

# 冬吃萝卜有什么好处?



随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?

### 冬吃萝卜夏吃姜 蕴含什么养生道理?

中医认为“胃不和则卧不安”,晚餐吃得太晚,吃得丰盛了,吃得饱了,都会影响睡觉。萝卜尤其是白萝卜性凉,味辛甘,无毒,入肺、胃经,能消积滞、化痰热、下气、宽中,治食积胀满、呕吐反酸等。因此,“上床萝卜”,倒不一定说的就是吃萝卜,更可以认为是一种健康睡眠的提示。

在寒冷的冬天,人们喜欢吃各种补品或打火锅以御寒取暖,肉类、海鲜摄入量增多,萝卜作为冬季蔬菜,能解腻清热,消除胀满,倒是十分实用。

中医认为,青萝卜、白萝卜应该作

用接近,以清热消积为主,因此萝卜不适合与补气类药物(如人参、党参等)同食,但中间只要相隔2小时左右是可以的。而胡萝卜,偏于甘补,偏于健脾胃,更适合幼儿喂养。另外生吃萝卜或萝卜凉菜,即使是在夏天,都不能多吃,有胃病的人更应该避免。

### 冬吃萝卜好处多 红白不同要分清

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。但很多人却不知道,这里的萝卜是白萝卜还是胡萝卜?它们虽然都叫萝卜,但功效差异很大,如果搞不清很容易将它们混淆。

实际上,谚语“冬吃萝卜夏吃姜”中的萝卜指的是白萝卜。白萝卜具有清热化痰,理气消食的作用,对于冬天常见的感冒、咳嗽、食积等有较好的防治作用,故而还有“萝卜上市,医生没事”的赞誉。白萝卜还有寒凉抑制的作

用,与冬天人体气血内敛的状态相适应,故而冬天吃萝卜好处多。白萝卜生食甘脆多汁,能润喉清燥,清热生津,和梨子的效果差不多,故有“萝卜赛梨”的美誉。

### 青红白萝卜 功效各不同

在市面上,经常可以见到青萝卜、红萝卜、白萝卜,让人眼花缭乱之余,也深深感叹不知道该怎么挑着吃。

青萝卜:主产于天津和山东潍坊地区,是该地区的特产之一。它“主打”下火利尿,要预防冬天喉咙上火或胃肠湿热,用青萝卜比较适合。

红萝卜:在我国大部分地区都有栽培种植,以陕西以及东北地区出产者质量较佳。它“主打”清热解毒,如果冬天出现喉咙上火、外感发热或麻疹,就非常适用吃红萝卜来辅助治疗。

白萝卜:在我国大部分地区都有栽培种植,以山东、江浙、福建等沿海地区出品者质量较佳。它“主打”消食化痰,如果出现食滞感冒,吃白萝卜最合适不过了。

### 冬天要吃熟萝卜 秋冬吃萝卜建议吃熟萝卜

一来没那么寒凉,二来萝卜汁多有助于生津解渴,推荐吃熟萝卜。

有一道非常简单的食疗,萝卜炖橄榄可预防冬天感冒。食滞是常见的感冒诱因之一,青橄榄清热利咽,萝卜下气消食化痰,两者相配味甘可口,有很好的清热去积功效,对咽喉肿痛、咳嗽上气患者有一定的辅助治疗功效,也有助于去食滞、解酒毒、预防感冒。

### “冬吃萝卜”三道食疗方

1.山楂布渣叶青天葵煲萝卜

【材料】:山楂10克,布渣叶10

克,青天葵6克,青萝卜1个,蜜枣1个。

【做法】:青萝卜去皮,切成小块,上述材料洗净,水1500毫升,煮开后放入上述材料,煮开后改为文火熬煮1小时后下盐调味即可饮用。

【功效】:消食去积,化痰下气。三种材料相搭配,对于防治冬天食滞感冒以及时令流感很有帮助。

### 2.白萝卜黄豆煮白贝

【材料】:白萝卜500克,黄豆50克,白贝100克。

【做法】:上述材料洗净,水1500毫升,先煮黄豆30分钟,再放入白萝卜同煮20分钟,下盐调味,最后放入白贝滚10分钟后即可食用。

【功效】:清热利尿,黄豆、白萝卜有很好的清热利尿功效,并能解酒毒,白贝滋阴,三种食材搭配,有助于缓解咽喉上火、口腔溃疡、口干等症,有一定的护肝解酒功效。

### 3.黑木耳灵芝红萝卜炖猪蹄

【用料】:黑木耳20g,灵芝20g,红萝卜1条,猪蹄500g。

【做法】:黑木耳用清水浸发30分钟后去蒂,洗净后备用,红萝卜去皮并切成小段,猪蹄去皮洗净后加水2000ml,煮开后放入黑木耳、灵芝及红萝卜,文火熬煮1.5小时后下盐调味即可饮用。

