



声远楼 · 一周早知道

今日运河
读者互动方式



齐鲁晚报《今日运河》
编辑部地址
济宁市洸河路11号

邮编
272000

新闻热线:(0537)
2110110

报纸发行:(0537)
2366529

报纸广告:(0537)
2366539、2366549



今日运河
官方微信互动平台

盲目进补,鼻子流血了



冬季为“闭藏”之季,适合进补,可多吃羊肉、狗肉、桂圆等热性食物。济宁市中医院专家王乐荣说,冬季虽然适宜进补,但也要注意在饮食平衡的基础上适当增加摄入量。

“冬天进补,开春打虎”在民间早有流传,而不少老年人更视“人九进补”为传统。而近日,各医院耳鼻喉科、未病中心也不接到不少盲目进补保健品、营养品而流鼻血的患者。“冬天是身体积蓄、保养的好时机,也并非多多益善,要因因人而异。盲目进补不仅会增加肠胃负担,伤害胃肠功能,一些肾病患者或高血压、糖尿病更要注意,由此可能带来的肾脏损害。”

济宁市中医院副院长王乐荣介绍,“多吃补药,有病治病,

无病强身”,这是毫无科学根据的。“是药三分毒”无论什么补药,长时间过多服用,必然会产生毒副作用。孕妇、儿童、高血压病人等,是不宜进补的。孕妇滥用补品可殃及胎儿甚至导致流产、早产,儿童滥用某些补药过多可造成性早熟。

中医养生原则,少年重养、中年重调、老年重保、耄耋重延。所以“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,不可盲目“进补”。

本期嘉宾:
济宁市中医院
专家王乐荣

冬季食补需注意 多温补少食寒凉

王乐荣介绍,冬天寒邪最盛,如果不注意养生,就会导致阳气损伤,从而产生疾病。养护阳气,饮食方面要多用温热的食物,少

吃寒凉的食物,补益人体虚弱的阳气,抵御外界的寒气。”入九后气温降低,人体阳气容易受损。保护阳气,要做到早睡早起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏。”

立冬后饮食要遵循“秋冬养阴”的原则,建议多吃热量较高的膳食,还要多吃新鲜蔬菜以避免维生素缺乏。牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐等,都是冬季适宜吃的食物。“煮羊肉时可放些枸杞子,为避开干燥上火老年人可多吃

些山药、百合、银耳、熟梨水。”

冬季寒邪最盛,过食生冷、寒凉则会导致脾胃功能受损,容易使人体出现胃痛、胃胀、呕吐、腹泻等表现。预防脾胃受寒可以借鉴暖胃小药膳:姜糖苏叶饮。主料为生姜3克,紫苏叶3克,配料为红糖15克。生姜切丝,苏叶碾碎和红糖放入杯中,用沸水冲泡,温浸片刻后,趁热频频饮用,可散寒暖胃。需要注意的是,素体阴虚或湿热内蕴,或外感风热者忌用;糖尿病患者禁用红糖。

“健康早班车”,您身边的健康顾问!这是为读者量身打造的健康资讯公益栏目,旨在为公众健康生活提供早参考,远离不良习惯带来的疾病困扰。您感兴趣的养生态度,困扰您的健康难题,都可以直接@我们,届时邀权威专家为您解答。您可以将问题内容、联系方式发送到邮箱qwb001@163.com;或拨打2110110;或@官方微信。每周一、周五,与您不见不散。

《齐鲁晚报·今日运河》乐购汇再推新“惠”

嘉祥细毛长山药来啦

嘉祥细毛山药为地方传统品种,已有300多年的栽培历史,其加工品出口到日本及东南亚等国家地区。1985年在首届全国名优特新农产品展览会上,被评为山东省优质农产品,并列入《山东农业特产》一书。

如果您想买一袋,请拨打我们的电话18678790269 订购吧!
嘉祥细毛山药是山东省嘉祥县境内著名的地方特产,栽培历史

悠久,早在明清年间就享有盛誉。因其特殊的水土生长条件,成为山药家族中的上乘之品,并成为宫廷贡品。细毛山药为长圆锥形,地下块茎长圆柱形,皮薄,表皮有细毛,黄色,有黄褐色斑点,肉质细白,有粘液质,干物质含量高,营养丰富,具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效,是梨、苹果、药膳和补品三者于一体。

“地理标志保护产品”和“中国有机产品”认证。中国药典专著《神农本草经》记载:山药味甘性平,具有补虚、益精、健脾、益肺、固肾、益精等多种功效,是梨、苹果、药膳和补品三者于一体。

维生素和16种氨基酸及多种无机盐,其他的维生素和山药品种没法比。用山药可烹制出许多美味佳肴,很多都是大席的压轴菜,“拔丝山药”、“熘山药”、“糖醋山药”、“罗汉笋骨”、“白焯山药汤”等都是营养丰富、美味可口的保健型食品。山药营养丰富,滋补作用强。主要成份是糖、蛋白质、多种维生素和无机盐,可广泛用于高档食品工业的加工原料和滋补中药。

