

晚上吃姜赛砒霜，真这样吗？

中医:虽然有些夸张，但说得有道理

本报1月28日讯(见习记者 刘慧) “冬天天冷，晚上回家总想熬点姜汤驱寒气，但又听别人说‘晚上吃姜赛砒霜’，也不知道这种说法对不对。”近日，家住旭润小区的许女士询问，晚上吃姜是否真对人体有所危害，希望相关人员能帮忙解答一下。

古人云：“早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒

霜”。商河县中医院内科医生赵立新说，生姜味辛性温，其本身所含有的挥发油、姜辣素等成分是可以加速血液循环，刺激胃液分泌，起到促消化的功能，同时，生姜含有的姜酚成分，还可以减少胆结石的发生。“早上吃一点姜，对健康有利，但晚上吃，因为姜本来属热，会让人上火，劳命伤身，所以不宜吃。”

据赵医生医生介绍，生姜

中所含的姜酚会刺激肠道蠕动，白天可以起到增强脾胃的功能，夜晚就可能成了影响睡眠、伤及肠道的一大问题，再加上生姜辛温，晚上进食很容易产生内热，时间久了，会出现“上火”的症状。说“晚上吃姜赛砒霜”的说法是有些夸张，但确实是会影响人们的睡眠。

什么情况下可以吃姜呢？据了解，风寒病、寒性体质适宜

吃姜，热性病、热性体质不宜吃姜。姜最大的作用就是预防风寒感冒，但是如果感冒的症状是发烧，口干咽痛，那么还是不要食姜，以免“火上浇油”。

此外，便秘的人也应该少吃姜，因为便秘多属于肠热，此时如果过食生姜，也会加重症状。赵医生还特别提醒大家，千万不要食用腐烂的生姜，其中含有毒物质，可诱发肝癌等。

商河“羊年春晚” 节目单精彩呈现

本报1月28日讯(通讯员 王立杰 见习记者 张飒特) 近日，记者在商河县文化广电新闻出版局了解到，2015年商河县迎新春文艺晚会将于2月13日(农历腊月二十五)晚在商河县文化中心举办，晚会节目单也已经确定。

据了解，羊年迎新春晚会共有15个节目，包括歌舞类、戏曲类和器乐类节目，节目中绝大部分均由商河县有关单位、群众文化活动站点和庄户剧团选送。此外，本次“羊年春晚”还将邀请省市艺术团友情出演。

据悉，由商河县文化广电新闻出版局倾情打造的3个原创节目将登上晚会舞台，包括反映商河变化发展的情景快板舞《喜看商河新变化》、传递社会正能量的京东大鼓《中国好人赞》、宣传党风廉政建设的小品《村支书收礼》。

生活气象馆

雪后天寒注意保暖 最高气温才3℃

本报1月28日讯(见习记者 李云云 通讯员 尚建设) 上周，商河的第一场雪终于“千呼万唤始出来”。大家在感叹终于下雪的时候，也感受到了天寒。不少市民反映：“俗话说‘下雪不冷化雪冷’，这几天气温有点低，早晨起来发现路面结冰还挺厚。”记者从商河气象局了解到，未来几天，低温天气将持续，最高温度在3℃，29日预计有场小雪降临。

据了解，由于气温下降明显，不少市民患上了感冒。王女士说：“可能是气温变化较快，一时没适应过来就感冒了。”王女士去医院就医的时候，发现不少家长带着小朋友前去问诊。商河县医院的彭医生说：“最近气温变化太快，小朋友抵抗能力较差，再加上很多小朋友出门玩雪，保暖措施做得不到位很容易感冒。”彭医生还提醒大家，气温下降明显，要注意保暖。尤其是早上骑车上班的市民，一定要做好御寒措施，小心风寒。

29日阴有小雪转多云，北风短时南风3级，气温-6℃～1℃。

30日晴间多云，北风3级，最高气温3℃左右。

31日晴转多云，北风转南风都是3级，气温变化不大。

2月1日多云转晴，南风3级，气温略有回升。

商河小明星



宝宝姓名:党瑞希
宝宝性别:小妮妮
出生日期:2014年7月1日
父母寄语:爸爸妈妈希望宝宝健康快乐成长,有你们足够。

希望自己的宝宝成为“商河小明星”，请将照片连同宝宝信息、父母寄语发送到邮箱qlwbjrsh@163.com，邮件请注明“商河小明星”字样。

商河县文化市场监管服务平台正式启用

本报1月28日讯(通讯员 张文文 见习记者 张飒特) 近日，记者在商河县文化广电新闻出版局了解到，商河县文化市场监管服务平台建成并正式启用。

据了解，该平台依托信息网络技术，可实现对全县文化市场的远程监控，能实时监测县内所有网吧、KTV等文化市场经营单位的运

行情况，包括每一台电脑上网、人员流量、安全情况等，便于及时发现违法违规行为。

据悉，该平台的投入使用能够有效弥补商河县文化市场难以现场监督的缺陷，同时为规范文化市场管理与执法工作提供了新的技术保障。目前，济南市只有商河、平阴两县建成了文化市场监管服务平台。

扫码免费看电影

本报扫二维码免费观影活动本周继续进行，商河鲁信影院为大家推荐了三部影片。

奔跑吧，兄弟

导演:胡笳 岑俊义
主演:杨颖 王宝强 李晨 陈赫 郑恺
上映日期:2015-1-30(中国大陆)
片长:88分钟

熊出没之雪岭熊风

导演:丁亮 刘富源
主演:张伟 张秉君 谭笑 孟雨田 孙尧东
上映日期:2015-1-30(中国大陆)
片长:96分钟

喜羊羊与灰太狼之羊年喜羊羊

导演:黄伟明
主演:祖晴 张琳 杨阳洋 高全胜 梁颖
语言:汉语普通话
上映日期:2015-01-31(中国大陆)
片长:86分钟

欢迎大家扫二维码并关注本报微信，将您的姓名、联系方式和身份证信息发给我们，将有15名幸运读者(周五到周日每天5名)获得免费电影票，你也可以加入晚报商河观影QQ群(群号：58834329)，了解周末影片安排。



影响无处不在 身边线索成就精彩新闻

齐鲁晚报·今日商河

新闻线索征集

齐鲁晚报《今日商河》10月30日与您正式见面。我们将与您携手同行，全心全意为商河人民服务。

带着真诚和友好，我们扎根商河。我们将关注本地重大新闻事件，聆听百姓声音，反映百姓民意，您的声音我们帮您直达相关部门；身边有新鲜事、感人事、奇怪事、伤心事，也欢迎告诉我们；您的权利受到侵害，有什么不解和困惑，我们也将尽力帮您解决……

我们将对线索提供者的信息给予绝对保密，并对有价值的新闻线索给予奖励。

热线电话：0531-84888468 QQ爆料：3090469690 邮箱：qlwbjrsh@163.com

