



## 冰糖雪梨有止咳润肺功效



- 1、能清热止咳,适用于外感温热带病毒引起的发热、伤津、口渴等。
- 2、有滋阴润肺,养胃生津的

功效。对慢性气管炎、百日咳、慢性咽炎等病症有很好的治疗作用。经常吃冰糖炖梨,可祛除痰热、滋阴润肺。

3、具有甘甜可口,生津养胃,和中止咳的功效,对于因胃阴不足,脾虚失和而见呃逆患者,可见显效,对口燥食少,大便不畅者起到治疗作用。可每晚饮用,数日见效。

4、有消痰降火、润肺凉心的功效。如果您因为感冒或是上火引起咳嗽、痰多等症状,就可以做一碗冰糖炖梨,帮助止咳、润肺、润喉。

5、对于有慢性咽炎、咳嗽等疾病的中老年人来说,可以每天做一次冰糖炖梨,一次吃半个梨子,一天分两次吃。

6、不仅可祛痰热,疗哮喘,滋阴润肺,而且对嗓子有养护作用。

## 口唇干燥的时候用维生素 B2

唇炎者最主要缺乏的就是维生素 B2

维生素 B2 也称核黄素,它参与人体内生物氧化酶的催化过程,缺乏维生素 B2,将影响生物氧化,体内的物质代谢紊乱,使人易患唇炎、舌炎、眼结膜炎、角膜炎及脂溢性皮炎等疾病。尤其在气温较低和相对湿度较低时,天冷与干燥并存,维生素 B2 的缺乏症更明显。

症状较轻时,口服维生素 B2

效果最好。一般每日服 3 次,每次 5—10 毫克(1—2 片),通常一周后,脱屑症状能明显改善。

如果脱皮严重,口服维生素 B2 的同时搭配涂抹维生素 E,效果会更好。维生素 E 是一种高效抗氧化剂,能促进人体新陈代谢,改善皮肤血液循环、增强肌肤细胞活力。建议每晚将维生素 E 胶囊刺破,用棉签蘸取涂抹并按摩

唇部,用温热毛巾擦掉磨出的死皮,再抹上维生素 E 睡觉。次日清晨,可看到明显的效果。但注意不要白天涂抹,否则容易沾灰尘。

如果您的唇炎是过敏引起的,表现为是下唇多见,唇红糜烂,单靠补充维生素治疗的效果不大,应及时到医院就诊。



## 西兰花,低热量 减肥又好吃

### 1、西兰花热量低

100g 西兰花热量是 34 大卡,1 斤左右的西兰花可食用部分为约 450g,折算下来热量大概是 150 卡。它的蛋白质含量比其他蔬菜要高,饱腹感会比其它蔬菜强一点。

### 2、西兰花营养多

西兰花富含膳食纤维、钙、钾、维生素 C、β胡萝卜素以及抗氧化物质。它含钙量是每 100 克含有 67 毫克的钙;而 100 克牛奶也才含钙 104 毫克。

### 3、西兰花抗衰老

有研究表明,西兰花含有的一种物质 NMN 可以抗衰老。此外,NMN 对一系列年龄相关的慢性疾病,如三高、神经退行性疾病、心血管等都有很好的改善作用。

## 为什么刷牙后吃水果是苦的?

相信很多人都有过类似的经历,刚刚刷了牙再吃水果,水果的味道会变苦,这主要和牙膏的成分有关。

为了能够把牙齿刷得更干净,大多数牙膏中都添加了表面活性剂(起泡剂和硅基磺酸钠)。但是研究发现,这些表面活性剂会抑制味蕾上的甜味感受器,从而影响我们从食物中感受甜味。

其次,这些活性剂还会破坏我们舌头上的磷脂,而磷脂的作用是阻止我们感受苦味,当这些磷脂遭到破坏,吃东西时就会感觉苦味加强了。

第三,因为牙膏本身是甜的,而水果通常都带有酸味,因此刚刚刷牙时就会对水果里的甜味敏感度降低,于是平常觉得很甜的水果,这时候也会觉得没那么甜了。



## 怎样辨别注水猪肉?

### 日常生活小妙招

随着人们生活水平的提高和政府“菜篮子工程”的稳步推行,猪肉已经成为人们餐桌上的常客。对于消费者而言,吃猪肉不仅要吃出花样、吃出美味,更要吃得健康、吃得放心。

尽管现在社会对猪肉监管严格,但注水猪肉问题仍未杜绝。销售商为了获取更多的利

益,对猪肉注水,以增加猪肉重量,欺骗消费者。虽然注水猪肉色泽艳丽,看起来更新鲜,对消费者有更大的吸引力,但注水猪肉更容易滋生细菌,危害人体健康。那么,我们该如何辨别注水猪肉呢?

1、从正规渠道购买带有检疫合格章的猪肉。猪身上不同的检疫章代表着不同的含义,如:“X”章表示销毁,指此肉不能使用和出售;三角章表示高温,指此肉必须经高温处理才能食用;长方形表示炼油,指

此肉不能直接出售食用,要用来提炼猪油;圆形章表示猪肉合格,大家可以放心选购。

2、购买猪肉时,我们可以凭借“摸、闻、验”三字法则进行挑选。注水猪肉放置一段时间后,摸起来不会像普通猪肉那样有强烈的油腻感;注水猪肉保质期较短,容易腐坏并散发出刺鼻异味;注水猪肉含水量较高,购买时,可以将一张白纸贴在肉上,如果白纸迅速吸满水,说明此肉是注水猪肉。

## 分类信息

一事一登  
简单明了  
小投入大回报  
30元/1期  
100元/4期  
证件挂失

挂失声明  
方便快捷

地址:恩华大药房对面  
广播电视台广告部  
电话:15190774044

## 挂失声明

车主陆秀敏,车牌号:苏CKJ053 行驶证丢失,声明作废。