

健康·饮食

吃完羊肉喝普洱茶可消食

冷天食用羊肉有益气补虚之效,可促进血液循环,增强御寒能力。不少人习惯吃羊肉后喝茶解腻。吃过羊肉后喝茶,特别是绿茶,容易引起便秘。因为羊肉蛋白质含量很高,而茶叶中含有丰富的鞣酸,两者结合会影响消化吸收。普洱茶的鞣酸含量较低,而且味苦,能解油腻、通便。因此,吃完羊肉喝茶应首选普洱茶。

多食禽肉可导致婴儿抗药

日前,广州出生了一名对7种抗生素有耐药性的新生儿。专家分析认为,目前过多动物使用激素饲料“催熟”,孕妇如过多食用禽肉,营养过剩是一方面,更重要的是可能引起新生儿激素反应。虽然动物产品残留激素、抗生素的量一般极低,对机体的直接毒性也很小,但长期食用,很有可能在体内蓄积。婴儿在母体内从胚胎到发育成熟,其发育所需营养都是从母体获得,孕妇在孕期的饮食习惯、健康保健,都对婴儿的发育及出生后的身体素质有直接影响。专家建议,孕期饮食应忌高热量高脂肪食物,每天吃的肉蛋禽类食物总量应控制在200克之内,多吃蔬菜水果等富含维生素食物。此外,对孕期体重也应严格管理,每月体重增加不能超过3斤。

健康·养生

注重你的衰老“关节”点



时光如梭,年华易逝。各种最新研究显示,人如果能多关注一生中多个关键点加以注重,可以有效预防衰老和疾病。  
★8岁决定女性生育能力。此时的激素分泌和黄体酮的水平会对女性的一生产生影响,因此

- 要避免剧烈的体育运动,营养一定要跟上。  
★10岁女性青春期萌芽。40%的骨骼在此时以冲刺的速度形成,摄入足够的钙至关重要。多食奶制品、多做运动,避免肥胖。  
★25岁骨骼发育达到顶点。要摄入足够的钙和维生素D,每天要喝一瓶牛奶或酸奶,并多晒太阳。  
★28岁男性开始脱发。睾酮激素的水平变化是毛囊萎缩的主要原因,注意早餐中蛋白质的摄入,多食用鸡蛋和瘦肉可以延缓毛囊的萎缩。  
★30岁新陈代谢能力下降,开始发胖。每天少摄入200卡路里的热量,可以防止身体走形。  
★35岁白发开始出现。这是毛囊中的黑色素细胞不活跃造成的,服用B族维生素可以延缓白发的生成,并且能够缓解精神压力。  
★40岁男性生育能力下降。无论母亲是否年轻,此时受孕的婴儿流产率都会增高。让子宫保持较低的温度,是提高精子存活率的关键。多摄入富含锌、硒、维生素C、维生素E的食物能提高精子的活力。  
★41岁骨质疏松的迹象开始出现。加强锻炼,每周做有氧运动,例如跳舞、跑步等,快走四五次。  
★42岁大脑进入中年期,脑细胞每天流失1万个。随着循环能力的下降,脑部供血减少,记忆力受到影响,经常读书、下棋、弹奏乐器都可以帮助我们保持头脑的敏锐。  
★46岁开始出现老花眼的症状。这是眼睛的聚焦能力下降造成的。虽然老花眼不能抗拒,但是戒烟可以避免进一步的问题,特别是白内障的发生。  
★50岁开始出现帕金森症。多摄入富含维生素E的食物,如橄榄油、瓜子和杏仁。  
★51岁是女性更年期的平均年龄。改掉喝咖啡的习惯,换成茶或果茶,同时多摄入钙。  
★59岁容易受到皮肤病的威胁。避免皮肤在阳光下暴晒,冬天最好也使用低倍数的防晒霜。  
★60岁白内障问题突出。多吃扁豆、豆芽、卷心菜、莴笋、奇异果、蜜瓜等食物,注意眼部异常。  
★63岁是女性卵巢癌的平均年龄。最好多吃花椰菜。十字花科的蔬菜所含蛋白质对卵巢癌细胞有抑制作用。  
★68岁是关节置换手术的平均年龄。控制体重,过重的体会增加关节负担,诱发骨关节炎。  
★75岁大部分人会有高血压。高血压会诱发心脏病和中风,要定期检查血压。

