

胃不好勿吃三类水果

胃肠不好属于肠胃功能欠佳的一个经常性表现，如果日积月累不愈不但影响身体健康，而且会导致胃病症状的衍生。

山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃，酸甜可口，因此一不小心就会吃很多。脾胃不好的人少吃山楂，过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高，接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀，与食物残渣等胶着在一起形成胃结石，结石可引起胃溃疡、胃出血，甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

鲜枣好吃但枣皮扎胃

鲜枣不宜吃太多，否则会伤肠胃。

因为大枣的膳食纤维含量很高，大量摄入会刺激肠胃，造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中，而大枣的枣皮薄而坚硬，边缘很锋利，如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡，会加重疼痛和不适。

猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃属寒性，过食损伤脾胃的阳气，会产生腹痛、腹泻等症状。另外，猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸、加重胃的负担，产生腹痛、泛酸、烧心等症状，天气寒冷时症状还会加重。在目前这样寒冷的季节里，胃病（脾胃阳虚）患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

那么，胃不好吃什么好呢？

- 1.加强营养应选用易消化、含足够热量、蛋白这些维生素丰富的食物。如稀饭，各种豆制品及各种水果、蔬菜能。
- 2.限制多渣食物，避免吃油煎、油炸食物以及含粗纤维较多的芹菜、韭菜等粗粮。

- 3.不吃刺激性太大的食物，禁吃刺激胃酸分泌的食物，如肉汤、生葱等。
- 4.注意制定合理的饮食制度，定时定量，细嚼慢咽，减轻胃的消化负担。

平常多吃些富含维生素的水果，如红枣、山楂；葡萄、草莓等还有丰富的花清素；柑橘、芒果等胡萝卜素比较高。这些水果都对保护胃黏膜，修复胃壁细胞有很好的效用。



酸奶不同时间喝效果不同

酸奶不但保留了牛奶的所有优点，而且某些方面经加工过程还扬长避短，成为更加适合于人类的营养保健品。众所周知，酸奶可以补钙。那么，酸奶是有什么制作而成的呢？酸奶是以新鲜的牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌，经发酵后，再冷却灌装的一种牛奶制品。目前市场上的酸奶制品多以凝固型、搅拌型和添加各种果汁果酱等辅料的果味型为多。

一、晚上喝酸奶最补钙

虽然牛奶中也含有很高的钙，但与它比起来，酸奶中所含的乳酸与钙结合，更能起到促进钙吸收的作用。一般来说，饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。但是，中医建议，要想发挥酸奶补钙的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。

原因：1.晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候，有利于食物中钙的吸收。2.晚间12点至凌晨这一时间段中，人体内影响钙吸收的因素较少。

小贴士：晚上喝酸奶时一定要记住，酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害，喝完后应及时刷牙或漱口。另外，如果在空腹状态下饮用酸奶，很容易刺激胃肠道排空，酸奶中的营养来不及彻底消化吸收就被排出，饭后喝则可减少刺激，让酸奶在胃中被慢慢吸收。

二、上班族午后喝酸奶防辐射

肉类食用不当会致病

1.烹煮过度的肉食易致癌

相信喜欢吃肉的人，都会喜欢上东坡肉、红烧肉等一些烹煮得很烂的肉，那口感肥而不腻，深受诸多吃货的喜爱。而且在烹调方法上，人们都感到炖煮得越烂越好。但是，最新研究表明：在200℃~300℃的温度下，肉类食物中的氨基酸、肌酸肝、糖和无害化合物会发生化学反应，形成芳族胺基，这些由食物衍生的芳族胺基含有12种化合物，其中9种有致癌作用。

另外，食品专家表示，火锅中过长时间烧煮肉类也可能会产生一类致癌物质。吃火锅时，锅食品中的肉类、鱼类、内脏等肉类能在长时间高温烧煮过程中释放胺类物质，胺类中的二级胺类与亚硝酸盐结合，会形成一类致癌物质——亚硝胺。

2.烤焦的肉也容易致癌

烧烤是时下很多人都喜欢的饮食方式，在炭火的烘烤下，把肉的原汁原味逼出来，那是何等的美味。但烧烤的火候一般人都不能很好的把握，烤焦是在所难免的事情。

但据美国一项最新研究证实，高温猛火烹制出的焦烤肉含有致癌物质，使经常食用的人患胰腺癌几率增加60%。而中国的医学研究也证实，任何动物类脂肪烧焦后都会产生有害物质，不能食用。

