

# 无花果牡蛎真能增强精子活力吗

## 今日纸条

1 无花果牡蛎枸杞子能增强精子活力吗

2 同一趟列车车次尾数为何有奇有偶

3 厨师炒菜锅内起火不全是因为温度高

## 下期征集

递纸条的方式现在有三种,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报周末官方微信(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。

## 上期奖金

逸周末微信小伙伴儿孙女士注意啦,您关于“咳嗽声不同如何对症下药”的小纸条得到了很高的关注度,获得了100元奖金哦。快给逸周末微信发送确认私信吧,“暗号”是您的微信号。

济南的韩先生递纸条:现在有人说无花果、枸杞子、南瓜子、牡蛎等食物可以增强精子活力,不知道是真是假,请解答一下,谢谢。

济南中心医院中医科陈健传答案:精子运动功能的强弱直接关系到人的正常生殖。微量元素缺乏、睾丸生精功能障碍、病菌感染、精索静脉曲张等皆可引起精子活力低下。

研究资料显示,无花果虽然并没有发现对增加精子活力特别明确的效果,但是确有用无花果治疗如阳痿一类疾病的记载,所以,目前我们不能否认它对生殖系统问题有一定的疗效。

枸杞子的药理试验证明,枸杞子中的β精氨酸能激活睾丸雄性激素分泌细胞,激活生精细胞生精机能,更有降低胆固醇,增强免疫抗衰老的效果。所以说,枸杞子对于改善精子质量是有帮助的。

南瓜子中含有丰富的锌,而补充锌元素可以促进睾丸激素的分泌,增加精子数量。而其中含有的维生素C也有提高精子



质量的作用。同时,食用南瓜子对防治前列腺疾病也有很好的效果。

牡蛎中含有大量制造精子所不可缺少的精氨酸与锌元素,精氨酸是制造精子的主要成分,锌则促进男性荷尔蒙的分泌。牡蛎是有利于精子生成、提高男性功能的绝佳食物,研究表明,一天食

用两到三只牡蛎可以为正常男性提供一天所需要的锌。

可以增强男性精子活力的食物还有西红柿、燕麦、山药、核桃仁、海参、荔枝等等。同时,适当的体育锻炼,规律的作息,合理卫生的性生活,戒烟忌酒,都有助于男性提高精子活力。

本报记者 刘春雷

## 同一趟列车车次为何不同

火车车次是由字母和数字组成的,比如徐州至烟台的K763/2次列车,有读者问:为什么一趟车,车次尾数却不一样呢?

其实,铁路列车车次是以进京方向或是从支线到干线被称为上行列车,车次尾数为偶数;反之,离京方向或从干线到支线被称为下行,车次尾数为奇数。因此,徐州至烟台的K763/2次,在徐州至济南间(为进京方向)车次为K762次,在济南至烟台间(为离京方向)车次为K763次。

因此,许多经过北京的跨线长途列车,车次的尾数均有奇数和偶数,比如青岛北至哈尔滨西的G1208/5次列车,在青岛北至北京区间(为进京方向)车次为G1208次,而过了北京以后至哈尔滨之间(为离京方向)车次为G1205次。

本报记者 宋磊

## 臭咸鸡蛋可以吃吗

一市民递纸条:吃放臭了的咸鸡蛋或咸鸭蛋对身体有影响吗?

省千佛山医院营养科主任杜慧真传答案:如果咸鸡蛋或者鸭蛋只是稍微有臭味,但没有被霉菌污染的话,少吃一点也行,但不宜多吃,如果有明显发霉、变质的情况就不要吃了。如果吃被细菌、霉菌污染的食物,容易引起消化道疾病,比如食物中毒、恶心、呕吐、发酸、腹泻等症状。不过,总的来说,不建议市民食用发臭的咸蛋。

本报记者 任磊磊

## 厨师炒菜时锅内起火,不全是因为温度高

济南市民侯先生传纸条:常看到厨师在做菜时通常都把食用油熬得着了火,是不是做饭菜时,把油熬得越热越好?

山东大厦厨师王令涛传答案:厨师炒菜时锅内起火,原因

是锅里的食用油和料酒挥发,大师傅在颠锅时,挥发的气体遇明火燃烧,不全是因为温度高的原因,油温不太高时也可能发生这样的情况。至于炒菜是不是锅越热越好,要看炒的是什

么菜,如果是做爆炒类的菜品,温度高一些,快速翻炒比较好。其他菜品,比如油焖大虾,则讲究油大,中火翻炒,不可一概而论。

本报记者 张泰来

## 神一样的小米粥,营养赛“参汤”

在我们的生活中,小米是一种再熟悉不过的食物了,可是,对于食用小米到底有什么好处,未必人人都清楚。《本草纲目》说,小米“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”。小米粥首先对脾胃非常好,调理脾胃的同时又补充丹田的元气,小米还具有滋阴养血的功能,可以使产妇虚寒的体质得到调养,帮助她们恢复体力。另外,小米还能减轻皱纹、色斑、色素沉着,怪不得古人这么聪明,在身体最关键的时刻都离不开小米。

小米煮粥也是最补的吃法,所以,也被叫做“代参汤”。小米煮粥有多种做法,你都知道吗?关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家!



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

# 天下普洱茶国 山东营销中心

## 11月7日 开业大酬宾

来自原产地古树普洱茶

茶品 买一赠一

送泡茶 专用水

免费 学习茶艺

更有本地专属【马上吉祥】【青未了】【节日礼盒】系列供您选择

天下普洱 茶马史话  
EPIC PU'ER UNIVERSAL PU'ER

开业 时间

2014年11月7日

品茗 地址

济南市历下区经十路17513号(学府大酒店东邻200米)

订购 热线

0531-81758600