【功效】:护肝解毒,活血消脂,黑木耳是常用的食用菌类,味甘性平,有益气清肺、补血活血的功效,并有化解结石、降低尿酸、降血脂的功效,能很好地纠正代谢紊乱状态,因而是肥胖以及痛风、结石患者的福音。和灵芝相配炖汤,富含多糖类物质,有很好的护肝解酒,协同提高免疫力、防癌抗衰老的功效,可谓老少咸宜。

## 寒冬保暖 你需要避开这7大误区

### 饮品过烫

面对严寒,一杯热巧克力总是能让人感到满足,但需注意,热饮会使身体在很短的时间内感受到温暖,但却不会持续太久。医生解释道,身体需要保持恒定的温度,在外界过热或过冷时,机会自行调整以重新达到平衡,因此,在饮品过烫时,身体会通过排汗降温。

### 洗澡水过热

结束一天的工作之后,谁又不希望躺在热气腾腾的浴缸里,舒舒服服地泡一个小时的澡呢?但过热的洗澡水并非有效的取暖措施。与热饮同理,洗澡时身体会感到温暖,但出浴时会伴随寒冷,冷热交替容易引发感冒。

### 饮食超脂

人们通常认为卡路里的食物在冬日可以提供更多热量,然而医生却直言,除非是北极熊,否则没有必要这样做。相比之下,通过食用姜、蒜等改善血液循环才是更高效的取暖方法,这样可以将热量延伸到四肢。

### 酗酒

喝酒让人感觉气血上涌,但真的能提升身体的温度吗?答案是否定的,医生指出,某些类型的酒精会使血管扩张,使身体更易遭受寒冷的侵袭,此外,酒精促使体内热量散发了在身体表面,因此酒后才会脸红,而血管扩张一旦结束,暖意就会消失,寒冷的感觉则会更强烈。

### 长期紧闭门窗

即使室外温度低于零摄氏度,也不能长期门窗紧闭,冬日的室内通风和夏天一样至关重要。开窗通风5到10分钟,其实并不会使室温明显下降,从而引发感冒。相反,封闭的环境才有助于病菌滋生。

### 只穿一件厚衣服

相较于只穿一件棉衣或羽绒服,叠穿面料更细致的衣服更有利于保暖。专家建议至少穿三件衣服,通过多件衣服的叠加,形成气流空间,从而保护身体免受冷空气侵袭。至于材质,与合成材料不同,棉料透气而吸汗,是皮肤最好的朋友。此外,羊毛、天鹅绒或羊绒也是保暖的绝佳衣料。

### 睡眠时暖气过热

暖气过热其实并不利于睡眠,反而会使人夜间醒来多次。此外,当人离开房间时会感到气温骤降。专家指出,19°C的室内环境便可提供良好的睡眠。而对于怕冷的人而言,相对于厚厚的羽绒被,叠加薄被则是更好的选择。

## 有氧运动的注意事项

### 适度调节体能

我们在做有氧运动的时候,最好要根据自己的实际情况来调节体能,特别是有慢性病患者,或者是身体关节有受过伤的患者,在运动中我们要注意运动姿势的调整,注意保护好自己,特别是跳绳等运动,很容易造成二次伤害。所以,运动者要跟着自己的身体情况来进行适当调节。

### 选择合适的运动时间

我们每天有俩个时间段是比较适宜锻炼的。一个是早晨,因为早晨我们人体处于空腹状态,如果我们去运动,所需的能量一般是靠脂肪氧化来提供的,所以,这个时间段是有利于消耗体内多余的脂肪的。但是我们要避免剧烈运动,以防发生低血糖。第二个时间点是餐前的2小时。

### 适量喝水

我们在进行有氧运动时,会消耗人体内的水份。所以,在进行运动之前,我们应该根据自身情况和所在环境来适当的补充一定量的水份。在运动时,比如长跑,饮用适量的水是必须的,防止脱水现象。