新闻特写  
Xinwen Texie

一个长相老实、干活卖力的年轻装卸工,因他人一句“这酒很贵”而起了贪心。几天后,他打牌输了钱,遂一气偷走21箱剑南春。因搬运、藏匿有困难,便求父亲、朋友和老乡“帮忙”,合伙犯罪——

下水“一拖三”

本报记者 天晓 通讯员 陆海华 摄影 袁克

1 仓库锁断,名酒被盗

11月22日早晨,在长龙街经营酒业的老何等人照例前去位于台角村的仓库提货。从事批发生意多年,老何的业务繁忙,每天都要备足货源,于是就租用了这个厂区内500平方米的仓库。老何在一年前把仓库搬到这里,看中的就是厂区面积大、交通方便,而且有门卫把守。然而,这一天,他看到了意想不到的一幕:仓库的铁链锁被较断,原本放置于仓库内的液压装卸车已被推至南侧围墙边。“剑南春没了!”老何本能地想到那几十箱贵重酒。未及喊出“保护现场”的话,随行的几个人就推门冲了进去,齐呼:“剑南春被偷了!”一边报警,一边清点,老何发现这个盗贼真是了得,一下子偷走了21箱剑南春。从现场来看,盗贼是用那辆液压装卸车把笨重的酒运出北向的仓库门,然后沿着仓库东侧的弄堂推至南墙边。这是个铁栅栏围墙,比较容易翻越。只是,这么多箱的酒,盗贼要耗费多长时间才能运走?民警在现场勘查中没有发现有效线索。从装卸车上留下的痕迹来看,盗贼是戴着手套作案的。仓库这边由于每天进出的人较多,地面的脚印十分杂乱,也给破案带来了一定的难度。知道这边的仓库里装有名贵酒,而且会使用液压装卸车的,无非就是自己店里的几个人,还有就是曾经请过的搬运小工。老何的头脑里顿时闪现出几个人的身影,有前几天刚辞退的一名驾驶员,还有来过仓库的几个搬运工。但会是谁呢?

2 一则消息,带来线索

案发后不久,东海镇派出所民警在办案时无意中听到一则消息,说是某人手中有数十箱剑南春要出售,职业敏感令他们立即查找近期发生的盗窃案,于是与22日起剑南春被盗窃案联系起来。经追查,这则消息却是发布于盗酒案前一个星期,与这起案发时间不相吻合。东海镇派出所没有因此放弃这条线索。首先,这消息中所述的酒名和数量与案情相同;其次,某人的身份正是长龙街的一名搬运工,会操作装卸设备,也清楚仓库的位置,具备作案的可能性。于是东海镇派出所向上级汇报了情况,并且根据指示,与刑警大队联手,对这名搬运工悄然进行外围调查。据了解,此人叫陈晓乐,徐州人,今年23岁,几年前跟随父亲陈里德来到启东,一直在长龙街从事搬运工作。小伙子干活勤快,也有点力气,工头愿意多叫他,每月能有2000元左右的收入。他平日里喜欢喝酒抽烟打牌,周围有一圈玩乐朋友。案发前一个星期,他在跟朋友喝酒时曾问过,剑南春酒是否好销,当得到肯定回答时,便扬言准备搞几十箱剑南春酒卖卖。但朋友当真跟他要酒时,他又说手头没有,过后也没有任何消息。此人具备作案的条件,但从档案上看没有前科,倒是其父曾经因盗窃受过公安机关处理。侦查中还发现,在22日凌晨4时左右,陈晓乐曾用手机频繁拨打过父亲和一个朋友的电话。这个情况有些反常,是否就在案发时段?种种疑虑让办案民警盯紧了陈晓乐。而陈晓乐也显示出了异样,原本喜欢和朋友喝酒打牌的他那几天却特别安静,不喜外出,听闻别人议论老何家的盗窃案,原本爱谈论的他也不吭不吭还照样出工,只是没以往勤快了。据工头反映,案发那天,他没上工,手机关了一天。所有迹象都表明陈晓乐具备很大的作案嫌疑,但此案是否有同伙?赃物又在哪里?为不打草惊蛇,12月1日晚上10点多,民警悄然实施抓捕行动。在陈晓乐的租住屋内,正在下棋的父子俩被突如其来其来的公安民警快速带离。

