



泡茶不宜用桶装水

泡茶有人喜欢用山泉水，有人喜欢用自来水，还有讲究的人用桶装纯净水、矿泉水来泡。到底哪种水泡茶好呢？

山泉水泡茶，历来被茶人称赞。一般来说，山泉水水长流不息，经自然过滤，泉水水质干净，是比较清爽的，杂质少，污染少，透明度高，水中氧气充足，保持水质的凛冽与鲜活，是理想的泡茶用水。但是，由于水



源和流经途径不同，其溶解物、含盐量与硬度等均有关，因此并非所有泉水都是优质的。有些泉水如硫酸泉就没有饮用价值。

城市之中用得最多的就是自来水，这种水大多取自城市周边的江河湖泊。凡是达到卫生部制定的自来水标准的自来水都适合用来泡茶。自来水是硬水，烧开后为软水。如果嫌自来水中气味较重，可把自来水放在缸中静置一夜，待氯气散去后再煮沸泡茶。另外，也可在水龙头上安装净水器过滤自来水。

桶装纯净水、矿泉水、蒸馏水等水的水质较纯净，所以用于泡茶出汤色较慢，且因桶装水中含氧量较低，缺乏活性，因此，冲泡茶叶时香气表现不充分，影响茶水口感，泡出的茶效果不好，所以，最好不要用桶装水泡茶。 王云玲

“潜伏”在生活中的铅

水晶杯 水晶制品是一种颇具威胁的铅污染源。其中的氧化铅含量往往高达20%—30%，用它来盛水，一般还不至于引起铅中毒，但若用来盛酒或食醋等酸性物质，水晶制品中的铅就会被析出并溶于酒或酸性物质之中。实验表明，盛酒的时间越长，酒中的含铅量就越高。

膨化食品、爆米花 做爆米花的容器成分中有不少氧化铅，在爆米花制作过程中，容器内部会出现高温高压，铅很容易析出，变成含铅蒸气附着在爆米花上，进入孩子体内，增加体内铅的蓄积量。

尾气 无铅汽油是将汽油

中的铅含量降低到规定水平以下，而并不是说其中不含铅，因此家长不要让孩子过多地暴露在汽车尾气中。经过车辆集密处时，尽量把孩子抱起来，因为悬浮在1米以下空气中的铅尘浓度比1米以上的要高近20倍。

鲜艳的色彩 铅就藏在这些缤纷的色彩中。因此家长在为孩子选择玩具时一方面要注意是否标明“无铅”设计，另一方面要尽量避免色彩太过艳丽的玩具。

钥匙和金属拉链 钥匙和金属拉链中含有铅。家长为孩子选购了带有金属拉链的服装应教导孩子不要啃咬拉链的小手，用手拿食品前要

洗手。

皮蛋 虽然现在市场上的皮蛋都已实行了国家标准，但真正不含铅的皮蛋是不存在的。为此，专家建议吃皮蛋时加些醋，醋不仅可以中和皮蛋中的碱性成分，改善口感，更重要的是酸性物质可以尽量减少有毒物质在人体的吸收。

印刷品包装 报纸、杂志、宣传画等印刷品上都含有一定量的铅，家长应尽量让孩子远离这些物品，更不能让这些东西靠近孩子的嘴。把印刷品当作食物包装更是危险。 刘共华

相关链接

排铅食品

奶制品或豆浆 牛奶中钙含量很高，同时牛奶中所含有的蛋白质能与体内存在的铅结合生成可溶的化合物，有助于减少铅在人体内的长期“非法滞留”，而适当饮用豆浆也可通过优质蛋白质减少铅的吸收。

