注意:胖大海不应该长期泡服

科普要闻

胖大海又名大海、安南子、胡大海，其性味甘淡，具有清热、润肺、利咽、解毒之功效。可治干咳无痰、喉痛音哑、骨蒸内热、吐衄下血、牙痛目赤、痔疮瘘管等症。一般常用于治疗声音突然嘶哑并伴有咳嗽、口渴、咽痛等症，或用嗓过度、高声喊叫后所引起的声音嘶哑。

现实生活中，有不少人不了解胖大海的药物作用，竟将其当作治疗音哑的特效药，有的甚至把它当作保健饮料，长期泡服。这样不但造成药物浪费，还会引起许多不良反应，如脾胃虚寒、饮食不佳、大便溏薄、胸闷、逐渐消瘦等，对身体有害无益。中医认为，形成音哑的原因是多方面的，有风寒、风热、肺肾阴虚、气滞血瘀之分，而胖大海则主要适用于风热邪毒侵犯咽喉所引起的音哑。所以，决不能遇到嗓音哑而不辨证就服用胖大海，只有对症用药才能获得显著的疗效。

至于因声带小结、声带闭合不全、声带息肉、长期烟酒刺激过度等病变引起的音哑，使用胖大海是无效的。尤其是老年人，如发生突然音哑或失音更应慎重，不宜盲目使用胖大海，以免延误病情。（来源:《健康时报》）

多吃高纤维，少得肺病

据《印度时报》近日报道，一项新研究发现，富含纤维素的饮食不仅能预防糖尿病和心脏病，而且可以降低罹患肺病风险。

为了弄清膳食纤维摄入量与肺功能之间的关联，美国内布拉斯加大学医学中心医学营养学副教授科瑞恩 汉森博士及其同事，对美国国家健康和营养调查的数据展开分析。研究人员依据参试者所吃的水果、蔬菜、豆类和粗粮的多少，计算出其膳食纤维摄入量。结果发现，其中571名参试者每天膳食纤维摄入量在17.5克以上，360名参试者不足10.75克。在呼吸测试中，膳食纤维摄入最多者的成绩都比膳食纤维摄入最少的更好。对比结果显示，膳食纤维摄入最多的参试者肺活量更大。研究人员调整了吸烟、体重等多项因素后发现，纤维素摄入量与肺功能之间存在独立关联性。

汉森博士分析指出，多项研究发现，多吃大米、小麦和玉米等粮食以及豆类、蔬菜、水果等食物，多摄入膳食纤维，有助减少体内炎症，而很多肺病与炎症关系密切。这项新研究结果表明，除了戒烟、运动，增加膳食纤维摄入量也是降低肺病风险的安全、有效措施。（来源:《生命时报》）

四种食物对脑卒中有预防作用

脑卒中（以下简称“卒中”）是近年来国人第一死亡原因。据最新统计，我国每年新发脑卒中300多万人，约有180万人死亡。目前研究发现，下面这四种食物对卒中有预防作用。

大蒜。近年大量实验研究和临床试验发现，大蒜具有抗血小板凝聚、降低血液黏稠度、扩张血管等作用，从而可在一定程度上预防卒中。这是因为它含有蒜氨酸和蒜酶这两种物质，遇空气后会结合产生大蒜素，从而发挥上述作用。但它遇热时会很快失活，所以吃生蒜要比熟蒜效果好。最好将大蒜捣碎成泥，并且先放10~15分钟，让蒜氨酸和蒜酶在空气中结合产生大蒜素后再食用。家里用生蒜拌凉菜，吃饺子时候用醋和少量芝麻油调的蒜泥都是很健康的吃法。每顿饭可以吃3瓣以上，至少坚持三个月以上。若畏生蒜辣，可将生蒜蘸醋吃。

葛根粉。葛根含黄酮类物质，能扩张脑血管，改善脑血液循环。可将葛根磨粉晒干，每天晨起取干粉50克煮成羹，或用葛根150克与粳米100克煮成粥（先煮葛根，取滤液与粳米同煮）。坚持食用至少3个月。

