

多吃水果或有助预防腹主动脉瘤

经常吃水果对健康的诸多益处已被广泛证实。瑞典研究人员根据每天对水果蔬菜的消耗量,将46岁至84岁年龄段的8万多人分为4组并观察了十几年,研究人员发现,与只吃很少量水果的人相比,每天吃两份以上水果的人罹患腹主动脉瘤的风险降低25%,瘤体破裂风险降低43%。与从不吃水果的人相比,每天吃两份水果的人罹患腹主动脉瘤的风险降低31%,瘤体破裂风险降低39%。研究人员推测,水果中高含量的抗氧化剂可以保护腹主动脉不发生扩张。



食为先

齐鲁晚报

A26

2013年12月24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

“今年冬至进补,明年三春打虎”

亲们,冬至黄金进补期,你知道怎么补吗?

本报济南12月23日讯(记者 马绍栋) 冬至,是中国农历中一个非常重要的节气,也是中华民族的一个传统节日,冬至俗称“冬节”、“长至节”、“亚岁”。从地理角度看,冬至是一年之中北半球白天最短黑夜最长的一天,也是阴气最盛阳气最衰的一天,也是一年中寒冷时间的开始。传统中医认为,冬至一直是“安身静体”的最佳时机,冬至进补的习俗也是古已有之。“今年冬至进补,明年三春打虎”,“冬不藏精,春必病温”等民谣说的就是这个道理。

既然冬至作为进补的黄金时段如此重要,那么我们该如何进补才是最健康最有功效的呢?根据国医大师和十位省中医院院长推荐,无论男女,无论身处南方还是北方,膏方都是最佳选择,而作为膏方最关键的用胶,东阿阿胶得到一致认可。

阿胶滋阴润燥,冬至养生必不可少

阿胶与人参、鹿茸并称“中药三宝”,《神农本草经》中将其列为“上品”,《本草纲目》更称它是“补血圣药”。中医认为阿胶能养肝益肾,润肺养心,调和五脏,使人体气血调和,阴阳平衡,是冬令进补上上之选。江浙膏方、华南煲汤盛行,我国南方一带历来就有冬令进补阿胶,抗寒、固肾,养身体的传统。

中医理论认为,肺属金,肝属木,金克木,如果肺气太盛就会损伤肝肾功能,因此,冬令进补的时候,要注意肺部的调养。

《黄帝内经》认为“秋冬养阴”,应多吃滋阴润燥之品,可用阿胶、银耳等中药或食品进行防治保健,以增加肝脏功能,抑制肺气过盛,从而达到

养阴的目的。

传统中医认为,阿胶味甘性平,入肺、肝、肾三经,具有滋阴润燥,润肺止咳之功效。适用于阴虚肺燥之咳嗽、干咳、无痰、痰少或痰中带血、咽喉干燥、潮热盗汗、舌红少苔、五心烦热等阴虚火旺症状。

阿胶为药食两用之品,药性平和,补而不偏,《神农本草经》列为上品,称“久服,轻身益气”,是日常进补、常年养生的佳品。

现代人工工作节奏快、压力大,这要求进补方式要能够治补结合,对身体做一个整体调理。而中医专家推荐的膏方讲究“一人一方”,具有很强的针对性,有的放矢,能让病症表现繁多的亚健康人群得到最贴切的调养与治疗。膏方是从五脏六腑之根本开始,帮助人们达成滋补强身、延年益寿、防病治病的养生目的,而且不受地域、人群限制。

中医专家表示,阿胶在膏方中主要用于收膏,有时甚至是膏方的君药,它的品质直接决定了膏方的疗效。东阿阿胶也因其地道品质,成为好膏方的首选。

分辨正宗阿胶:

一看二辨三闻

优质阿胶,请认准东阿阿胶。专家建议,在挑选优质阿胶时需要“一看二辨三闻”:

一是看外观:真品阿胶是棕褐色或棕黑色,形状平整,表面光滑有光泽,对光看时其边缘是半透明的;假阿胶通常颜色乌黑,没有光泽,表面不光滑甚至有凹洞。

二是用手辨:真品阿胶质地脆硬,掰时不会弯曲,容易断裂,断面没有孔隙;而假胶质地不脆、易弯曲、不易折断,断面黏腻,有时有小孔。

三是闻气味:真品阿胶有

轻微豆油香味,口感微甜;假阿胶则有浓重的腥臭味。

除了这三招,还有一个小窍门,就是把阿胶砸碎后用开水冲泡,正品阿胶的液体清澈,假阿胶则浑浊甚至有沉淀物。

如果觉得“一看二辨三闻”和“买后冲泡”的辨认方法太繁琐,那挑选优质的阿胶还有个最为简单明确的手段:一认品牌,二认包装。品牌标志:旧版左上角有“东阿阿胶”注册商标。

新版商标为:认准包装:红黑色,铁盒装,凹凸防伪井口纹,才是真货!