海产品 海产品中铁、碘等微量元素含量较多，紫菜、海带、海白菜等海产品中含有的海藻酸、海带等物质都能有效促进铅的排出。

血制食品 血制品是“铁的宝库”，铁与血红素的结合有利于抑制对铅的吸收，因此可适当给孩子补充一些猪血、鸭血等血制食品。

维生素C 因为能与铅结合生成可溶性的物质，同时还有解毒能力，所以家长应多给孩子准备一些含维C较多的水果，如猕猴桃、草莓、鲜枣等。

粗粮和干果 在主食方面，家长应多给孩子吃一些



粗粮，如小米粥、玉米渣子粥等，因为大量的B族维生素、粗纤维有助于排铅。

夏静

牛奶并非人人皆宜

牛奶中所含的蛋白质绝大部分是不易消化的酪蛋白；牛奶脂肪球大，除不易消化外，它所含的低价挥发性脂肪酸较多，对肠道有一定的刺激作用；此外，牛奶还易受细菌污染。因此，某些患有消化系统疾病的人、患反流性食管炎、患食管裂孔疝、消化性溃疡、胃次全切除手术后的病人、患溃疡性结肠炎、患胆囊炎和胰腺炎者，应慎用牛奶，或用营养丰富的麦乳精代替。

金慰鄂

冷热水巧除带鱼鳞

将带鱼放入80℃左右的水中，烫大约10秒钟，然后立即将带鱼放入冷水中，用塑料刷子刷或者用钢球刮一下带鱼表面，可以很容易地去掉带鱼的鳞。如果刮后的带鱼比较脏，可用淘米水再把带鱼擦洗一遍，这样不但能把鱼洗净，而且还可避免手接触鱼鳞被粘得太腥。 齐建荣

吃完葡萄不能立刻喝水

葡萄本身有通便润肠之功效，吃完葡萄立刻喝水，胃还来不及消化吸收，水就将胃酸冲淡了，葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵，加速了肠道的蠕动，就产生了腹泻。不过，这种腹泻不是细菌引起的，会不治而愈。另外，也不能立刻喝牛奶。因为牛奶里的元素会和葡萄里含有的维生素C反应，对胃很有伤害，两样同时服用会拉肚子，重者会呕吐。所以，最好吃完葡萄过30分再喝牛奶或水。 王秀芳

体弱最好吃熟梨

梨子虽然有营养，但因其性寒，食之过多则伤阳气。冠心病、糖尿病、身体阳虚、畏寒肢冷者、腹胃虚弱者、孕妇不宜多吃或者最好不吃。体质虚寒、寒咳者不宜生吃，必须隔水蒸过，或者放汤煮熟后再吃。 王小溪

柚子营养价值很高，含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，柚子中的维生素C含量大大超过其他水果，每100克柚肉中含维生素C为57毫克，是梨的10倍，这是其他水果所难以比拟的。

秋食柚子好处多

柚子中含有一种生理活性物质，叫做柚皮甙，可以降低血液的黏稠度，减少血栓的形成。因此，吃柚子可以促进伤口愈合，对败血病和脑血管、中风等脑血管

管疾病都有较好的预防作用，尤其适合中老年人食用。鲜柚肉由于含有类似胰岛素的成分，更是糖尿病患者的理想食品。多吃柚子还有助于防止肠癌和胃癌的发

生。柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。柚子还能解酒毒，可消除酒后口中的异味。中医认为，柚子具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能促进食欲、对消化不良有很好的疗效。但低血糖患者忌多食用柚子。 孟童

相关链接

感冒、咳嗽、气管敏感 鲜柚一个留皮去核，配以正北杏、贝母、未经漂染雪耳（或黄耳）各一两（50克），加数瓶蜜糖（最好选用能润肺止咳的蜜糖）炖一日，常服能强健肺部。

肺热咳嗽 柚子100克，梨100克，蜂蜜少许。将上述用料一同洗净后煮烂，加蜂蜜

柚子小验方

或冰糖调匀。
冻疮 柚子皮50克。水煮后，将其涂抹在冻疮部位。每日数次。
头痛 柚叶与葱白等量。将二者一同捣烂后敷于太阳穴上。
消化不良 柚子皮15克，鸡内金，山楂各10克，砂仁5



战胜皮肤顽癣已成现实

同仁堂新国药 - 净癣·克毒黄金组合 - 全面抗复发(全国药到付款)