松针。新近研究发现，松叶含类黄酮，是一种强抗氧化剂，能抑制血小板凝聚，减少脂质过氧化反应、平滑肌细胞的增生，从而防止动脉粥样硬化和血栓形成。可采集嫩松叶炒着吃，每日10~20克。或将松叶阴干，每次用10克泡开水代茶饮。坚持至少半年以上。

香蕉。香蕉可润肠通便，能避免用力排便引起的脑血管意外。每天吃4支香蕉，能抗脑动脉硬化、降血压、预防脑中风。（来源:人民网）

咖啡能治哪些病

作为一种外来热带植物，咖啡在我国很晚才被引种，中医药典籍中也鲜有记载。不过近年来，位列世界三大饮料之一的咖啡逐渐受到国人的喜爱，成为时尚美味的重要日常饮料。

从中医角度来讲，咖啡具有特殊的芳香与苦味，中医认为，芳香类物质多有提神醒脑的功能，苦味多入心经，常饮咖啡有提神醒脑、消除疲劳的作用，非常适合上班族。现代医学研究也认为，咖啡易通过血脑屏障，刺激中枢神经，可使头脑更为清醒，反应灵敏，提高工作效率。

咖啡性辛温，辛能散湿，温能助阳，因此有助肾阳、利水的作用，可以提高排尿量，改善腹胀水肿。其作用与肉苁蓉等性温的中药相似，因此现代有中医配合咖啡（日常饮用）调治湿热痢疾或前列腺增生伴有湿热者，效果不错。

咖啡还可以加速代谢，有熄风止痉的功效。中风、帕金森等以昏厥、震颤、麻痹为主要表现的病症，均属中医风证、痉证范畴，可适量饮用咖啡。现代有中医研究认为，将蚕豆与咖啡配合服用，可以有效控制震颤，防治帕金森。

咖啡虽好，饮用也应有度，建议每天清晨饮用1杯即可，过量饮用会影响正常的睡眠，降低妇女受孕几率，还可能造成骨质疏松。此外，喝咖啡时最好加一点 牛奶，尤其中老年人，不但能起到稀释作用，让口味更佳润滑，还可以防止骨钙流失，预防骨质疏松。（来源:《生命时报》）

春季养肝记住“三少三多”

中医理论认为，肝在五行中属木，与春季相应，通于春气。类比春天树木生长伸展和生机勃发的特性，肝同样具有条达疏畅、升发生长的特性。肝气疏通、畅达则全身气机条达，进而推动人体全身血液、营养物质运送到各个脏器，促进消化系统正常工作、胆汁的分泌排泄以及调节人的情志等。

春季万物复苏、阳气始发，人的肝气亦变得旺盛。若肝气不顺，与春天的生化之气不相合，就会导致肝气升发太过，进而肝气上逆、气郁化火、肝阳偏亢、肝风内动，出现烦躁、易怒、眩晕、面赤，甚至中风昏厥等症状，这也是诸多肝脏疾病容易在春天加重和复发的原因；另一方面，利用春季人体机能的生发特性，正是保持肝气升举、调畅体内气机的最佳时节，故春季最宜养肝。

那么，春季如何养肝？简而言之，谨记“三少三多”。

少“壮火”，多“少火”。中医的“火”是人体保持气血平衡的一种状态，如果“火候”掌握不好，有所偏盛或亏虚，就会导致疾病的发生。《黄帝内经》有“少火生气，壮火食气”的理论。通俗理解的话，“少火”就是人体的正常生理之火，是维持生命活动的动力，供给人体所必需；而超过人体生理需求的火便为“壮火”，属于病理之火，会消耗人体正气，导致疾病发生。

肝为阴脏，其性质是喜润喜柔，用阳喜温升、喜条达。按照中医“体阴而用阳”的道理，养肝一方面要适量选用温和补养之品，寓以“少火”之意，维护肝脏的正常生理功能；另一方面需注意少用助火之品，以免“壮火”食气，形成阴虚阳亢。“壮火食气”多见于嗜美食厚味、醇酒辛辣之人，因此春季养肝提倡多食谷、菽、菜、果等素食，用口味清淡的天然食品养肝滋阴。

