

## 女性常吃坚果能明显降低胰腺癌风险

胰腺癌是最致命癌症之一,其危害仅次于吸烟和肥胖症。胰腺癌还与糖尿病存在直接关联,而吃坚果(杏仁、腰果和核桃等)则有助于抑制该病发生。坚果富含一系列的维生素、微量元素和植物化学物质。哈佛大学医学院一项新研究发现,经常吃巴西坚果、腰果、碧根果等坚果零食的女性,罹患胰腺癌的危险更低。研究人员发现,每周吃两次坚果,每次1把,可显著降低胰腺癌发病几率。



养生堂

齐鲁晚报

B05

2013年12月17日 星期二  
编辑:尹明亮  
美编:宫照阳 组版:韩舟

孝行齐鲁·礼敬天下  
2013东阿阿胶孝心行动

## 东阿阿胶“亲笔三行家书”活动引热议

### 亲,这20年你给父母写过亲笔信吗?

本报济南12月16日讯(记者 马绍栋 实习生 马文文)又到年末岁尾,在信息高度发达的当下,可能很多朋友都渐渐习惯了逢年过节发短信、微博、微信送祝福,但你可曾想过,你年老的父母在想念你时,可能拿出你小时候因为淘气给他们写过的检讨书一遍遍阅读;或许一年来你和陌生人说过的话比和父母说得都多,但他们不曾埋怨。

记者了解到,由企业家杂志、东阿阿胶官方微博两个平台发起的“亲笔三行家书”活动已经掀起网络热潮,新浪微博的话题讨论量突破10万,累计影响覆盖人次超过2000万人次,参与人数近2000人,被众多明星、多家媒体、意见领袖、网络达人关注,新浪微博公益排行榜第二名。

### 各行业家书让人心酸

“老爸,老人节立法后,我才发现,身为律师的我竟也成了‘罪犯’……”短短数语却透露出律师行业从业者对父母的歉疚。而警察的“老妈:每次听到警笛声,您就会紧张,这辈子只能对不起您了。”则仿佛勾画出儿子要照顾妈妈,听到警铃任务坚定却又难舍的心情……

的确,生活节奏越来越快的当下,曾经的“家书抵万金”,现在一条祝福信息几秒钟就复制成百上千份。亲们,或许渐渐习惯了“土豪金”带来的方便,但是或许年长的父母只会基本地接打电话,试着回想一下你们有多久没有提笔给家人写封家书了?可曾有一瞬间想过,把一条短信写成一封寄托思念的一封信家书?

“妈妈,一年来我陪您说的话,还不及陌生人的采访。”作为同行,媒体记者们的亲笔家书似乎更让人心酸不已,一位都市报记者在看完在微博留言中写道:“深有感触,果断提笔想给家人写一封,可左思右想,平时写稿子文思泉涌,此刻竟难发一言,看来我们欠父母太多了……”

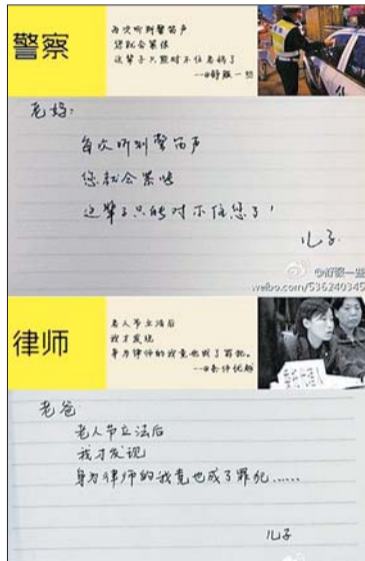
记者了解到,除了上述职业,还有教师、医生、公务员、工程师、程序员、快递员等各行各业的从业者参与到“亲笔三行家书”的活动,字里行间质朴的感情唤起了很多网友的共鸣。

### 名家书洋溢朴素亲情

“妈妈,小时候每当天气转凉,你总会让我多穿点,那时候我老觉得你唠叨,现在已经深秋,妈妈也要多添衣,注意保暖。”这是内地女歌手陈明写给远在河南老家的妈妈的一封信。网友“麻烦的不行的”评论称:再光辉耀眼的人,内心也有柔软的一面,妈妈一为我们付出最多的人,我们辜负得更多。

“亲爱的妈妈,穿上您亲手织的毛衣,一起吃饺子,还有您做的带鱼,想想都觉得幸福!想您的女儿:媛媛”这是最年轻的国家一级演员刘媛媛写给妈妈的一封信。家书,毛衣、带鱼、饺子等平凡的物品却寄托着母女间绵绵不断的深情,三行字却千般情。

而在2013年当红娱乐节目《爸爸去哪儿》中,网友“七小树”参与@东阿阿胶官方微博“亲笔三行家书”活动,模仿上世纪90年代一个爸爸写给3岁女儿的由数字、图画、字组成的有爱家书,为《爸爸



去哪儿》各位老爸量身打造了亲笔三行有爱漫画家书以及后续的解密版,受到了@爸爸去哪儿、@湖南卫视、@湖南卫视芒果捞等多家媒体多次转发,多家报纸刊载,掀起热潮。

相比明星们的回忆,《企业家》杂志社社长、活跃的媒体人牛文文的家书则更能让人看到了信念的力量。“父亲母亲,我走在创业的路上,你们在背后守望,给我力量和信念。”短短数语却表达了对父母的感恩,正值创业打拼的自己此刻想起父母如同拥有了无限的力量和信念。