首先,东阿阿胶采用的是红黑铁盒(现也有金黑铁盒)。该长方形铁盒上有凹凸防伪花纹,用手一摸,就能轻松辨别。其次,认准东阿阿胶的标志。东阿阿胶标志采用篆体风格,以“东阿阿胶”四个字组成一个正方形的印章,印章下方是东阿阿胶的拼音“DONGEEJIAO”的首字母缩写“DEEJ”。该标志以红白搭配,用“中国风”体现出东阿阿胶中华老字号的文化韵味。

经典进补食谱推荐

阿胶枸杞鸡

原料:东阿阿胶30克,鸡1只,枸杞15克



功效:阿胶,具有补血、止血、滋阴润燥之功效。枸杞具有治肝肾阴虚,益精明目的功效。用于虚劳精亏,腰膝酸痛,眩晕耳鸣,内热消渴,血虚萎黄,目昏不明。

做法:将东阿阿胶砸碎(也可使用阿胶原粉)放杯中,加黄酒,隔水炖;鸡宰杀后去毛及内脏;枸杞子洗净;生姜、葱适量。将净鸡肉放锅中,加生姜、葱,加水足量,炖半小时,去生姜、葱,加枸杞子,倒入炖好的东阿阿胶,并放盐,再炖煮15分钟,加味精调味食用。

功效:滋阴补肾,防阴虚肾亏。

阿胶桂圆红枣粥

原料:粳米100克,桂圆肉20克,东阿阿胶10克,枣(干)10克,白酒15克。

做法:粳米淘洗干净,用冷水浸泡发涨,沥干水分;取一只大杯,倒入开水,将东阿阿胶和白酒放在小杯子里;将小杯子置于开水中直至东阿阿胶溶解;桂圆肉去杂质洗净,红枣洗净去核;锅内加入约2000毫升冷水和桂圆、红枣,用中火煮至水分剩三分之一;加入粳米,用大火煮沸,再用小火慢煮成粥;加入溶解的东阿阿胶搅匀即可。

功效:补气补血,提升免疫力

豪客镶嵌式平板太阳能基地奠基

近日,济南豪客镶嵌式平板太阳能生产基地、向标搪瓷压力容器生产基地奠基仪式在高新区孙村片区举行。

据了解,豪客太阳能公司的镶嵌式平板太阳能热水器是太阳能行业的重大发明,填补了行业内的空白。该产品已获实用新型发明专利。企业现有两条年产10万台的平板集热器生产线,在高新区孙村片区投产60万台平板集热器生产基地。该项技术是国内同行业最领先的,而且规模也是最大的。

据介绍,这种镶嵌式平板太阳能同板式管式太阳能提高热效率30%以上,换热更快、热损更小,集热面积更大,寿命更长。

特膳让糖尿病人放心吃饱饭

越来越富裕的生活,不仅给人们带来了物质上的享受,还给一些人带来了无尽的烦恼。在单位,在聚会时,在朋友聊天时往往会谈到一个令人可怕的字眼——糖尿病。糖尿病患者长期的患病过程中,不仅承受疾病的痛苦,同时也大大降低生活质量。

近来,新型功能食品——特膳食品的出现,使糖尿病人在吃饱饭的同时,还可以控制血糖、补充营养,受到了众多糖尿病人的青睐。记者了解到,按照国标规定,所谓特膳食品,是“为满足某些特殊人群的生理需要,或某些疾病患者的营养需要,按特殊配方专门加工的食品”。

国内资深糖尿病食品和无糖食品专家、珍吾堂公司总经理谢克华在国内第一个开发生产糖尿病食品,20年来一直从事糖尿病食品和无糖食品开发。据他介绍,我国糖尿病患者数量已经达到1.139亿,糖尿病人的饮食和保健不仅是自身和家人关心的事情,也是一个社会问题。谢克华表示,过亿的糖尿病患者不仅需要药物治疗,更需要特殊的食品,以满足营养、饮食和健康的需要。

(王红)

主治:痔疮、肛瘘、肛裂、肛周脓肿等

肛肠医院

济南

鲁医广[2013]D05-09-072

主治:皮肤顽癣、白斑、胎记、褥疮等

皮肤病医院

济南北大

鲁医广[2013]D05-09-070

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

鲁医广[2012]D12-13-266

主治:耳鼻咽喉疾病

耳鼻喉医院

济南

鲁医广[2013]D05-09-071

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

鲁医广[2013]D05-09-072

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

鲁医广[2013]第07-29-1730#

0531-82979999
济南市市中区英雄山路87号
www.jngcyy.com

0531-88336666
济南市解放路12号
www.bdpfb120.com

0531-68690000
济南市济齐路22号
www.jnzdgk.com

0531-83178888
济南市市中区英雄山路162号
www.jnebh.com

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

0531-82988882
济南市市中区英雄山路162号
www.sddfknk.com