对于本身存在“壮火”情况的人，如有烦躁易怒、面红目赤、头昏脑涨等表现，可适当清火，但要避免使用大寒之品，不妨试试清肝饮（夏枯草5克、薄荷3克、白菊花5克；100℃开水泡5分钟），既可以清肝明目，又可以疏肝解郁，是普遍适宜的清肝降火茶饮方。

少酸增甘。药王孙思邈《千金食治》记载：“春，七十二日，省酸增甘，以养脾气。”根据中医五行学说，肝与酸相应，脾与甘相应；肝气过旺会制约脾的功能，出现头晕、头痛、食欲不振等一系列症状。因此，春季养肝应遵循“少酸增甘”的原则，可以抑制肝气过于亢盛，同时培补脾气的亏虚。

“少酸增甘”不是单纯地少吃酸味食物，多吃甘甜味食物，这里所说的“酸”和“甘”是从中医五行角度出发，凡是属收敛、固涩作用的食物皆归为酸味，如石榴、覆盆子等；具备补益、健脾、和缓作用的食物归为甘味，如山药、扁豆、核桃、菜花、莴笋、黑米、燕麦等五谷杂粮。春季饮食多以健脾益气为主，可选用大枣、山药、扁豆、瘦肉、鱼类、蜂蜜、姜、大麦、小麦等具备补益和缓功效的食物，搭配新鲜蔬菜以疏肝理气。

少怒多动。在春季保持心情舒畅和较高的运动量，更有利于机体适应春季的升发之象。

情志状态是肝疏泄功能正常与否的关键因素。中医认为怒伤肝，发怒、生闷气都易使肝气郁结，导致气郁化火，也就是人们常说的“肝火”，引发血压升高、头痛、头晕、中风、神志不清等肝火上扬的症状。

运动是促进气血调和、疏肝降火、气机升降相得的好方法，大家一定要利用大好春光，多进行户外活动。周末踏青、郊游，观赏自然界的绿色植物，吐故纳新，强身健体，又可以实现怡情养肝之目的。

另外，结合肝与春季的特性，晨起小负荷有氧运动约半小时，晚11时前入睡，也是利于保持良好情绪、颐养肝脏的好方法。（来源:人民网）

春季“风”狂 除尘有妙招

在多风的日子里开窗换气，家中免不了要灌入很多灰尘。天津市家政人员刘彤表示，家中避尘、除尘，通过几种简单的方法可以起到事半功倍的效果。

根据季节、地域特点，市民在家中通风时尽量开启朝南的窗户，这样从外面吹进的尘土会相对少些。风力较大时也不要南北窗对开。在开启朝南窗户后，可以同时打开室内卫生间或厨房内的排风机，这样也能起到加速室内换气的效果。

在多风的日子里，家具因静电产生的吸尘问题让人很无奈。去除这种灰尘，可以选用专用的静电除尘纸，其好处是不仅很容易擦去浮尘，还不用担心留下水渍。另有一个妙招，就是将擦拭家具的毛巾先用加入少量柔顺剂的温水浸透，几分钟后拧干使用。这种擦拭方法不仅除尘效果好，而且家具保持洁净的时间也会有所延长。在有风的日子里开窗通风，还应该尽可能把家中摆放的毛绒玩具类物品收纳起来，这样也会减少屋内的尘土吸附可能。

如果需要开窗换气的时间较长，可以借助纱帘起到减缓尘土进屋的作用。开启窗户后拉上纱窗和纱帘。在窗台或者距离窗户一米左右的地面（地板）上放置一条略潮的毛巾。一段时间后，通过毛巾的干净程度，就可以大致了解屋内的进土程度和范围了。（来源:《今晚报》）

凝聚“慈母”爱 温暖“儿女”心

（上接第一版）深入宣传发动，借助区内主要媒体，坚持典型带动，营造全社会都来关爱留守流动等困境儿童的舆论氛围。与此同时，区妇联坚持好中选优，高标准招募“爱心妈妈”。全区各级妇联组织采取自愿报名、考察选聘、就近结对等措施，将具有一定经济基础的女党员、女干部、各类女知识分子、女工商业者选聘为“爱心妈妈”，并注重强化培训与指导，积极组织“爱心妈妈”们与特别需要关爱的留守儿童相认结对，经常开展“爱心妈妈”帮扶活动以及圆梦行动（心愿卡）、成长伙伴、巾帼志愿爱心帮扶等服务关爱行动。仅去年，全区就新增“爱心妈妈”306人、成长伙伴96人，目前已有220对“母子”、“母女”牵手结对。每逢重大节日，积极参加各类“亲子”活动，盐都“爱心妈妈”们总是乐此不疲。