专家指出，动物脂肪烧焦后，会产生一种强致癌作用物质，它与人体的脱氧核糖核酸结合，可引起细胞突变变异，导致癌症的发生。正处在长身体阶段的少儿，吃了烤焦的鱼、鸭、鸡等含有动物脂肪的肉类，会严重损害体内生长机制，引起细胞变异；患有多种慢性疾病的中老年人，若吃了烧焦的烤肉类，更容易诱发癌症。

3.腌制的咸肉油炸容易致癌

腌制过的肉类方便存储，是很多地方保存食物的一种方式，而且有种很好的口感。这也是《舌尖上的中国》推荐的美食。但是这些美味如果吃不对，就会威胁人体的健康和安全。这种腌制过的咸肉是不能直接油炸烹调。因为咸肉中含有较多的亚硝基化合物，在高温作用下，亚硝基化合物和二甲基亚硫酸等致癌物含量会大量增加。食用后会增加致癌风险。

因此，在食用此类食物时，一定要做好“前处理”才会更加安全。好的办法是：先把咸鱼咸肉泡泡，随后用水煮一下或蒸一下，等开锅后去掉汤汁，最后再直接食用或炒菜。这样，食物表面的致癌物、油渍、灰尘以及多余的盐分都会大大减少，让人们吃得更安全更健康。

稻麦秸秆培育食用菌技术

利用稻麦秸秆粉碎发酵后培育平菇、木耳、香菇、草菇、姬菇、金针菇、姬松茸等食用菌，既能获得较高的经济效益，其培养基使用后还可用作优质的有机肥还田。

一、技术内容

1、稻麦秸秆处理将稻麦秸秆粉碎，喷水拌湿后，堆成直径1米~1.8米的圆堆压紧实，盖上薄膜发酵3天~5天。发酵后的稻麦草粉要保持其含水量为70%左右，pH在8左右。

2、选地栽培室内外均可，在室外需搭棚遮荫，以免阳光直射。接种前制作一个70厘米x20厘米x35厘米的木制模框，先在框内铺一层发酵好的稻麦草粉，踩实后，四周撒一圈食用菌菌种和麸皮；然后，再铺一层草粉，再撒菌种和麸皮。如此一共铺4层稻麦草粉，撒3层菌种和麸皮，最后一层草粉铺得薄一些，要保证透气。一般每块培养基用5公斤~7.5公斤稻麦草粉，0.25公斤~0.38公斤食用菌菌种和麸皮，最后盖上一层塑料薄膜。

3、发菌培养菌丝生长期要满足温度、湿度和透气的要求。温度要控制在35℃左右，夏季气温上升快，加上稻麦草粉发热，易导致培养基升温超过40℃，此时要揭膜降温。培养基含水量宜控制在70%，一般不需要喷水，以免引起杂菌污染。

4、采后处理幼菇的子实体充分长大后即可采收。一般可采3茬~4茬食用菌，此后的培养基可作为优质的有机肥施回农田。

二、操作要点

用于基料准备的稻麦秸秆在堆积存放中，要注意防止雨淋霉变。发酵好的稻麦草粉手握有弹性、无霉味，注意保持温度在20℃~40℃之间。基料长出菌丝后要注意透气。菌丝长满后，要早、中、晚各通风一次。生长出菇期间的温度应保持在25℃~28℃。可向菌砖四周喷洒水，保证空气相对湿度保持在85%~95%，幼菇长出后，如菌砖湿度小，可喷洒水，防止温差太大；适当增加光照，以促进子实体健壮生长。

三、适宜条件

培育食用菌，春、夏、秋室内外均可，冬季须在室内保证温度的前提下进行。（能源办）

几种秸秆能源化利用技术

目前，秸秆能源化利用主要包括“四化一电”。一是秸秆气化。一种是秸秆发酵气化，如秸秆户用沼气、秸秆沼气集中供气,秸秆经厌氧发酵产生沼气供生活用能；另一种是秸秆热解气化，将秸秆加热分解成甲烷等可燃气体，可实现向居民集中供气。

二是秸秆固化。秸秆固化就是将秸秆经物理方式将其压缩成块、棒、颗粒，其体积可缩小到6~8倍，提高其运输和贮存能力，改善秸秆燃烧性能，提高利用效率。不仅可以用于家庭炊事、取暖，也可以作为工业锅炉和电厂的燃料替代煤、天然气、燃料油等化石能源。这项技术在国外很常见。

