以及高某些免疫指标。

西兰花、菠菜、芥蓝、芦笋、葱姜蒜之类虽然不是绿叶蔬菜,也同样具有提高抵抗力的作用。浅色蔬菜生吃效果最好,加热时间不要太久,更不要油炸。另外,胡萝卜炒着吃能更好地发挥其营养价值。此外,猪肝、鸡肝中也含较多维生素A,也可以适当地食用。

冬季常吃萝卜增强免疫力 祛痰止咳

俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”。三九严寒,食补御寒成为这个时节选择美食的当务之急。

萝卜这种看似寻常不过的大众蔬菜,却拥有极高的营养价值,常吃萝卜可增强免疫力,还能促进消化,更具有祛痰、止咳等功效,可谓民间廉价的滋补品。专家指出,白萝卜营养价值很高,含有丰富的B族维生素和多种矿物质等营养物质,具有清肺热、利肝脏等功效。萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化。

由于萝卜性偏寒凉而利肠,脾虚泄泻者慎食或少食;十二指肠溃疡、胃溃疡、先兆流产、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、子宫脱垂等患者最好少吃白萝卜。而且白萝卜忌人参、西洋参同食。

冬食坚果 健大脑强身体抗衰老

冬季养生最讲究补肾,而冬天是吃坚果的季节,因此冬季多吃栗子、核桃等坚果可健身强体。

专家认为,栗子含有丰富的营养,如钙、磷、铁、钾、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C等微量元素,且富含碳水化合物,能提供较多的热量,在秋冬季节更有利于机体抵御寒冷。从中医角度来看,栗子性温,味甘平;入脾、胃、肾经,具有补肾强筋的功效。

核桃仁味甘性温,入膳具有乌发润肌、补肾强腰、固精缩尿、温肺定喘、润肠通便等食疗功效。冬天是呼吸道疾病和心脑血管疾病高发季节,常吃核桃对慢性支气管炎、肺气肿、哮喘病以及动脉硬化、高血压、冠心病患者具有良好的辅助治疗效果。

栗子、核桃吃多了不太易于消化,容易造成消化不良,因而婴幼儿、脾胃虚弱、患有慢性胃

肠道疾病的朋友们最好少吃。另外,栗子含糖量比较高,糖尿病患者们不宜食用。

冷天多吃红色食物 可“抗寒”防感冒

红色食物有两类,一类是蔬菜水果,一类是含血红素的肉食品和肉制品。红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、红薯、红辣椒等,这些蔬菜中含有番茄红素、多酚类色素、花青素类等天然色素,还含有丰富的维生素、铁、多种氨基酸等营养成分,它们都具有抗氧化作用,同时还能降血脂,预防心脑血管疾病。

红色水果有红枣、山楂、石榴等,这些水果中富含钙和铁,多食可提高身体的御寒能力。像牛肉、羊肉也是这个季节适宜吃的食物。从中医角度来说,牛羊肉质温而不燥,具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效,因此冬季适当吃些,可以缓解这些症状,既可以御寒,又有很好的滋补作用。

◎资 讯

航母级人防商业“下水” 黄金段商铺投资升温

近日,山东单体体量最大的地下商业街——宗圣星光大道在济宁太白楼路开业了。这条航母级的人防商业街在济宁黄金地段“下水”,无疑为济宁的核心商圈带来了更多的商机和竞争。

据了解,不仅是济宁,全国的商业地产都热力不减。数据显示,2011年商业营业用房增加46.3%,2012年前三季度数据又增长了33.8%。如此高的增长率不仅是新政策的利好,商铺直线上升的投资回报率也刺激着投资者敏感的逐利神经。据调查,近年来一般地段商铺的投资回报

率在8%左右,而黄金地段,稀缺位置的商铺已达到16%。温州炒房团一直以来就是物业投资的风向标,他们大批量的转战商铺也预示着未来民间投资热点的大趋势。不过火热的市场,更需要冷静的头脑和稳健的脚步。商铺投资里是大有学问的。笔者采访了一位温州炒房团的老将,他最近正准备杀入济宁的商铺投资市场。

在采访中了解到,汪先生对于选铺非常严格。除了要考地区、开发商实力、立地条件、主力店效应等因素外,更关注商铺的成长性。因

此新兴的商铺对他的吸引更大,他认为新建的一手商铺就好像是一只原始股,升值潜力巨大。被问到是否有明确的目标,汪先生表示的确看上了两个项目,一个是万达广场,因为品牌已深入人心。一个是宗圣星光大道,因为是现铺出售,并且能享受一些人防商业政策上的优惠。