去年“六一”儿童节前夕，区妇联在大冈小学举行了“凝聚爱心，温暖童心”——“爱心妈妈”结对关爱活动启动仪式。32位“爱心妈妈”现场与各自结对的“儿女”互填爱心卡，并赠送了慰问金、慰问品。

中秋节前，区妇联与心理健康服务社会组织联手，在北蒋街道举办了以“情满中秋·关爱留守儿童”为主题的慰问活动。区妇联的同志和“爱心妈妈”们不仅给孩子们带来了节日礼物，还和孩子们一起做“亲子”游戏，让留守儿童在游戏抢答、远方的来信、分享祝福卡片等环节中，体会到父母外出打工的辛苦，也学会了感恩与珍惜。

区疾控中心的“爱心妈妈”把无私的爱送给北龙港小学的留守儿童，她们不是亲人，却胜似亲人；没有血缘，却情同“母子（女）”。有一次活动结束后，9岁的王小敏（化名）蹦蹦跳跳地回到家中，笑嘻嘻地告诉奶奶：“奶奶，我有妈妈了，是盐城的妈妈！”“爱心妈妈”张宏兰利用节假日将孩子接到自己家中，进行亲情陪护，与孩子同吃同住，给予孩子亲人般的温暖。“女儿”牛艳（化名）就曾动情地说：“我不能选择出生家庭，但我非常感激张妈妈选择我做她的孩子。”

据区妇联分管负责人介绍，“爱心妈妈”对留守儿童在生活上给予帮助，学习上给予关心，心理上给予引导，并鼓励她们主动与留守儿童的父母以及第二监护人沟通，为留守儿童营造良好的家庭教育氛围。

打造爱心品牌，增强“身有人护”行动活力

“父母在远方，心里闷得慌，读书无人管，安全无保障”，这是一位老同志编的一段顺口溜，却真实地反映了农村留守儿童的无助状况。然而，在盐都，每一个留守儿童的身后，都有一群为其遮风挡雨的保护人。

为了不断增强关爱工作的针对性和实效性，区妇联建立留守儿童家庭档案，逐一核准孩子父母外出务工地点及联系方式，通过打电话和QQ、微信聊天等多种形式，向孩子父母宣讲《未成年人保护法》等法律法规，落实好留守儿童第二监护人及其责任，充分发挥“三大网络”作用，准确实施各种关爱举措，力争监护不缺位、不移动。

针对农村留守儿童多为隔代监护，大多监护不当，缺乏亲情，缺乏关爱，忽视身心健康和人格教育，造成道德教育缺失的实际，区妇联还充分利用村级妇女儿童之家这一“前沿”阵地，举办专题培训班，采用印发学习资料等途径，努力提高困境儿童监护人的家教水平，着力在更新第二监护人的家教观念、提高他们的监护能力上下功夫。帮助留守儿童的家长、第二监护人，尤其是老年监护人树立正确的家教理念，引导他们在与孩子的思想沟通和情感交流中发挥家教作用。

区妇联还坚持大胆创新，引用社会组织力量，关注留守儿童心理健康。去年，区妇联重点针对留守儿童亲情缺失、心理问题频发等问题，和盐城市“绿洲心理健康服务中心”牵手合作，依托定期心理健康测试、游戏互动、开通心理健康热线8820010，对儿童进行专业化、精准化的心灵关怀和情感慰藉，并于2015年7月在楼王镇启动了“社会组织关爱百名留守儿童”系列活动，从而积极引导社会资源社会化、专业化做好留守儿童帮扶工作。

