

夏季冰箱每月至少清洗一次

生食和熟食不可混放

炎热夏季,食物容易滋生细菌。及时有效地清理冰箱,可以使食物保存得更久,同时减少冰箱里的异味,对健康更有利。

对很多居民来说,超市采购回的食物会全都放进冰箱,满满当当的反而很踏实。武汉苏宁电器有关负责人建议,冰箱存放食品,食品与箱壁之间,食品与食品之间,均应留有10毫米以上的空隙,中层不能放太满,以更有利于食品的保鲜。

专家介绍,一般来说,热的食品要晾凉至室温后再放入冰箱,食品宜用保鲜袋或保鲜纸封好或放入密封容器中,以防受

潮串味。食物不可生熟混放在一起,蔬菜、水果要把外表面水分擦干后放入冰箱。肉类食品、熟食、速冻食品不宜在冰箱里存放的时间太久。含水量较多的果蔬,如番茄、黄瓜、青椒等,最好保存在冷藏室的抽屉中,而且不宜久存。

专家建议最好每2周,或至少每月清空冰箱一次,将过期、坏掉、不宜再存放的食物丢弃,并彻底清洗冰箱。

用温水或中性清洁剂擦拭冰箱内外,如果冰箱内有异味,可先用稀释过的浓度为1%左右的漂白水清洗,然后再用清水擦拭一

次。用咖啡渣、茶叶渣除臭,将泡过的茶叶晒干,以小容器盛装放入冰箱,就能吸走异味。其他如小苏打粉、榨完汁的柠檬也是天然的除臭剂,使用1-3个月更新一次即可。一发现有食物沥出汤汁,立刻拿抹布擦拭干净。

具有挥发性、易燃性化学物质、易腐蚀酸碱物品也不要放入,以免损坏冰箱。电冰箱背面的冷凝器容易积聚灰尘,影响散热,所以至少每半年要用掸子或吸尘器清扫一次,集水盘每月要拿出来清洗一次。因为除霜融化的水不易蒸发,如果脏了还会产生臭味。

三种病人不能吃蒜

很多人认为,大蒜能抗菌抗病毒,于是就用吃大蒜来预防肝炎,甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜。这种做法对肝炎病人极为不利,因为大蒜对肝炎病毒没什么作用,相反,大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用,可抑制肠道消化液的分泌,影响食物消化,从而加重肝炎病人的恶心等诸多症状。

葱姜蒜是人们日常生活中必不可少的调味饮食,有些人更是喜欢在吃面条的时候生吃一些大蒜,除了下饭之外还有很好的杀菌作用。尽管如此,有三类人是不宜食用大蒜的。

眼病患者:中医认为,长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”。现代医学研究发现,青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼病患者若长期大量地食用大蒜,会出现视力下

降、耳鸣、头昏脑涨、记忆力减退等症状。因此,眼病患者应少吃大蒜。

肝炎患者:很多人认为吃大蒜能预防肝炎,甚至有人在患了肝炎后仍然大量地吃蒜,这种做法是错误的。首先,大蒜并不能杀死肝炎病毒;其次,大蒜中的某些成分会刺激人体胃肠道,抑制消化液分泌,会使肝炎患者恶心、腹胀的症状加重。另外,大蒜中的挥发性成分可使人血液中的红细胞和血红蛋白的数量减少,这不利于肝炎患者的康复。

非细菌性腹泻患者:生吃大蒜可以预防和治疗细菌性腹泻,不过当患的是非细菌性腹泻时,就不宜再生吃大蒜了。此类患者若生吃大蒜会刺激肠道,使肠黏膜发生充血和水肿,从而加重病情。此外,服药期间最好不要吃大蒜。

驱蚊水儿童要少用

涂抹时注意避开伤口

目前,市场上常见的驱蚊产品主要有盘式蚊香、电蚊香片、电热液体蚊香、杀虫气雾剂和驱蚊水,在选择驱蚊产品时,一定要根据不同情况来选择。

在上述提到的驱蚊产品中,只有驱蚊水中含有“避蚊胺”,有的驱蚊花露水也有,其他都采用人工合成的高效低毒的“拟除虫菊酯”作为主要成分。研究表明,避蚊胺对人体中枢神经系统中一种酶的活性有抑制作用。因此,发育不成熟的孩子尽量少用。成人只要合理使用,也不会有太大问题,注意不要频繁使用,