### 运动后的保健工作

我们在做完有氧运动之后,要及时将已经汗湿的衣服换掉,不然很有可能导致我们着凉,如果我们在空调房里运动,我们需要先做一些伸展运动再进行淋浴。

## 停电通知

(20190105b)

停电时间:1月22日 8:30-15:30

停电范围:10kV新振线、10kV新南线0号杆至10kV新南线3-31号杆

停电用户:新振线:振新颜料;新南线:钧艺电机机械、优尼威塑业、东力健身器材、东洋时装、海创服装、海利纺织、惠宝再生资源、罗盖特生物科技、罗盖特生物科技、润弘机械科技、星昂纺织、业祥运动用品、益伟纺织、尤好体育用品、尤莱运动用品、振新颜料、天强塑料制品厂、文凯运动用品、如东县公安局、新店宏丰超市、新店镇人民政府、宇杰运动用品、祝套蔬菜专业合作社、月池村、新联村3号居民点、双丰闸村、新单1号、新店居委会居民点2号、新联村、新居村

国网如东县供电公司 24小时电力服务热线:84137777、84137666

如东供电公司  
2019年1月15日

## 如东县城爱民路南侧(鑫和苑)安置房交房公告

如东县城爱民路南侧(鑫和苑)安置房交房工作从2019年1月18日正式开始。凡在房屋征收时选择产权置换选定县城爱民路南侧(鑫和苑)安置房的被征收户,请按指定时间段,携带征收安置协议书及协议签订人身份证等一材料,备足结算资金,到县城爱民路南侧(鑫和苑)小区北门口处办理交房结算相关手续。

联系电话:0513-84532399。

特此公告。

如东县房屋征收管理办公室  
2019年1月15日

## 颈椎的日常防护

颈椎病已经成为社会普遍问题,原本中老年好发的慢性疾病,因为生活方式的改变,尤其是电脑、手机的广泛使用已经使颈椎病发病年龄明显提前。但是大部分患者早期症状比较轻微,不会到医院就医,如果在此阶段采取必要措施,纠正不良习惯,可以起到“治未病”的作用。需要注意以下几点。

颈部保暖是颈椎疾病预防非常重要的措施。颈部受凉会导致肌肉相对僵硬,活动灵活性下降,更容易受伤。如果颈部本身就有问题,受凉后症状会明显加重。

睡眠姿势主要是睡眠时颈椎的姿势,和枕头关系密切。睡眠是人体休息的时间,如果枕头不合适,就会导致颈肩部周围肌肉的紧张和痉挛,轻则引发落枕,久而久之则成为颈椎病。正常头在颈椎的正上方,颈椎周围肌肉最省力,睡眠时最好也保持颈部肌肉放松,枕头过高或过低都会引起肌肉不适,枕头高度一般和自己的拳头高度差不多,且枕头的弧度最好能够与颈椎及颅骨后枕部比较贴合。

不良的生活习惯对颈椎的损害也非常大,如靠在床头看书、睡高枕头、长时间低头玩手机、伏案工作时间长等,这些不良习惯会导致颈后部肌肉拉长,长时间会使颈

后部肌肉劳损,颈前肌肉无力,头前移的姿势改变,更加大了颈椎损伤的概率。

颈部放松颈椎病最初都是从肌肉问题开始的,因为不良姿势或其他原因引起的肌肉紧张。引起肌肉紧张主要因素是长时间保持一个姿势,尤其是不良姿势,就容易诱发肌肉紧张甚至劳损。

颈部锻炼中医讲究“治未病”,非常注重养生保健,也有非常多的养生方法。如八段锦中的“调理脾胃单举”、易筋经十二式中的“摘星换斗式”等动作,虽然不是专门的颈椎保健方法,但是坚持练习有助于颈部肌肉放松。同时中医点穴手法治疗颈椎也有独特疗效,最常用的穴位就是风池穴和风府穴,经常点按对颈椎病症状有缓解作用。

(上接第一版)再次是聚效乡村振兴战略。大豫镇是农业大镇,特别是特色农产品种植让当地很多农民走上了致富路。杨海军说,他们将围绕“农业强”“农民富”“农村美”的目标,聚效乡村振兴战略,突出绿色主题,促进“三农”发展。加大农业产业