三是秸秆炭化。秸秆炭化就是将秸秆粉碎压块后，放到窑里闷烧成炭，这种清洁木炭主要用于烧烤、火锅、取暖、制炸药等。这项技术具有很好的应用前景。

四是秸秆液化。该技术是一项近几年来生物质高效利用新途径，在催化剂的作用下，使秸秆转化为生物质油等产品。

五是秸秆发电。秸秆发电就是将秸秆经打捆或固化等压缩后，直接燃烧发电。

新闻链接：近年来，县委委积极向上争取项目支持，不断加强技术创新，拓展秸秆能源化利用模式。全县新建秸秆收贮中心项目1处，累计建设秸秆固化项目13个，秸秆收贮项目5个，秸秆沼气预处理站15个，年秸秆能源化利用能力近10万吨。（能源办）

一张旧存折

前几天，父亲在卫生系统退休回家居住，我帮助父亲整理东西，在一个存放重要单据的药箱中找到了一张仅有7.8元钱余额的老信用社存折和一张父亲在农商行领取工资的银联卡。为什么把一个二十多年前的老存折、一个新农商行卡和那些重要的单据摆在一起呢？这一新一旧不同存折，里面有什么秘密？

我怀着好奇的心情，拿着存折问父亲。父亲一看到那存折的封面，笑了笑说：“留着它，留个念想。”

父亲拉着我在一旁坐下，与我诉说着属于那本存折的故事。二十多年前，随着我和姐姐慢慢地长大，原来那间小小的屋子已不能满足一家人的居住了，于是重盖一栋大房子的念头在父母心中悄然升起。经过一番筹措后，盖房子的钱还是有800元的缺口，这在当时可是不小的数目，双亲为此犯了愁。在村干部的建议下，父母怀着忐忑的心情来到了当地并不算太大的信用社。经过信贷人员的一番调查后，我们家如愿以偿获得了800元的贷款。压在双亲心头的大石头终于落地了，笑颜重新回到了眉目之间。父亲郑重地将贷款和筹到的3000元钱一起存到了信用社里，精打细算地使用每一分钱。

贷款给我们一家带来了美好生活的憧憬，增强了双亲的干劲，也让我们家与信用社结下了化不开、说不尽的深厚感情。虽然信用社现在已改制成了农村商业银行，但父亲一直没舍得把这本存折换掉，因为这里面存的不仅是

钱，而是对农村信用社的感情……

弹指一挥间，二十多年虽然过去的很快，但是从父亲满脸的笑容可以感受到醉人的幸福。让父亲没有想到的是，他退休后工资也在现在的农商行发，农商行的服务态度令他很满意。如今父亲逢人就夸，信用社的员工真好，服务质量真高。

如今，村里人大多数都搬进了新小区，过着和城里人一样的生活。现在，我们村里几乎每户农民都拥有一本农商行的存折。这一本本存折已不仅仅是一份份对农商行的信任，还有一份份对农商行真挚的感情。农商行与农民的信贷情结，交织出一份在乡陌百姓中的真挚友情，在乡亲言语中代代相传。

一张旧存折里历久弥新的鱼水之情，折射出来的沧桑岁月，让人感慨万千。（顾善俊）



金湖境内新增交通技术监控设备设置地点公告

为提高道路交通管理水平，加强道路监控，减少道路交通事故，金湖县公安局交巡警大队在下列地点设置交通技术监控设备，特向社会予以公告：

- 一、卡口型电子警察：1、建设路淮金线路口；2、丹宝明线（331省道）东阳路路口。
 - 二、其他电子监控设备：1、健康西路金湖中学段逆向行驶抓拍设备。
- 请广大机动车驾驶人自觉遵守道路交通安全法律

法规的相关规定，严格按照道路交通标志、标线的指示行驶。公安交巡警部门将根据交通技术监控记录资料，对违反道路交通安全法律法规的机动车驾驶人、所有人或管理人依法予以处罚。

特此公告

金湖县公安局交通巡警大队
二〇一三年十一月二十二日

因线路检修，凡由10kV唐北线、唐南线供电的用户于2013年12月1日8时00分至13时00分停电。

电力调度控制中心
2013年11月22日

停电信息