或在皮肤上滞留过久,避免在食物旁、伤口处使用。另外,它涂抹在皮肤上的有效时间只有4-6小时,药性会随着人体汗液的蒸发而降低。因此,适合睡前洗澡后涂抹,但过敏人群应慎用。

盘式蚊香。盘式蚊香较适合在蚊虫较多的地方使用,如下水道口、城乡结合部等。盘式蚊香从点燃到熄灭的7-8个小时内,蚊香烟雾携带的药剂充满整个居室,能最大限度发挥驱蚊作用。但在其燃烧过程中会产生烟雾,对人的呼吸道刺激很大。另外,盘式蚊香点燃后有明火,也有一定的隐患。如果要使用,建议

放在门口和窗户边,并注意通风。

电热蚊香片、喷雾剂。使用前期药效比较好,但在蚊虫密度大的后半夜就显得稍差一些了,其优点是气味相对盘式蚊香淡很多。

电热液体蚊香。气味比较温和,驱蚊效果也不错。这种剂型更适用于空调房或有老人、孩子的家庭。

另外,家用卫生杀虫剂属农药范畴,需要严格审批。在购买这类产品时,要注意包装上是否有“农药生产许可证、农药登记证”字样以及毒性等级,达到“低毒”或“微毒”标准才能使用。

亲子关系讲座

17日上午,上海市精神卫生中心专家杜亚松教授“改善亲子关系,构建和谐幸福家庭”主题讲座在聊城市心理医院举行,160多名家长参加学习。

本报记者 李军
通讯员 翟晖 摄



4岁脑瘫儿

20天下床走路,3个月能说会跑

口述 淄博市淄川区商家镇长远村张艳华 整理 国顺

2006年8月20日,我因宫缩不良导致难产,产程长达4小时,儿子李柄谊不幸得了脑瘫。3个月不会翻身,6个月不会坐,8个月了抬不起头,身体像面条,1岁半了只能躺在床上,从嘴里发出“唧唧呀呀”的怪音,脚跟不着地,身体扭曲,大人离不开半步。

家里积蓄全花光了,儿子也不见好转,我们都认命了,他姑姑李玉花没有放弃。2010年7月她知道神经节苷脂口服制剂对脑瘫效果显著后,20号买了一个疗程给儿子治疗。

谁想到儿子刚用完一盒,口齿就清楚多了,头能抬起来,双腿能蹬被子,翻身了;立秋那天(20天后),一向瘫软的儿子在沙发上躺着的时候,突然稳稳当地站了起来,4年来,儿子第一次站起来了。国庆节前,他已经能下床走路了,腿上有劲了,也能跑、跳、骑自行车、上台阶、穿背心,最让我们高兴地是他能说简单的词语了!

医学链接:脑瘫根源是产前、中、后期各种原因导致的“缺血、缺氧性脑神经损伤”,李柄谊就是产中难产缺氧引发的。因此,治疗必须从神经修复入手。神经节苷脂口服制剂是我目前最好的神经修复治疗脑瘫的药物,其主要成分神经节苷脂是国际公认的修复神经的特效物质,能快速修复受损神经,激活濒死脑神经细胞,促进大脑二次发育,恢复运动、语言和智力等功能,从根源治疗脑瘫。神经节苷脂口服制剂运用临床治疗以来,已治好了上千名脑瘫儿,创造了一个又一个奇迹!

