



如何辨出问题面食

馒头、花卷、烙饼、发糕……这些通常在家“懒”得做的面食，我们老百姓更愿意从外面购买。而且，多吃粗粮、蔬菜有益健康，不少人对玉米面、蔬菜味的面食更青睐。



一项调查显示，56%的城市居民喜欢从超市购买主食。然而，上海曝出的“染色馒头”风波，却让各大超市、卖场中的面食遭遇了一场“诚信危机”。超市里的馒头也有安全隐患吗？超市里的面食厨房还有没有其他问题？

可当人们越来越依赖外买主食时，面食厨房也暴露了一些问题。添加剂使用不规范；货源、进货途径存在问题；烹调调料二次利用；馒头生产标准缺失。之所以出现以上问题，除了生产不规范，相关部门的监管松懈也是重要原因。

专家呼吁，面食厨房的监管力度一定要加强，把好各个关卡，让老百姓吃上放心面食。那么，在生活中，专家是如何挑选面食的？我们可以跟专家学习以下六招，辨别出问题面食。

天然面食呈淡黄色。专家指出，天然面粉中含微量胡萝卜素，越靠外层颜色越重，烹调之后，多少都会呈现一点黄色。但大多数消费者觉得，馒头应该是又白又大，这就给了商家投机取巧的机会——用添加剂给面食“美容”。

颜色均匀的紫米馒头，可能是染的。杂粮面食总是能看出细小颗粒。如果呈蓝紫色，通常是真的。专家有一个辨别方法：紫米馒头的色素来自花青素，它遇酸变红，遇碱变蓝。买回家后，可以在馒头上加一滴醋，颜色变红就是真的。绿色面食的颜色来自叶绿素，加醋后，颜色变成橄榄绿的是真的，如果不变色，就是染出来的。

口感细腻的粗粮有假。有些所谓的玉米馒头，可能是精白面粉添加黄色素做成的；全麦馒头

可能是加上焦糖色素做成的；玉米香气可以用香精来伪造；全麦馒头也可以撒点麦麸来化妆……但是，粗粮的质地和口感是没法伪造的。如果粗粮细腻得像白面馒头一样，那可能是假冒产品。

好馒头捏一下会恢复原状，否则，可能加入了膨化剂或过多酵母。如果摸起来很松软，吃上去像面包，手一捏就剩一小团，最好不要购买。

油炸、带馅主食少买。很多主食厨房为了控制成本，通常是炸一天都不换油，油中有一

种叫做“丙烯酰胺”的疑似致癌物，应该少吃，尤其是解毒能力弱的孩子。带馅食物也一样，里面的肉菜新鲜度无从考证。

与袋装面食相比，现场制作的安全性更高一些。另外，一般来说，好馒头放两三天就会变硬发霉。买的时候，首先要注意新鲜度，杂粮面食和不含油脂的面食最好买当天生产的。一两天内吃不完的话，不妨分成小包装，把口扎好，放在冷冻室中保存，可以存两周以上。

王文

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移，患了肿瘤，往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了，可没过多长时间一检查：又复发了、转移了，天哪，这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍，肿瘤是全身性疾病的局部表现，多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤，或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后，患者普遍认为自己的病已痊愈，但复查时，却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为，经过手术和放疗后，即可彻底杀死癌细胞。事实上，这些方法对体内残留的癌细胞无能为力，不能100%完全清除癌细胞，更不能改变人体致病的“内环境”，同时患者经过手术、放疗后，身体会受到很大伤害，免疫力极度降低，身体虚弱，免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱，残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计，经过手术、放疗的癌症患者，如不进行合理和正规的治疗，癌细胞

复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手，组成癌症课题攻关组，根据肿瘤复发和转移的机理，历时十余年，历经上万次实验，终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香伏斑蝥，已获得国家专利保护产品称号(咨询热线:0535-7077885)。这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香伏斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉，该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香伏斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用，抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成，诱导干扰素和IL-2；活化人体抗癌基因，释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢，患者发病后，无论从生理上、心理上发生很大变化，要重新建立生活规律，养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论：“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物

治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射，能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行，如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律，则既能利于身体健康，又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪，树立战胜肿瘤的坚强信心；适当的运动可使气血流畅，增强机体抵抗力；避免受风寒，“百病从寒起”，身体受风寒刺激时，抵抗力下降，易诱发疾病；饮食应以清淡而富有营养为主，多吃蔬菜和易消化的滋补食品；肿瘤病人热能消耗大，因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质；少吃油腻过重的食物；忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香伏斑蝥后食欲和睡眠明显改善，身体有劲，精力充沛。香伏斑蝥为广大患者战胜疾病，重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。(杨光)

计生在线

探索计生“三不断”管理模式

随着烟台开发区西区建设步伐的加快，大量的外来务工人员涌入八角办事处，当地拆迁户外出租房，分散居住，计生工作面临着宣传教育难、服务管理难、信息采集难、计划外生育控制难的“四难”局面，给当前计划生育管理工作提出了新的课题。

一、联系不断线。成立了流动人口管理服务站，由警务室、计生办、综治办、小区物业、协管员、小区楼长等部门人员组成。由社区计生干部统一协调，分片包干到人，保证基层工作队队伍不散、联系不断。建立拆迁在外过渡户的信息收集、动态管理、反馈交换、通报协调等相关制度，加强户籍地与现居住地的互动管理。