皮肤顽癣又称“银屑病”，临床为皮肤表面覆盖银白色鳞屑，剥开后有薄膜现象和点状出血特征，伴痒痒疼痛，散发于身体的各个部位，易引发皮肤癌变而致命。

中国陆总医院皮肤病研研中心联合同仁堂制药厂，集核心顶尖科技，破译了皮肤顽癣染色体基因链产生的“双核蛋白”与血液中的有机废物结合，产生“血体蛋白毒”，随血液全身循环，毒发于外，而形成癣。专家组精选30多种海洋生物，60多种珍稀名贵药材，精密配方，利用目前世界先进的磁化，分离技术，提取出大量的基因调节素，抗复发免疫因子，结合现代生物技术，浓缩而成了对皮肤顽癣致病“血毒因子”具有阻断、灭杀、免疫的高能纯中药制剂——【净癣王克银胶囊】。

【净癣王克银胶囊】最大限度保持了海洋生物和草本植物的天然活性，真正意义上达到了，脱屑、止痒、净癣、克毒、免疫的多种独特功效，是目前国际皮肤联盟防治委员会指定治疗皮肤顽癣的用药。“净癣王克银胶囊”5项金标准T细胞克毒免疫疗法，经301首都中医院等著名医疗机构2万多例牛皮癣患者临床验证：无

论患者病史多长，病灶面积大小，服药7天左右，皮屑脱落，红斑减退，症状明显好转，3至4个疗程症状消失。【净癣王克银胶囊】具有5大国际领先金标准：1、同仁堂国药【净癣王克银胶囊】天然中药配方，无副作用，测不出毒理学参数，服用安全。2、【净癣王克银胶囊】中的高能活性因子，具有超强的渗透力，直达病灶，干扰、阻断“血体蛋白”的变异，清除血毒的同时，释放大量的基因调节素和抗复发免疫因子，治疗皮肤顽癣一身轻松。3、【净癣王克银胶囊】中的精华“T细胞调节素”能迅速杀灭皮肤表层和深层的致病原体促进皮肤新陈代谢，重建皮肤免疫机制。4、清热解湿润燥，益气活血化痰，增强红细胞变形能力，疏通毛细血管，改善微循环。5、平衡脏腑功能，双向调节内分泌，自然排毒，自然免疫达到标本同治。

【净癣王克银胶囊】被列入重点中药保护品种，其配方已载入《中国医药大典》目录。被美国药品管理局注册，获双重认证，申请16项国际专利，高科技电码防伪。 选登档案：NO.268313，张炳庭—石家庄市，电话：0311-88861059，干部。3年前不幸患上了皮肤顽癣。皮肤干燥开裂，厚重的灰白色癣屑布满全身，奇痒难忍，常常抓的血迹斑斑，在领导和同事面前真是无地自容。为治好顽症，四处求医问药，一次次治疗，希望一次次破灭。正当万般无奈之际，北京卫生系统的老战友向他推荐了【净癣王克银胶囊】。他立即打电话：010-51665506咨询，得到专家答复后，立即订购了三个疗程的药品，服用一周后，病情立即得到有效控制，干燥开裂的皮肤渐渐开始愈合，大面积银屑脱落，痒痒逐渐减轻，服完三个疗程，原来板硬的皮肤变得光滑有弹

性，身体康复，顽症症状消失，回访5年一切正常，未见复发。

同仁堂国药【净癣王克银胶囊】必将造福广大牛皮癣患者，庆祝建国60周年及建院92周年，经有关慈善机构倡议，特举办“和谐健康”优惠大活动。从即日起至10月31日药费一律半价，一个疗程【30天】优惠50%之后460元，数量有限，购3个疗程的患者，赠送1个疗程。

专家提示：购药患者均配送我院专用发票，保障卡，附带处方单和签约治疗合同书一份，具有法律效力。

郑重承诺：【净癣王克银胶囊】服用15天无效的患我院无条件电话上门退回原款，症状消失20年后复发的患者，免费指导治疗，直到康复为止。摘自《人民日报》

专家教授热线 010-51665506

三线【金，宋，王主任】

全国免费电话：400-699-7339

中国陆总医院皮肤病研研中心（总院地址北京市京苑大街军科路5号）

官方网站 WWW.NPX66.COM

京广申(文)第200801510号