喜讯:我市已引进神经节苷脂口服制剂,预约咨询即可获专家会诊、治疗优惠。

咨询热线:0635-8229111

植物伟哥 男人的大餐

万人免费品尝活动正在进行

七月流金似火,人们心底的热情也如火般热烈。夜色阑珊,爽风扑面,一种被誉为“植物伟哥”的新型男性保健品在我市受到追捧。

非洲神奇蔬菜

让男人如此巨变

要了解“植物伟哥”,首先得了解一种神奇的非非洲蔬菜——黄秋葵。

黄秋葵英文名 Hibiscus esculentus, 锦葵科秋葵属,一年生草本植物,原产非洲,富含丰富的维生素以及众多微量元素,蛋白质含量高达15-25%,每百克可提供150千焦的热量,具有增强身体耐力、抗疲劳和强肾补虚的作用。许多国家将其作为国家队运动员食用的首选蔬菜,更多国家将其作为男性壮阳的补品,老人强肾补虚的“药品”,食疗作用突出。

“植物伟哥”是从黄秋葵黏液中高浓度提取其有效成分的一种高科技产品,一粒“植物伟哥”的有效浓度相当于20公斤黄秋葵。

“植物伟哥”作用超强,服用一粒,三天(72小时)内有效!它能够在不增加神经、肌肉及心脏负担的情况下使人体血气充盈。服用后,大部分男人的男性中枢神经密度将增加8%-10%,男性器官的血液循环性将增加40%,这就意味着你的男性能力将和那些天生的猛男一样强大。

药剂师张博士对“植物伟哥”的安全性非常自信。他说:“植物伟哥活化男性器官微血管的作用被公认为是非常安全的,它改写了以往男性产品添加激素和违禁药物的历史,像吃蔬菜一样安全,但对男性功能的促进作用却非常神奇!”

恢复晨勃的惊喜

很多人35岁后就失去这方面的记忆。想当年,无论你起得多早,晨勃总是比你起得更早。慢慢地他懒了,几天陪你起一次,到后来干脆不起了!晨勃的消失实际上是男人性能力由盛转衰的一个转折点。

(王大军,68岁)服用“植物伟哥”后,每天一觉醒来,那家伙又开始活蹦乱跳了!这种感觉真是奇妙,我感觉不仅是生理年轻了,心理也年轻了,一股冲劲油然而生!

男性功能突飞猛进

一个正常的男人,如果不从主观上控制,一般时间不长就会阳痿。本质而言,如果性中枢神经发达,性器官微血管健康的话,你不用控制就能大干一场。

(袁先生,28岁)以前者听别人炫耀多长时间,我只有听的份。有了“植物伟哥”就不同了,我也可以随心所欲地控制时间的长短、节奏。自从有了性生活,我到今天才明白什么叫销魂!

前列腺疾病没有了

年轻时,很多男人进行过撒尿的比赛,厉害的角色甚至可以在一米开外把墙壁打得啪啪响。年纪大了,撒尿的射程越来越短,有一天竟然沦落到被尿打湿鞋面!几乎同时,男性能力大大下降,甚至到了不举的地步。

(张师傅,45岁)服用“植物伟哥”后,我惊喜地发现,撒尿的射程竟然超过20多岁的儿子!尿频、尿急、尿等待、尿不尽的现象消失了!夫妻生活又回到年轻时的勇猛!还发生一个奇怪的现象:



我家那个黄脸婆突然变得年轻好看了,脸色白里透红!还变得空嫩了,做事也变得主动勤快,懂得心疼我了!

像吃蔬菜一样安全

“植物伟哥”不仅受到性功能障碍患者的喜爱,更多正常人也对它非常欢迎和接受,因为让自己的性能力更强是全体男人的追求。

(马先生,38岁)聪明的男人不会选择有副作用的产品来“急功近利”,我选择“植物伟哥”的原因就因为它纯天然,跟吃蔬菜一样安全。事实证明,“植物伟哥”一点副作用也没有,哪怕脸红心跳的感觉也没有,只有当它挑逗我时,我才性趣勃发。

打进电话免费体验

订购产品特大优惠

现在,您可以通过以下两种方式免费索取价值68元的体验装一盒:

一是拨打男性健康热线4007087177报名;二是编辑您的快递地址+LC发送短信至1301171099报名。

同时应读者要求,厂家每日推出30套特价疗程装,供男性朋友订购,所有产品均采用私密包装,不用担心收件时泄密。