为了让济宁市民方便地购买到优质正宗的嘉祥细毛长山药,齐鲁晚报《今日运河》编辑部联系当地农业合作社,以团购价提供供应济宁市民,以嘉祥县为单位, A级细毛山药每箱5公斤,每箱70元(市场价88元)。

嘉祥细毛山药现货上市,订购地址:齐鲁晚报济宁记者站(洸河路11号大众日报社院内),联系电话:18678790269

中国拍卖行业AA级拍卖企业
山东天恒星拍卖行有限公司拍卖公告

受委托,定于2015年1月9日10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(http://p.caa123.org.cn)采用网络拍卖方式公开拍卖以下标的物:

序号	车辆号码	品牌型号	注册日期	参考价
1	鲁H00666	奥迪A8L	2005/11/10	8.1万
2	鲁HCF988	别克GL8	2008/4/20	6.5万
3	鲁H-3346	长城C02	2006/4/12	2.7万
4	鲁H00106	奇瑞QQ	2007/3/15	5.5万
5	鲁H-1740	奇瑞QQ	2008/1/18	4.5万
6	鲁H03943	五十铃TFR	2004/6/15	1.6万
7	鲁H0V900	福特F7	2008/10/28	3.1万
8	鲁HCF989	奇瑞QQ	2010/2/3	2.5万
9	鲁H06888	奇瑞QQ	2004/3/20	1.5万

有意竞买者请于2015年1月8日16时前持有效身份证明和2万元竞买保证金到我公司办理竞买登记手续后方可取得竞买资格。

展示时间地点:2015年1月7日至2015年1月8日目标所在地展示

联系地址:济宁市高新区芙蓉路33号君安国际大厦8楼

联系电话:0537-2212888 2214998

公司网址:www.sdt.hxp.com

山东天恒星拍卖行有限公司
2014年12月29日

山东省人民政府指定公物拍卖机构
拍卖公告

受有关部门委托,我公司定于2015年1月6日上午10时在山东天恒星拍卖行有限公司网上拍卖厅对以下标的物进行公开拍卖:

一、鲁HAB069 奥迪 A6 轿车一辆。
二、办公用品及设施一批。

有意竞买者,持有效证明到山东天恒星拍卖行有限公司网上分公司办理有关竞买手续,并交付相应标的保证金。(报名地点:县公安局南,中都大街南段988号)

展示及办理时间、地点:2015年1月4-5日实物展示

联系电话:0537-7232499 13063786777

山东天恒星拍卖行有限公司
2014年12月26日

鑫汇银拍卖公告

受有关部门委托,定于2015年1月15日上午10时,在山东天恒星拍卖行有限公司网上分公司公开拍卖:

一、鲁H00666 奥迪A8L 轿车一辆。
二、鲁HCF988 别克GL8 轿车一辆。
三、鲁H-3346 长城C02 轿车一辆。
四、鲁H00106 奇瑞QQ 轿车一辆。
五、鲁H-1740 奇瑞QQ 轿车一辆。
六、鲁H03943 五十铃TFR 轿车一辆。
七、鲁H0V900 福特F7 轿车一辆。
八、鲁HCF989 奇瑞QQ 轿车一辆。
九、鲁H06888 奇瑞QQ 轿车一辆。

有意竞买者,持有效证明到山东天恒星拍卖行有限公司网上分公司办理有关竞买手续,并交付相应标的保证金。(报名地点:县公安局南,中都大街南段988号)

展示及办理时间、地点:2015年1月4-5日实物展示

联系电话:0537-7232499 13063786777

山东天恒星拍卖行有限公司
2014年12月29日

山东华通拍卖行
钢结构厂房及行吊拍卖公告

受委托,定于2015年1月14日上午10时,在山东天恒星拍卖行有限公司网上分公司公开拍卖:

一、鲁H00666 奥迪A8L 轿车一辆。
二、鲁HCF988 别克GL8 轿车一辆。
三、鲁H-3346 长城C02 轿车一辆。
四、鲁H00106 奇瑞QQ 轿车一辆。
五、鲁H-1740 奇瑞QQ 轿车一辆。
六、鲁H03943 五十铃TFR 轿车一辆。
七、鲁H0V900 福特F7 轿车一辆。
八、鲁HCF989 奇瑞QQ 轿车一辆。
九、鲁H06888 奇瑞QQ 轿车一辆。

有意竞买者,持有效证明到山东天恒星拍卖行有限公司网上分公司办理有关竞买手续,并交付相应标的保证金。(报名地点:县公安局南,中都大街南段988号)

展示及办理时间、地点:2015年1月4-5日实物展示

联系电话:0537-7232499 13063786777

山东天恒星拍卖行有限公司
2014年12月29日

遗失声明

济宁市高新区亿鑫新型建材厂个体工商户营业执照副本丢失,注册号370833600054808。

声明作废!

2014年12月29日

金牌考卷

★ 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 2366539