## 熬阿胶写家书表真情 东阿阿胶帮您免费邮寄

记者从山东东阿阿胶股份有限公司获悉,正在举办的“孝行齐鲁礼敬天下”东阿阿胶系列活动还特别组织了“熬阿胶写家书免费邮寄”活动,旨在鼓励和帮助消费者孝老敬亲,向家中老人和亲友写家书表达思念和感恩之情。详情见东阿阿胶官方微博: <http://weibo.com/slddeej>。

其实,在通讯尚不发达的古代,写家

书是表达牵挂之情的首选。《朱子文钞》记载,朱熹曾修书一封奉劝其母:“慈母年高,当以心平气和为上。少食勤餐,果蔬时伴。阿胶丹参之物,时以佐之。延庚续寿,儿之祈焉。”孝子曾国藩在其家书中也屡屡提及阿胶,并寄阿胶等滋补物给父母进补,“阿胶系毛寄云所赠,最为难得之物,家中须慎重用之。”

“从小到大就没怎么给家里写过信,这次正好赶上。”记者在济南各大东阿阿胶专卖店看到,不少孝心儿女将店里帮忙免费熬好的阿胶和写下对父母健康、平安的祝福家书一起打包,由东阿阿胶免费寄到父母家。消费者杨小姐表示,平时工作太忙,想借此表达自己对父母的一份孝心,感谢他们一直以来对自己事业的默默支持。

## 山东人最喜爱的健康菜谱评选

主办: 山东省卫生厅减盐项目办公室  
承办: 山东省疾病预防控制中心  
协办: 山东省烹饪协会  
邮箱: sdsalhealth@163.com



土豆时蔬丸 清炖小山羊

### 推荐菜谱 土豆时蔬丸

- 一、主料: 土豆300克
  - 二、配料: 胡萝卜50克、芹菜50克
  - 三、调料: 盐2克, 味精1克
  - 四、制作方法:
    1. 将土豆洗净, 上笼蒸熟, 用刀压成泥。胡萝卜和芹菜分别切成末。
    2. 将压好的土豆泥里放入胡萝卜末和芹菜末, 再加入盐和味精拌匀, 再用手挤成大小均匀的丸子, 摆在盘子中, 入笼蒸五分钟即可食用。
- 点评: 此菜软、糯、咸、鲜, 风味独特, 很适合家庭制作, 老幼皆宜, 食用时可以蘸各种调味汁, 如蒜泥、芥末汁、辣椒酱汁。

### 推荐菜谱 清炖小山羊

- 一、主料: 当年小山羊1500克
  - 二、配料: 葱段70克、生姜30克、香菜10克
  - 三、调料: 花椒1克、八角3克、细盐6克、味精3克、胡椒粉8克、米醋30克、纯净水10斤。
  - 四、制作方法:
    1. 将带骨小山羊剥成块, 用清水冲洗。葱30克切葱花, 40克切葱段, 生姜洗净, 用刀拍松。花椒、八角用纱布包起来成香料包, 香菜切成小段。
    2. 锅中放入纯净水, 冷水下入羊肉, 旺火烧开后, 打净浮沫, 再把葱段、姜块、香料包放入锅中, 烧开后, 再打净浮沫, 盖上锅盖, 用中火炖至羊肉已烂时, 加入盐、味精, 调好口味, 装入容器内, 上桌时带胡椒粉和香菜段及葱花和米醋食用。
- 点评: 此菜是冬季食补的好菜肴, 汤汁乳白、羊肉香烂、口味鲜醇、营养丰富, 食用时可加入胡椒粉、香菜和米醋、葱花拌匀一块食用。

请将您最喜爱的三道菜品名称及您的姓名和联系方式发送邮件到 [sdsalhealth@163.com](mailto:sdsalhealth@163.com) 参与投票。我们将从中抽取十名幸运读者, 赠送精美礼品。

主治: 痔瘡、肛瘻、肛裂、肛周脓肿等

# 肛肠医院

济南

0531-82979999  
济南市市中区英雄山路87号  
[www.jngcyy.com](http://www.jngcyy.com)

主治: 皮肤顽癬、白斑、胎记、褥疮等

# 皮肤病医院

济南北大

0531-88336666  
济南市解放路12号  
[www.bdptb120.com](http://www.bdptb120.com)

主治: 腰间盘突出、骨折创伤、股骨头坏死、关节炎

# 中德骨科医院

济南

0531-68690000  
济南市济齐路22号  
[www.jnzdgk.com](http://www.jnzdgk.com)

主治: 耳鼻喉疾病

# 耳鼻喉医院

济南

0531-83178888  
济南市市中区英雄山路162号  
[www.jnebh.com](http://www.jnebh.com)

主治: 便血、拉肚子、腹泻腹胀、恶心、暖气等

# 济南消化病医院

济南肛肠医院

0531-82058988  
济南市市中区英雄山路87号  
<http://new.4006188787.com>

主治: 男性疾病、前列腺疾病、泌尿系感染疾病等

# 东方男科医院

山东

0531-82988882  
济南市市中区英雄山路162号  
[www.sdfnk.com](http://www.sdfnk.com)