

开车之前慎吃药

大家都清楚酒驾严重威胁交通安全,而美国哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院的研究发现,致命交通事故中,约14%的司机查出近期服用了可能影响驾驶的药物。据介绍,苯海拉明、异丙嗪、氯苯那敏(扑尔敏)等第一代抗过敏药可引起困倦、视力模糊等症状,说明书中一般会提示开车前慎用,只要认真阅读并遵照此建议,就能避免发生危险。而医生遇到的大多药驾是因为司机服用含有抗过敏成分的感冒药发生意外。

“天然脑黄金”补脑最放心

——优质核桃油养颜、益智、明目、补脑

核桃浑身是宝,素有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”的美称。在国外有“营养丰富的坚果”、“益智果”、“大力士食品”之美称;其卓越的健脑、养颜、乌发、保健和丰富的营养价值,已经为越来越多的人所推崇。核桃油被誉为“天然脑黄金”,在欧美发达国家,食用核桃油已经成为一种消费趋势,美国还将其指定为宇航员专用食品。

女性养颜

护肤之佳品

核桃油含有丰富的维生素E,是许多高档化妆品必含的成分。核桃油富含与皮肤亲和力极佳的角鲨烯和人体必需的脂肪酸,吸收迅速,有效保持皮肤弹性和润泽;核桃油中所含丰富的单不饱和脂肪酸和维生素E、K、A、D等及酚类抗氧化物质,能消除面部皱纹,防止肌肤衰老,有护肤护发和防治手足皴裂等功效,是可以“吃”的美容护肤品,另外用核桃油涂抹皮肤能抗击紫外线,防止皮肤癌。



孕妇及婴幼儿的黄金食用油

促进脑细胞、头发和骨骼生长。核桃油对胎儿及婴幼儿早期的大脑发育极为重要。但因为核桃仁有苦涩味和浓重的油腻感,让本就容易呕吐的孕妇难以下咽,而核桃油清香自然,口感清淡,很适合孕妇的口味。另外,核桃油脂肪酸组态近似母乳,容易被消化吸收,其富含的不饱和脂肪酸、天然维生素A、D及微量元素,有助于婴幼儿促进大脑发育和头发、牙齿、骨骼的生长。

其中的亚油酸更可润肠通便、滋润肺腑,是儿童发育期、女性妊娠期及产后恢复的高级保健食用油。

老年人的健康黄金食用油

保持健康、延缓衰老。核桃油中含有大量的不饱和脂肪酸,亚油酸、亚麻酸,富含天然VA、VD等营养物质,因酸度低且新鲜无污染,可以减少对肠胃的缓冲力,不会对内脏器官造成负担。其中的亚油酸更可保护肠胃、润肠通便、滋润肺腑。每天食用适量的核桃油对老年人骨质



养生堂

齐鲁晚报

B04

2013年10月29日 星期二
编辑:尹明亮
美编:官照阳 组版:秦川

相关链接

核桃油的食用方法

1.早餐饮用:核桃油直接生吃,可以在每日清晨空腹饮用8-20ML。若宝宝食用可拌入宝宝牛奶、豆浆及各类辅食中(加入蒸蛋、馄饨饺子馅、煲汤中,也可直接拌入宝宝面条、米粥、米粉等主食中)。

2.凉拌食用:用来拌凉菜,可直接加入菜肴中搅拌。

3.热炒烹调:用于烹调时,可以1:1的方式与其他食用油混合烹调。

4.制作糕点:可制作糕点和各种营养品,做米饭时可放入适量核桃油,使米饭更美味,孕妇需求量较大,可适当加量。

另外,可以用作保养玉器饰品、高档红木家具等。

“仁泰真”特级初榨核桃油是从泰山万亩优质、绿色的核桃产区精选出的一流核桃,经高科技精粹提取生产出富含不饱和脂肪酸、天然维生素、微量元素的核桃油,是现代健康保健、延年益寿、美容养颜的佐餐美食佳品。

“仁泰真”特级初榨核桃油实为健康保健之佳品,更是馈赠亲朋好友、孝敬长辈的尊享礼品!