由此可见,随着新型城镇化的推进,商铺投资的热浪还在升温。经过以“住”为本的十年繁华后,集结着“衣食行”多元素的商业地产也将拉开黄金时代的帷幕。

(马敏)

鲁商南池公馆出国留学专题讲座圆满落幕

由于国内居高不下的高考压力、与日俱增的就业压力以及严峻的就业形势,使得越来越多的家长与学生选择出国留学深造,为此,鲁商南池公馆于2013年1月12日下午2点半,为广大济宁朋友准备了一场“放眼全球?游学世界”出国留学专题讲座,让大家了解现状,共同学习。

留学、移民面对的是陌生环境和国家,对资金要求也较高,怎样安全实现留学和移民是每个消费者必须慎重对待的问题。来自金吉利济南出国留学教育机构的老师们专业讲解了出国留学注意事项,为现场的家长和孩子提供了全面的移民、留学、培训、理财等信息资讯和现场解

答,帮助家长和孩子了解出国、移民的市场,掌握最新的留学、移民政策,实现“出国无忧”。

活动现场,各位老师生动的向大家描述了各国的特色和文化以及如何申请留学的流程。大家听得津津有味,学习到了很多,大家在感受、思考、悄悄讨论,感受颇多。金吉利留学教育机构的王老师,则是通过在校大学生完整的出国求学经历,为大家提供更全面的出国信息和经验。“个性化留学和投资房地产是一样的,规划好了,你花一百万孩子挣回来一千万;规划不好,你花一千万孩子只给你挣回来十万。”这一个比喻引得在场的朋友哈哈大笑



同时也掌声连连。

这次的讲座给家长朋友们带来了许多留学的知识,相信在这次讲座之后,家长朋友们对于自己孩子的个性化留学规划将会有个清晰的了解和想法。

鲁商南池公馆元旦精品房源感恩回馈进行中,120-154m瞰景高层礼献全城,50-80m独立产权黄金旺铺,仅剩数席房源两年免租优惠,火热销售中。(马敏)

2012 WINTER LECTURE TOUR

2013 清华北大名师巡回讲座暨清华北大名师行 济宁站

1月19日	13:30-15:30	小学专场	2013清华北大名师行	小学成长与家庭教育
	15:30-17:30	初中专场	2013清华北大名师行	初中学习与家长智慧
1月20日	13:30-15:30	高中专场	2013清华北大名师行	圆梦名校,好家长教出好成绩
	15:30-17:30	艺考专场	2013清华北大名师行	让艺考文化课变得“易考”
1月26日	13:30-15:30	初中专场	2013清华北大名师行	初中学习习惯早养成与家校结合
	15:30-17:30	高中专场	2013清华北大名师行	2013高考考点分析与解题思路

京杭假日酒店7F多功能厅 订票电话: 4000 999 076 少量免费赠票 敬请电话预约

遗失声明

山东省嘉祥县嘉祥镇郑庄村 259 号居民 郑长启 所拥有的五征牌 WL4015DA 自卸低速货车(发动机号 C20400678A), 该车车牌鲁 H9S976 于 2013 年 1 月 14 日 13: 00 时遗失, 特此声明。

声明人: 郑长启
2013 年 1 月 18 日

拍卖公告

受梁山县人民法院委托, 定于 2013 年 2 月 4 号 10 时在我公司拍卖厅举行拍卖会, 拍卖标的如下:
1. 梁山隆昌塑料有限公司吹塑机四台;
2. 东风雪铁龙轿车一辆;
3. 梁山富奥挂车配件制造有限公司资产一宗。(含厂区房屋、建筑物, 构筑物), 公司地址: 拳铺工业园区(原徐集)。
有意竞买者请持有效证件及拍品评估价 10% 的保证金于 2013 年 2 月 3 日 16 时前到我公司办理竞买手续。
展示日期: 2 月 2 日-2 月 3 日
联系电话: 13255371979
山东天恒星拍卖行梁山办事处
2013 年 1 月 18 日

中国拍卖行业协会“A”级拍卖企业
山东中信拍卖公告

受法院委托, 我公司定于 2013 年 1 月 25 日上午 10 点在金乡县人民法院审判庭公开拍卖:
标的: 风神牌 EQ7200D 鲁 H82871 轿车一辆(车辆登记时间 2006 年), 参考价 5.20 万元。
标的二: 回转支臂式起重机、变压器、装载机、皮带输送机等设备一宗, 参考价 30.43 万元。
有意竞买者请于 2013 年 1 月 24 日 16 点前持法人证明或个人有效身份证明同时交纳标的: 1 万元竞买保证金, 标的二: 5 万元竞买保证金(保证金以到达我公司账户为准, 成交后转为佣金及成交价款, 保证金不计息, 不成交如数退还), 到我公司办理竞买手续。
展示时间: 自公告之日起现场展示
公司地址: 山东省济宁市建设南路 76 号
咨询电话: 0537-2355199 13608916956
公司网站: www.sdzxpmh.com
山东中信拍卖行有限公司
2013 年 1 月 18 日

