



# 中高考临近,你家孩子补了吗?

## 保健品热销,专家建议不宜盲目购买

本报济宁5月8日讯(见习记者 张梦西 庄子帆) 眼下又到了中高考冲刺阶段,不少家长选择使用保健品为孩子补充营养,各大药店保健品热销起来。对此,专家建议,购买保健品需因人而异,合理使用,不可盲目跟风。

8日,记者走访济宁市区多家药店发现,几乎每家药店都会有3到5种适合中考、高考学生冲刺服用的保健品。记者了解到,保健品的价格从20多块钱到400多块钱一瓶/一盒不等,一般多为胶囊,也有含片和口服液。

据了解,100块钱到200块钱之

间的保健品最受欢迎,家长在购买时不仅只买保健品,也会在药店工作人员的介绍下与蛋白质、维生素类搭配购买。“我们药店这种保健品卖的最好,现在搞活动买二赠一,这样一瓶才80多块钱,很合算。现在好多品种柜台上已经没有了,需要的话得去仓库里拿。”一家药店的工作人员告诉记者。

记者在药店碰到了正在给孩子买保健品的家长李女士。她的孩子在一中上高三。她从半年前开始给孩子购买保健品,现在已经花费了几千元钱。李女士介绍,孩子班里有很多人在吃。“孩子吃了之后

说不那么困了,我这次再来给他买两盒。”李女士表示。

济宁医学院附属医院营养科副主任医师孙鹏告诉记者,保健品介于药物与食物间,确实有缓解疲劳、缓解压力的作用,但是保健品既不可以替代药品来服用也不可以替代日常饭菜来食用。如果说,孩子平时的饮食结构很合理,身体状况良好的话,还吃保健品那样就会加重机体负担,起到相反的作用。如果说孩子特别容易疲劳,平常的消化吸收情况不是很好,与日常饮食搭配食用,可以起到相辅相成的作用。

“使用保健品是因人而异的,如果家长觉得孩子需要保健品,可以到医院请教专业医生,并根据孩子的情况来选择适合孩子的保健品。”孙鹏说,不要对孩子施加太大的压力,引导孩子保持一颗积极乐观的心态,平常加强运动,增强抵抗力才是“王道”。

延伸阅读>>

### DHA与提高记忆力并无直接关系

记者观察注意到,药店所售的

各种补脑保健品主要成分中多含有DHA,而且保健品的主要功效中写有提高记忆力。

孙鹏介绍说,DHA是一种对人体非常重要的脂肪酸,人体自身可以合成,但是DHA与提高记忆力没有直接关系。如果DHA对于提高记忆力有明显作用,在临床上肯定经常使用。过量补充DHA并无益处,会打破人体原有的人体平衡。对于购买保健品时药店建议搭配蛋白质、维生素的做法,他表示如果身体里不缺某种物质还继续补充,那么对身体没有任何益处,严重的话可能中毒。

## 车库装了两千多酒瓶

### 72岁费秀湖的乐“淘”酒瓶生活

文/片 本报记者 范少伟



你见过“葫芦丝”、“兵马俑”、“水立方”、“子弹头”状的酒瓶吗?济宁市新天地花园小区72岁的费秀湖从2006年就开始收集酒瓶,到现在共收集两千多个,五花八门,各式各样的酒瓶就是老人的“心肝宝贝”。

6日上午,记者见到费秀湖时,他刚“淘”了两个青花瓷质的酒瓶,非常漂亮,上面画着古代美女,但没有瓶盖了,需要从家里的一筐酒瓶盖里找个合适的给酒瓶配上。在

大约二十平米的车库里,从地面到房顶,三面墙壁整整齐齐地摆满了酒瓶,还有好多皮质的酒瓶用绳子串起来。“家里放不下了才把车库倒腾出来了,专门放酒瓶。”费秀湖笑着告诉记者,退休后他开始专门收藏酒瓶。济宁市大大小小的酒店基本上走遍了,遇到好看的酒瓶就买下来,最常去的地方是废品收购站,在一堆酒瓶里“淘”出自己喜欢的酒瓶,瓶盖也是从一堆废品中找出来的。“这个就是我从酒店花五块钱买的,水立方,蓝白相间,特别好看。”费秀湖拿出一个酒瓶对记者说。