化招商力度,引进上海、浙江、山东等客商落户投资,组织农户形成种养联合体,实行订单生产。加大对龙头企业的扶持力度,大力推进农业产业化经营,整合绿海冷冻、丰润蔬菜等加工企业,提高农产品加工的品位和档次,推动绿色农业快速发展。

鼓励农村土地适度规模经营,不断探索新型合作模式,引导农民转变传统养观念,不断提高农民致富本领。扎实开展农村人居环境整治三年行动,坚决打赢污染防治攻坚战,促进村容村貌不断改善。

(全媒体记者 高峰 包玉龙)

## 数字化城管 2018年12月份综合考评情况统计

类别	专业部门	应处置数	处置数	按期处置数	延期数	返工数	处置率	按期处置率	一次完成率	工作量得分	处置率得分	按期处置率得分	一次完成率得分	延期扣分	缓办扣分	总分
一类部门	城管局	2498	2490	2381	17	78	99.68%	95.32%	96.88%	10	39.87	33.36	14.53	0	0	97.76
	住建局	294	287	284	0	2	97.62%	96.6%	99.32%	10	39.05	33.81	14.9	0	0	97.76
	高新区	73	73	73	0	2	100%	100%	97.26%	5.98	40	35	14.59	0	0	95.57
	交通局	5	5	5	1	0	100%	100%	100%	0.41	40	35	15	7.5	0	82.91
	如东经济开发区	70	70	67	0	7	100%	95.71%	90%	5.74	40	33.5	13.5	0	0	92.74
	公安局	17	17	17	0	0	100%	100%	100%	1.39	40	35	15	0	0	91.39
二类部门	卫计委	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	环保局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	水务局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	市管局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	文广新局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	教育局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	商务局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	国土局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	人防办	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	民政局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
三类部门	移动公司	41	40	38	2	8	97.56%	92.68%	80.49%	3.28	39.02	32.44	12.07	0	0	86.81
	供电公司	30	29	7	0	3	96.67%	23.33%	90%	2.38	38.67	8.17	13.5	0	0	62.72
	电信公司	23	23	21	0	0	100%	91.3%	100%	1.89	40	31.96	15	0	0	88.85
	江苏有线	7	7	5	0	0	100%	71.43%	100%	0.57	40	25	15	0	0	80.57
	联通公司	1	1	1	0	0	100%	100%	100%	0.08	40	35	15	0	0	90.08
	协鑫环保	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	邮政局	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0
	大众燃气	0	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0	0	0	0

## 数字化城管 2018年度考评情况统计(不含工作量)

类别	专业部门	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	均分	
一类部门	城管局	99.77	99.54	99.43	99.8	89.54	93.44	98.7	97.21	98.69	99.36	98.29	97.76	97.63	
	住建局	97.42	98.58	98.61	98.57	97.97	96.67	97.4	96.85	96.54	96.33	97.68	97.76	97.53	
	高新区	97.97	99.56	99.29	99.82	99.57	99.7	99.35	99.36	99.86	99.63	99.57	99.59	99.44	
	交通局	98.33	100	100	100	100	100	97.5	98.33	100	100	100	92.5	98.89	
	经济开发区	98.57	88.99	92.92	99.27	67.61	90.5	92.61	66.67	84.53	93.02	91.63	97	88.61	
	公安局	99.55	100	100	100	100	99.29	100	100	100	100	100	100	99.90	
	卫计委												100	100	
	环保局														
	水务局	65						100						82.50	
	市管局		100						100					100	
二类部门	文广新局														
	教育局					100	100	100	100					100	
	商务局														
	国土局										100			100	
	人防办	85								100	100			95.00	
	民政局	0	0	0	0									0.00	
	三类部门	移动公司	43.5	0	80.45	99.4	97.93	95.6	92.99	78.19	46.9	81.21	77.08	93.53	73.90
		供电公司	64.67	41.66	65.75	81.39	66.93	73.75	55.27	57.11	51.39	47.25	29.33	70.34	58.74
		电信公司	92.12	97.94	100	100	97.17	98.68	96.12	97.63	99.03	98.48	97	96.96	97.59
		江苏有线	80.5	52.78	77.31	93.75	100	98.85	100	92.14	95.83	94.23	94.48	90	89.16
联通公司		0	100	85.71	100	100	94.48	100	91.67		65	100	100	85.17	
协鑫环保															
邮政局															
大众燃气		0	65					90.09	68.5					55.	