

冬季日照少，小心得抑郁

立冬已过，冬天也到了，不过专家研究发现，冬季日照少，减少了褪黑激素的分泌。对大脑精神起到安定作用的褪黑激素一旦减少，大脑的活动就会处于迟缓状态，从而引起抑郁症状。另一方面，生成褪黑激素需要的必备物质是糖分，所以人会表现为食欲旺盛，且对碳水化合物抱有强烈的补充欲望。

专家提醒，要想赶走阴郁，一是要多晒太阳，二是要多运动。

“天然脑黄金”补脑最放心——仁泰真特级初榨100%纯核桃油

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。核桃油作为核桃提取的精华，其丰富的营养价值和卓著的健脑、养颜、乌发、保健作用，已经被越来越多的消费者所认可。

“仁泰真”特级初榨100%纯核桃油，只选取第一道初榨核桃油的精华，讲究品质和事实。仁泰真核桃油源自泰山万亩优质、绿色核桃园产区，优质的



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、

来自专家的有关核桃油的保健作用

**促进血液循环:**核桃油能防止动脉硬化以及动脉硬化并发症、高血压、心脏病、心力衰竭、肾衰竭、脑出血。在阿尔特米斯-西莫普勒斯博士所著的《欧咪伽健康·简单易行的长寿计划》一书中提到食用油中ω-6脂肪酸会使动脉收缩，从而迫使心脏超负荷工作，造成高血压。而核桃油中的ω-3脂肪酸能增加氧化氮这种重要的化学物质的量，可以松弛动脉，从而防止因高血压造成的动脉损伤。另外ω-3脂肪酸还可以从两个方面防止血块的形成。首先，它能降低血小板的黏稠度，让血小板与纤维蛋白原不易缠绕在一

起；其次，ω-3脂肪酸能降低纤维蛋白原的量，也就大大降低了血栓形成的几率。

**改善消化系统功能:**核桃油中含有比任何植物油都要高的多不饱和脂肪酸、丰富的维生素A、D、E、F、K和胡萝卜素等脂溶性维生素及抗氧化物等多种成分，并且不含胆固醇，因而人体消化吸收率极高。它有减少胃酸、阻止发生胃炎及十二指肠溃疡等病的功能；并可刺激胆汁分泌，激化胰酶的活力，使油脂降解，被肠黏膜吸收，以减少胆囊炎和胆结石的发生。

**保护皮肤:**核桃油富含与皮肤亲和力极佳的角鲨烯和人体必需脂肪酸，吸

美容养颜的佐餐美食佳品。

仁泰真核桃油：信誉至上、品质保证、货真价实、特价优惠。

现诚招部分地市经销商

“仁泰真”特级初榨100%纯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

地址：泲源大街6号(新闻大厦一楼中华藏品)

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。

**对骨骼系统的益处:**核桃油中的天然抗氧化剂和ω-3脂肪酸有助于人体对矿物质的吸收如钙、磷、锌等，可以促进骨骼生长，另外ω-3脂肪酸有助于保持骨密度，减少因自由基(高活性分子)造成的骨骼疏松。

山东人最喜爱的健康菜谱



**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：sdsalthealth@163.com**

克，鸡精2克，香油3克。

四、制作方法：

1、将娃娃菜去掉老帮，每棵用刀一劈四块，用沸水烫透捞出。2、锅中放入汤，加入盐，再放入烫好的娃娃菜和海米入味。待娃娃菜已烂时，放入鸡精、香油、枸杞，将菜倒入汤盘中即成。

专家点评：娃娃菜软烂入味，海米鲜味突出，是很适合老年人吃的一道佳肴。

推荐菜谱④萝卜丝虾皮

一、主料：青萝卜350克，好虾皮35克。

二、配料：葱、姜共10克。

三、调料：花生油10克，盐2克，味精2克。

四、制作方法：

1、将萝卜洗净切成均匀的丝，虾皮用清水泡去盐味，葱姜切成丝备用。2、锅中放入油，先放入虾皮、葱、姜煸炒一下，再放入萝卜丝煸炒，随即加入盐、汤，炒至萝卜丝微烂放入味精出锅即成。

专家点评：此菜汤汁浓香，萝卜丝翠绿，操作简单易行，海味和蔬菜相搭配，口味独特，虾皮味和萝卜味突出，萝卜还有顺气之功能。

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sdsalthealth@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。

《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

《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

《武当》主要内容：传统武术 内家拳法 道家内功 养生验方 相关活动：武术大讲坛 演武大会（第三屆）英杰大典出版（第二輯）年价96元，邮发代号38-139。网址：www.wudang.biz 电话：0719-5223531

(2014 高考总复习)系列 依据新课标、聚三十位研究专家精髓，为考生揭开高考神秘面纱，北京大学音像出版社出版。邮发代号：语文 2-2606 数学 2-2607 英语 2-2608 物理 2-2609 化学 2-2610 生物 2-2611 政治 2-2612 历史 2-2613 地理 2-2614

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

邮发代号2-712 全年定价：120元/本

看《中國女性》 做幸福女人

中國女性WOMEN

发行部地址：北京市东城区灯市口大街50号全国妇联513室  
发行部电话：010-65103412 65103552

共青团吉林省委主管主办 中国邮政发行畅销报刊 吉林省青少年报刊社总社系列品牌刊

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 中小學生作文備考專業航母期刊

2013年高中版完全点中山东省高考作文题，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

中学生博览

A+B版 体验最心跳的青春漂移 正青春原生态 个性秀场  
全年24期120.00元 邮发代号：12-167

C版 给你最美的微暖与感动  
全年12期72.00元 邮发代号：12-168

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版，全年赠送润杂志

年价:96元 邮发代号 12-198  
上半月版 润 文摘 下半月版 12-153  
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/）

养生堂

齐鲁晚报

B04

2013年11月12日 星期二  
编辑：尹明亮  
美编：宫照阳 组版：韩舟

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的方式与其它食用油混合烹调。
  - 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。

毕建忠任省医学会  
脑血管病分会主委

近日，山东省医学会脑血管病分会第二届委员会第一次全体委员会议在济南召开。山东大学第二医院副院长毕建忠当选新一届委员会主任委员。

山东省医学会副会长兼秘书长刘岩到会致辞，会议由山东省医学会副秘书长张林主持，来自全省17市、省直单位推荐的55名委员参加会议。经民主投票选举产生了新一届委员会的主任委员和副主任委员。山东大学第二医院神经内科尚伟主任医师、周庆博副主任医师当选委员，朱正禹医师任秘书。

(朱正禹)

欢迎订阅2014年度名报名刊【订购说明】对标有邮发代号的报刊，请到邮局订阅，没有代号的，请到报刊社订阅。咨询电话：010-63026022 查询：看书网 www.kancon.cn 广告部：金十川 传媒 010-6302577