二、管理不断档。将征地拆迁在外户实行户籍地与居住地双向管理、双向考核，从而真正实现两地“同抓、共管、交流、互助、合作”的目标。征地拆迁户大都拿到了一笔不菲的补偿费、安置费，二孩生育意愿更加强烈，通过修改《村规民约》，特别是完善拆迁社区的居民自治补充协议内容，扼制违法生育行为。

三、服务不断人。落实政策到位，针对上级部门的相关生育奖励政策，仔细查找，反复核实，做到不漏报错报。档案管理到位，对育龄妇女实行逐人建档、分类管理，明确责任。孕环情监测到位，认真做好一年两次的孕环情监测工作，提高育龄群众的参检率。王学秋

女性进村委会率达到100%

根据《山东省村民委员会选举法》统一规定，烟台经济技术开发区村“两委”换届选举工作正在有序进行，各村新一届村两委班子的选举工作，认真准备，严格程序，缜密操作。据了解，本次换届工作最大的变化之一是女同志进村委会率达到了100%，将提高妇女参政议政地位制度化。

近年来，开发区妇女地位日渐提高。往年该区要求各村在《计划生育村规民约》中充分体现男女平等、移风易俗等内容，提倡女同志进村委会，但在贯彻落实过程中，很多村只是将此停留在口头上，只是“提倡”，没有实际行动。以古现办事处为例，在上届村委会选举中，仅有21%的村委会

中有女性成员。为进一步落实男女平等基本国策，实施“十二五”规划妇女发展纲要，响应上级号召，他们将在本届选举中把这一比率提升为100%，即每村至少选拔一名女同志担任村委委员。而在每个村推选的村民代表中，女同志比例往届没有明确规定，以致全办事处仅有3个村的村民代表中有女同志5名，而在本届村委会推选的村民代表中也有了法律依据，即村民代表中女同志比例至少达到三分之一。

以上政策的制定大大完善了妇女的发展环境，切实保障了妇女合法权益，提高了妇女的社会地位。

夏俊丽 王远芳

利益导向政策惠民利民

近年来，烟台开发区八角办事处围绕关注民生的工作目标，着力完善计划生育利益导向机制，取得了很好的效果。

一是集中兑现独生子女父母奖励金。为切实维护独生子女家庭的合法权益，农村独生子女父母奖励金全部由办事处财政负担，及时足额统一发放，对于现有的无业、下岗人员的独生子女父母奖励金，也一并由办事处财政负担，做到独生子女费全方位无缝隙发放。

二是实施计划生育家庭育才助困计划。对于困难学生家庭，办事处出面协调由各相关学校酌情给予减免学费、学杂费的帮助；对“独生子女高考入学”的困难家庭，分别给予一定的资金资助。

王学秋

心灵花园

心灵园主:王伟凯

心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

儿子整天上网怎么办(上)

我儿子今年十六岁了，刚上高中，学习也不错，去年寒假开始，不上学了，整天在家上网，经常都是下半夜睡觉，从来不吃早饭，午饭晚饭也是不送到嘴边不吃。挺聪明一个孩子，也不是学不进去，可就是不愿意上学，老师和家长都觉得挺可惜的，都劝他，他也不和你顶嘴，就是我行我素。什么办法都用了，没有用。眼看着孩子课越落越多，学业一天天荒废，干着急，使不上劲，希望春福老师一定帮我们！——位母亲

王春福老师心理解析:

网络依赖，又称“因特网成瘾综合征”，临床上是指个体反复过度使用网络导致的一种精神、行为障碍。网络依赖的形成机制是很复杂的，网络依赖的戒除也绝非一日之功。

网络依赖的类型:

网络关系依赖，例如，此类依赖者将全部精力投注在线关系或是虚拟的世界之中，而且在线朋友很快变得

比现实生活中的家庭成员和朋友更为重要。

网络游戏依赖，此类依赖者通常会大量时间、精力和金钱，花费在网上赌博、游戏、购物和拍卖等活动中。

网络色情依赖，此类依赖者要么沉迷于观看、下载和交换色情作品，要么在聊天室成人幻想角色扮演中留恋忘返。

网络信息依赖，此类依赖者通常会花费大量时间，在网上查找、收集信息，伴有强迫性冲动倾向和工作效率下降两个典型特征。

网络依赖的特点:

对网络有强烈渴求，上网成为生活的主要内容，头脑中常常浮现和网络有关的画面和事；一天不上网就会出现烦躁、不安等症状，上网后症状迅速减轻或消失；尽管知道上网会给自己带来或已经带来危害，仍然继续上网；除上网之外，对其他事物的兴趣明显减少，甚至抛弃以前的爱好；上网对生活已经有明显的负面影响。例

如，用上网来回避现实或缓解不良的感受和情绪。



心灵园艺师档案:

王春福，国家二级心理咨询师，拥有国家职业心理咨询师培训师资格，是中国“百名心理咨询师”之一，同时担任烟台职业学院客座教授。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司，其为执行董事、法人代表，撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月，获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师交流热线：
13455519982, 6219260
栏目互动邮箱：
lvtianjiao521@126.com