3 儿子盗酒,老子帮忙

面对民警的询问,陈晓乐还算老实,经过一阵沉默过后,交代了自己的犯罪过程。

约在11月初,陈晓乐到老何的仓库卸酒。因为平日常经手的都是一些普通的酒,陈晓乐也没怎么往心里去。在搬运时,同伴随意指着角落里一堆酒说:“这酒很贵的,要300多块一瓶呢。”他迅速溜了一眼,那边是30多箱剑南春。当时,他心里不由一动。其实,以前帮人卸货,他也会乘人不备捞些小油水。而这酒,要是拿回家就能发笔小财了。此后,陈晓乐跟朋友喝酒时就问起了剑南春的行情。朋友说,那是好酒,只要是真的,当然好卖。他就在心里盘算开来:老何的仓库没监控,到那边仓库卸过货的人又多,谁会想到就是自己偷的呢?于是,陈晓乐买了一把大力钳,伺机下手。

11月21日晚,陈晓乐跟一帮朋友打牌,一下子输了600多元钱。凌晨回家时,口袋空空的他一下子想起了那些酒。一不做,二不休,他带着大力钳,骑着摩托车来到了老何的仓库。乘着门卫睡着,翻墙进去,用大力钳剪断仓库铁链锁。当搬到21箱剑南春时,见装卸车已满,陈晓乐只得停手,然后推车来到围墙边,先把三箱酒和大力钳扔出墙外,随后翻墙出去,用摩托车装着三箱酒和大力钳回到租住地。一路盘算着,一次装三箱,要跑几次。但当回去后,发现已近凌晨4点。眼看着天快亮了,必须得请帮手,不然肯定会来不及!于是,陈晓乐赶到附近陈里德的租住屋,叫醒父亲请求他帮忙。陈里德当即给了儿子一个耳光,怒斥他的不争气。但看着儿子哀求和惶恐的眼神,做父亲的心软了。陈里德迅速开着他的电瓶三轮车赶到儿子先前作案的地方。父子俩一个递一个接,很快将剩下的18箱酒装到了三轮车上,急速逃离现场,回到陈里德的租住屋。

4 朋友老乡,帮忙窝赃

陈里德颇有经验地告诉儿子,这酒必须找地方藏起来。于是,陈晓乐打了朋友李兵的电话,将先前放在自己那边的三箱酒和大力钳运到李兵租住的东屋里。随后告诉李兵,还有十几箱酒,暂时放一放。李兵得知这酒是偷来的,十分不悦,碍于情面勉强答应,但说只能放一两天。陈晓乐随后叫父亲把18箱酒运来,藏在李兵屋外的废品堆里,用水泥袋子盖好。陈晓乐父子离开后,李兵越想越担心,就把放在东屋内的三箱酒搬到鸡棚里,用草盖住。第三天,他催着陈晓乐赶紧把酒拿走。当晚11点多时,陈里德带了几只大纸箱和大卷的封箱带来了。他把21箱酒每4箱装入一个大纸箱,再用封箱带绑严实,这样装了5大箱,还有1小箱。然后他跟李兵说跟儿子商量个地方,就先回去了。看着这么一大堆偷来的酒,李兵胆战心惊,就自己把酒装在电瓶三轮车上送到了陈里德的租住屋。见儿子朋友这边不能藏了,陈里德亲自出马,走到收废品的老乡阿发家,把阿发叫醒,告诉他自己偷了一批酒,想藏在他那里,到底是老乡,阿发虽然觉得有些为难,但还是答应了。于是,陈里德连夜把酒运到阿发堆放垃圾的场地,上面用塑料纸盖好,再堆上垃圾,外人根本看不出这垃圾中还藏着“宝”。第二天晚上,为感谢老乡的帮忙,陈里德买了点菜到阿发家,将多出的那1小箱酒开封,两人喝了一瓶多。次日中午,陈里德到阿发家拿了2瓶剑南春送给李兵,感谢他的帮助。当晚,公安民警就找上了门。

5 拖人下水,教训深刻

12月2日凌晨,根据陈晓乐的交代,民警立即找到阿发的租住地,果然在垃圾堆里找到了五大箱包装严实的剑南春酒。两名帮着窝藏赃物的嫌犯随即在睡梦中被捉拿归案。原本死命抵赖的陈里德,在赃物和同案犯面前,也只只得低下了头,老实交代了和儿子共同偷盗和藏赃的事实。至此,已是上午时分,眼中布满血丝的民警脸上露出了胜利的微笑。当天,陈晓乐、陈里德父子因涉嫌盗窃,李兵和阿发因涉嫌掩饰犯罪所得,被公安机关刑拘。当老何怀着激动的心情到东海镇派出所认领被盗的剑南春酒时,还发生了一段小插曲。根据嫌犯交代,这21箱酒中有1箱被拆封,其中两瓶已喝,但在清点时,却