健康订购热线:0531-85196866、13176675699

欢迎订阅2014年度名报名刊

《管理世界》(月刊) 经济管理 金融 企业案例 国务院发展研究中心主办 邮发:82-203 全年:360元

《武当》主要内容:传统武术 内家拳法 道家丹功 养生秘方 相关活动:武术大讲坛 演武大会(第二届) 英杰大典出版(第二辑) 邮发:96元,邮发代号:38-139,网址:www.wudang.biz 电话:0719-5223531

《健康文摘报》是您和家人的健康顾问,由国家卫生计生委主管、健康报社主办,是以医学科普为主旨的文摘报。四开八版,每周二、四、六出版。邮发代号:1-159 年价:118.32元

《教师博览》温暖你的教育人生,文摘版 44-70,原创版 44-76,年定价各60元,科研版 44-32,年定价120元。电话079186756075

《中国认证认可》月刊,实用的认证工具 刊,邮发代号:80-249,定价:117.60元/年,联系电话:010-65993892

《旅游》创刊于1979年,是一本集知识性、可读性、观赏性、收藏性于一体的综合类旅游期刊,铜版纸全彩色印刷。定价每月10元,全年120元。邮局订代码:2-159

《中国集邮报》中央级权威集邮、收藏类报纸,及时准确传播邮票、钱币及其它收藏品的信息和知识。全彩印刷,每周两期。四开八版,每份定价1元。全年定价96元。邮发代号1-164。

《2014中考总复习系列》依据新课标、适合不同地区应试。北大音像出版。邮发代号:语文2-2601 数学2-2602 英语2-2603 物理2-2604 化学2-2605

青少期刊 NATIONAL KIDS GEOGRAPHIC 环球少年地理

与《国家地理》独家授权出版

10.00元/册 邮发代号:24-778

动物 科技 探险 太空

精美图片 全球顶级摄影家倾情呈现

带你领略最令人惊讶的动物、最炫酷的科技、最刺激的游戏、最神秘的太空。

给您更聪明的孩子 给孩子震撼的图片 给每个人带来快乐 鼓励孩子关爱世界 更轻松的教育方式

咨询电话:0532-68068719

青少期刊 中央教科所专家推荐刊物 国家一级出版社与教育专家联合打造

开心学堂

名师招,让你找到学习捷径;重点解析,助你突破学习难点;划分年级,帮你巩固课堂知识;开心小编,带你提高学习效率。

1 家长手册 2 期中、期末复习试卷

邮发代号:一年级:24-769 二年级:24-770 三年级:24-771 四年级:24-772 五年级:24-773 六年级:24-774

咨询电话:0532-68068719

全国健康养生专业畅销刊物

要健康 想长寿 看《益寿文摘》

益寿文摘

报纸邮发代号:25-38 全年150期 年价90元 合订本邮发代号:26-161 月刊 年价118.8元

全国各邮局(所)均可订阅 咨询电话:0555-2322422

作文高分不是梦;作文能力,一个人一生的素养

全国优秀作文选

《全国优秀作文选》,29年铸就中国作文刊物第一品牌。小学、初中、高中全覆盖;发表、训练、指导多功能

欢迎到当地邮局订阅 每期定价4.00元 全年定价48元 咨询电话:025-83658679

小学系列	小学低年级版 邮发代号 28-129	小学中高年级版 邮发代号 28-124	小学综合阅读版 邮发代号 28-132
中学系列	初中生版 邮发代号 28-123	高中生版 邮发代号 28-122	美文精粹版 邮发代号 28-130

江苏教育出版社主办 华东地区优秀期刊一等奖 中国期刊方阵“双效期刊” 中国少儿优秀报刊奖 江苏省十佳期刊

共青团吉林省委主管主办 中国邮政发行畅销期刊 吉林省青少年报刊社系列品牌刊

全国教辅类知名品牌期刊 40年办刊历史 月拥百万读者

作文与考试

权威 实用 中小学生学习备考专业航母期刊

2013年高中版完全点中山省高考作文题,初中版点中天津、上海、重庆、沈阳、大连、哈尔滨、南昌、兰州、武汉、宜昌、南通、苏州、盐城、扬州、长沙、济南、青岛、烟台、厦门、昆明、广州、连云港等51个城市中考作文题

高中版(旬刊) 邮发代号:12-77 年价:144元	初中版(旬刊) 邮发代号:12-76 年价:144元	中/高考高分必读(增刊) 每册15元 邮发代号:12-176 12-177 定价
小学版(月刊) 邮发代号:12-25 年价:48元	小学低年级版(月刊) 邮发代号:12-16 年价:48元	小学阅读版(月刊) 邮发代号:12-136 年价:48元

不变的点题 命中率

发行咨询热线:0431-85643347 85850707 85831037 85831038 85831045 85831075 客服热线:0431-85831075 网址:淘宝网-吉林省青少年报刊社直营 (http://jlypress.taobao.com/)

中学生博览 智慧少年

2014惊喜赠读 尖叫不断 邮局96元 订阅全年智慧少年上半月刊,全年赠送润杂志

润杂志独立订阅价:60元/年

发行咨询热线:0431-85643347 85850707 85831037 85831038 85831045 85831075 客服热线:0431-85831075 网址:淘宝网-吉林省青少年报刊社直营 (http://jlypress.taobao.com/)