亲戚朋友知道他喜欢收集酒瓶,去外地时就会把当地有特色的酒瓶拿回来送给他。“这是皮质的,



费秀湖和他的酒瓶。

上面印的是成吉思汗头像,用来装奶酒,很有民族特色的包。”费秀湖指着挂在墙壁上的酒瓶说。“收集了两年才把这些水浒人物酒瓶全部收齐。”费秀湖告诉记者,他收集的酒瓶不仅有国内产的,还有不少

国外产的。

每天和老伴一起去废品收购站“淘”酒瓶是费秀湖的一大乐趣,今后将会把家里的两千多个瓶子进行分类,如人物类、京剧脸谱等,以便更好归类和收藏。

## 水垢把壶嘴堵了 清理起来有窍门

本报济宁5月8日讯(记者 范少伟) 住在长虹小区姚大爷家的烧水壶半个月没有清洗了,壶里的水垢堵住了壶嘴,而壶底的水垢有5分钱硬币那么厚。7日,记者采访了解到,济宁市水质偏硬,钙镁离子含量比较高,但不会对身体产生影响。

姚大爷老家在微山县,两个多月前随儿子搬到济宁城区住,每次烧水时都感觉水碱很大。姚大爷说,刚到济宁时每天都会擦洗烧水壶内的水垢,最近半个月没有清理,壶嘴就被堵住了。

“济宁总体水质偏硬,钙镁离子含量比较高,市民会感觉水碱很大。”济宁市疾病预防控制中心公共卫生科工作人员表示,钙镁离子是人体每天必需的营养素,如果水有一定硬度,通过饮水就可以补充一定量的钙镁离子。而且每年对济宁饮水进行检测,都在安全饮用范围之内。

如何清理水垢呢?记者查到相关资料,发现有些简单可行的办法。如将鸡蛋壳打碎装在水瓶里,再倒几滴洗涤剂 and 适量的水,加盖后,上下晃动,最后用清水冲洗干净即可。或者将剩米汤或面汤装入结满水垢的壶中,越稠越好,放置几天后,待其自然发酵变酸后,壶中水垢就会慢慢脱落,放置时间越长,去垢效果会更好。“去化工店买盐酸,然后稀释,小心溅到手,再用刷子刷,最后清洗干净就可以了,很管用。”一位市民这样说。

上个月山竹每斤还20多元,现在降了近一半

## 夏令水果大量上市,热带水果“身价”下调

本报济宁5月8日讯(记者 李倩) “台湾的水仙芒每斤批发价格仅5元,比头几天便宜了近一半。”水果批发市场销售芒果的商户徐福军说,上个月市场上还有10多个芒果摊,现在只还剩下两个摊点。记者采访了解到,随着本地西瓜、甜瓜、油桃、樱桃等夏令水果的上市,山竹、芒果、菠萝蜜等热带进口水果价格十分“低调”。

“这一车瓜两天就卖光,都是

潍坊的优质瓜,口感好得很……”中午11点多,不少水果商贩到济宁水果批发市场补货。记者从市场上了解到,油桃的批发价格每斤4.5元左右,邹城的杏品批发价格每斤15元左右,甜瓜批发价格2.5-2.8元,樱桃根据品种每斤批发价格在18-35元,西瓜的批发价格2.5-2.8元。

随着气温的升高,水果批发市场的交易量也不断攀升,本地西瓜、甜瓜、油桃、樱桃等夏令水果的

缤纷上市,使得山竹、芒果、菠萝蜜等热带进口水果价格迅速下降。

“上个月山竹还要20多元一斤,都不舍得买,现在一斤才10元上下,价格差不多便宜了一半。”市民王女士说。受西瓜、甜瓜、樱桃等夏令水果冲击,不仅山竹的价格拦腰砍,芒果、菠萝蜜、红提的价格也便宜了近一半。芒果批发商徐福军说,随着气温的攀升,很多老百姓都愿意吃西瓜等水分大的水果,芒果的销量会越来越来。现在每天的

销量也从上月的300箱降至100多箱。“不光卖的少了,价格也跌了近一半,海南的小芒果每斤批发价格仅3.5元,水分较多的台湾水仙芒价格也只卖到5元一斤。”徐福军说,上月10多家芒果摊,现在就剩下两家了。

在城区刘庄市场附近的一处水果摊,一位姓吴的水果商告诉记者,再过几天荔枝和本地水果大量上市,到时候山竹、榴莲、菠萝蜜等进口水果的价格会更低。