为了切实维护留守儿童的合法权益，区妇联与司法局、公安局等单位的“爱心妈妈”团队合作，以各镇（区）妇联、司法所、派出所为依托，组建了普法辅导员队伍，落实责任到人，包干帮教到村，定期深入学校、村居和家庭，面对面地为留守儿童举办法治宣讲教育活动。

据了解，区妇联今年将继续扩大“爱心妈妈”的影响力，扩大爱心志愿服务队的规模。进一步借助专业社会组织力量，突出项目化运作关爱困境儿童，充分利用“妇儿之家”和妇儿活动中心，结合社工公益项目，试点设立青少年心理健康辅导站，开设假日课堂，为留守儿童提供心理咨询和学习辅导。重点抓好留守流动等困境儿童教育培养工作，积极实施家庭育人工程，提高监护人素质，通过组织各类活动，传播科学家教理念，合力推动全区困境儿童快乐健康成长。

凝聚“慈母”爱，温暖“儿女”心。盐都“爱心妈妈”的动人故事，呈现给人们的还只是序幕徐开。这些凡人善举，犹如涓涓细流，虽无声，却滋润了孩子孤单无助的心灵；虽平凡，却折射出了人间大爱的正能量。

2015年度星级农家乐（客栈）评定结果公示

根据《盐城市盐都区人民政府关于促进农家乐（客栈）发展的实施意见》文件精神，经盐都区星级农家乐（客栈）评定委员会审核，拟批准蒋家大院饭店、仰徐田园饭店、乡村小灶私房菜等8家农家乐（客栈）为“二星级农家乐（客栈）”，张记乡味斋、桃梨餐馆等4家农家乐（客栈）为“一星级农家乐（客栈）”。现予以公示，公示期为：2016年3月4日至10日。

公示期间，若有异议，请向盐都区星级农家乐（客栈）星级评定委员会办公室反映情况。联系电话：0515-88115298。

盐都区星级农家乐（客栈）评定委员会

二〇一六年三月四日

盐都区农家乐（客栈）星级初评公示表

序号	农家乐（客栈）名称	拟评定星级	镇（街道）
1	蒋家大院饭店	二星级	高新区潘黄街道
2	仰徐田园饭店	二星级	
3	乡亲乡里土菜馆	二星级	
4	原味农家	二星级	
5	乡村小灶私房菜	二星级	秦南镇
6	金山土菜馆	二星级	
7	哈家农家牛肉馆	二星级	
8	美丽桃园土菜馆	二星级	龙冈镇
9	张记乡味斋	一星级	
10	桃梨餐馆	一星级	
11	刘春土菜馆	一星级	
12	桃园雅阁餐馆	一星级	

春季饮食讲究这四大原则

1、食物多样，来点“粗”。不同的食物提供的营养素不同，没有一种天然的食物能提供人体所需要的所有营养素。每天吃食物的种类要多一些，这样各种食物所提供的营养成分才能相互补充，满足生活和工作对营养的需求。经常吃点粗杂粮，如玉米面、小米等。现在的粮食做的太过精细，总吃这样的粮食容易出现B族维生素缺乏，经常吃些粗粮可以起到补充作用。另外，经常吃些薯类，如红薯、土豆等，这些食物含有丰富的膳食纤维，可以防止便秘、预防癌症。

2、缤纷果蔬，加点“野”。每天都吃绿色、红色或黄色的蔬菜或水果，因为深色蔬果比浅色的含有更多的维生素和抗氧化物质。春天来了，各种天然生长的果蔬也不断上市，像李子、杏、香椿、韭菜等。黄绿相间的香椿炒鸡蛋、韭菜炒鸡蛋，一清二白的小葱拌豆腐，不仅看着“养眼”，吃起来也清爽。如果能踏青采到大地自然生长的野菜，做成荠菜馄饨、荠菜水饺，那更是春季的一种享受。

3、清淡饮食，少油盐。做菜时尽量少用油、少放盐，清淡饮食有益健康。少吃油，可以减少油脂的摄入，有助于控制体重。少吃盐，有助于防控高血压。

4、多动少坐，身体健。春季新芽吐绿，百花盛开，是外出踏青、沐浴大自然的好时候，应该多到户外活动，一方面欣赏美丽自然风光，另一方面还能锻炼身体、促进健康。（来源:人民网）