①追回的剑南春酒  
②儿子指认藏匿的酒  
③父亲指认藏酒处  
④作案用的电瓶三轮车  
⑤受害人给民警送锦旗

发现多出了一瓶完好的剑南春酒。民警经询问才知道,多出的一瓶酒是阿发的老婆自己到商店买了放进去的。原来,阿发的妻子发现丈夫帮老乡藏偷来的酒,还一同喝,心里非常害怕,就想以这种方式帮丈夫洗脱,但这个善良而软弱的女人最终还是没能救出自己的丈夫。而今,在铁窗内的硬铺上,陈晓乐倒睡得踏实。他说,偷酒后,他晚上从来没有睡着过,现在反倒安心睡觉了。只是,为了自己一时的贪念,竟然把自己的父亲、朋友和老乡都拖下了水,这样的教训实在是太过深刻了。(文中人物均为化名)

江苏警方捣毁多个假冒安利制售点

街头、网上低价销售别轻信,正规渠道是安利营销人员和安利店铺

安利纽莱钙镁片、蛋白质粉6.8折销售……无论在街上还是街边的小店,这样的折扣信息都极有可能是陷阱。前不久,江苏警方捣毁了位于南京、无锡等地的多个假冒安利产品的造假售假窝点,成功阻止了2200多万元的假冒安利产品流入市场。安利公司相关负责人表示:安利产品的正规销售渠道是安利营销人员和安利店铺,所有产品都是全国统一标价;那些不明身份的人员和小店、网店里销售的折扣产品大多是假冒伪劣产品。由于营养食品涉及消费者的健康安全,安利公司提醒广大消费者一定要从正规渠道购买。

假冒安利制售点藏在居民小区内  
成品、半成品、假标签一应俱全  
10月14日中午,南京警方获悉:一男一女两名制假嫌疑人正在江宁区某小区内,从制假窝点往一辆面包车上搬运大量假货成品。警方用最短的时间制定了行动方案,组织警力赶往制假嫌疑人所在的搬货现场。

公安民警抵达现场后,将嫌疑人夫妇和现场所有假货都带回当地派出所。办案民警随即根据审讯得到的信息,又对江宁区另外两个不同住宅小区内的四所住宅进行了搜查,同时查获大量的制假、售假设备、假冒安利产品的半成品、成品及大量的产品标签。另有相关参与制假、售假的嫌疑人7人被带到派出所。10月15日,三名犯罪嫌疑人被批准刑事拘留。据介绍,在此次查获的五个制假、售假窝点中,警方共查扣了假冒的纽莱钙镁片近1200件,各种假片剂、胶囊22万粒,各种假标签约7万张。

打折扣纽莱钙镁片购买须慎重  
全文的国外“水货”千万别买  
据了解,除了南京,最近无锡也查到很多假冒的安利产品。安利(中国)日用品有限公司江苏分公司相关负责人表示,这些假冒产品的仿真度极高,一般顾客无法辨别真伪。“纽莱钙镁片是目前市面上营养食品的领导品牌,很受消费者喜

爱,正是看到这点,造假者才置消费者的健康于不顾,制假售假牟取暴利。”这位负责人说。该负责人还介绍说,如果遇到全英文包装、号称是新品或者从国外进来的“水货”的所谓安利产品,消费者一定要提高警惕!因为此次在无锡查到的假货中,就有很多是仿制国外的纽莱钙产品。由于一些在美国生产的安利产品目前还没有引进到国内进行生产销售,有些售假者就欺骗消费者说他们的产品是来自国外的“水货”。安利营销人员和安利店铺是正规渠道  
低价兜售网上销售极可能是假货  
如何避免购买到假货?“一定要到安利的正规渠道购买。”安利相关负责人强调说。据介绍,目前安利产品的正规销售渠道包括了安利公司在全国各地设立的安利专卖店及安利营销人员。而且所有的产品都是全国统一价格销售,消费者对非正规渠道打出的“折扣”优惠,在购买前一定要谨慎,因为买到的可能就是假货。



用来制造假营养品的廉价原料  
“网购”因其便利性越来越受到人们的喜爱。在网上购买安利产品也要小心,别掉入假货的“陷阱”。近日,安利公司委托全球知名的第三方检验鉴定机构,对某大型购物网站上49家网店售卖的安利产品进行了抽样购买和检验,所购192件样品涉及维生素B、C、钙镁片、蛋白质粉、牙膏等11款产品,结果显示46%为假冒安利产品。罗可