中国拍卖行业协会“A”级拍卖企业
山东中信拍卖公告

受法院委托, 我公司定于 2013 年 2 月 3 日上午 10 点在金乡县人民法院审判庭公开拍卖:
位于金乡县鸡黍镇辛庄村 105 国道西侧冷库, 房产建筑面积 1577.6 平方米, 工业出让土地使用权面积 1982.76 平方米, 制冷、通风、货架等设备一宗, 参考价: 195.04 万元。
有意竞买者请于 2013 年 2 月 2 日 16 点前持法人证明或个人有效身份证明同时交纳 10 万元竞买保证金(保证金以到达我公司账户为准, 成交后转为佣金及成交价款, 保证金不计息, 不成交如数退还), 到我公司办理竞买手续。
展示时间: 自公告之日起现场展示
公司地址: 山东省济宁市建设南路 76 号
咨询电话: 0537-2355199 13608916956
公司网站: www.sdzxpmh.com
山东中信拍卖行有限公司
2013 年 1 月 18 日

中国拍卖行业协会“A”级拍卖企业
山东中信拍卖公告

受法院委托, 我公司定于 2013 年 2 月 3 日下午 3 点在中信拍卖行拍卖厅公开拍卖:
位于梁山县城人民北路东首商业用房, 建筑面积 611.93 平方米, 商业出让土地使用权面积 496.58 平方米, 参考价 2475523 元。
有意竞买者请于 2013 年 2 月 2 日 16 点前持法人证明或个人有效身份证明同时交纳 20 万元竞买保证金(保证金以到达我公司账户为准, 成交后转为佣金及成交价款, 保证金不计息, 不成交如数退还), 到我公司办理竞买手续。
展示时间: 自公告之日起现场展示
公司地址: 山东省济宁市建设南路 76 号
咨询电话: 0537-2355199 13608916956
公司网站: www.sdzxpmh.com
山东中信拍卖行有限公司
2013 年 1 月 18 日

中国拍卖行业协会“A”级拍卖企业
山东中信拍卖公告

受法院委托, 我公司定于 2013 年 2 月 3 日下午 3 点在中信拍卖行拍卖厅公开拍卖:
标的: 位于济宁市越河辖区太白小区东段 13-14 轴线营业房, 房屋建筑面积 46.32 平方米, 参考价 499548 万元。
标的二: 普 J98326 挂车一辆, 参考价 101176 元。
有意竞买者请于 2013 年 2 月 2 日 16 点前持法人证明或个人有效身份证明同时交纳 5 万元竞买保证金(保证金以到达我公司账户为准, 成交后转为佣金及成交价款, 保证金不计息, 不成交如数退还), 到我公司办理竞买手续。
展示时间: 自公告之日起现场展示
公司地址: 山东省济宁市建设南路 76 号
咨询电话: 0537-2355199 13608916956
公司网站: www.sdzxpmh.com
山东中信拍卖行有限公司
2013 年 1 月 18 日

山东华通设备拍卖公告

受梁山县人民法院委托, 定于 2013 年 1 月 25 日上午 11 时, 在本公司拍卖厅公开拍卖:
山东捌丰禽业有限公司所有的查封财产一宗, 包括: SM 砂磨机 2 台、佳爱孵化机 17 台、三力孵化机 15 台、空压机 1 台、鲁 R8B978 福田牌货车一辆。以上标的整体拍卖, 参考价: 18.2 万元。
展示时间及地点: 公告之日起, 标的所在地。
有意竞买者请于 2013 年 1 月 24 日下午 4 点前持有效身份证明和保证金 2 万元到我公司办理竞买手续。
公司地址: 济宁市新世纪广场西临置城中央公园 B 座 20 层 20-02 室
咨询电话: 0537-2331890 13805378791
公司网址: http://www.sdhtpm.com
山东华通拍卖行有限公司
2013 年 01 月 18 日

金牌专栏

★ 一次性交费五次者, 赠送一次 一次性交费十次者, 赠送三次
★ 规格: 5.7X4.5cm 单价: 300 元/次 ★ 每次刊登不得超过两个单位

齐鲁晚报·今日运河 广告中心 订版电话: 0537-2366549 2108110 2366539