

九旬老中医一生不用补药独爱一碗汤

钟情一款补汤

“我基本上不服用什么补药,像广告中那些疗效“神奇”的营养品,我从来没有怎么尝试过。”但朱教授唯独钟情于一款补汤——西洋参汤,每天都会喝一碗。常年坚持让朱教授一直长寿无大病。

西洋参汤:取枸杞子15克,西洋参6克,隔夜煮好(两天的量)。早上起来温一下就可以吃了。

西洋参性平,四季都适合,有滋阴补气之效;而枸杞子补血、明目。脾虚的人放两三颗红枣,肠胃不好以及咳嗽、感冒没完全好的不建议喝。

每天手指梳头

朱教授虽然96岁高龄了,但头发量非常的多,而且相对于同龄老人,朱教授的白发量并不是很多。朱教授说自己每天早上醒来,都会用手按摩梳理头皮,促进头部供血,早上起来精神也比较好。

干梳头:两手手指半弯曲,用5个手指的指尖由前向后梳挠头皮。先梳头皮中



线附近,依次向左右两侧及耳朵上方头皮移动,大约移动两次便可将整个头皮梳一遍,可做4-6遍。

按摩后背通经络

朱教授回家就会按摩身体,由女儿帮着按摩后背。一天两次,下班回来按按,睡觉前或者看电视时候按按。背部有心俞、肝俞、肾俞三个重要穴位,心俞养心宁神,肝俞养血疏肝,肾俞滋养肝肾。朱教授说“按摩之后舒服,血脉都活了,经络也打通了。”

睡前泡脚降压

“我血压正常,体重也始终保持在52-53公斤,每天能保证6个小时的整睡眠。”关于睡眠和降压问题,朱教授说“倘若白天劳累了,或者有什么心事,为不影响睡眠质量,我就在睡前泡

责编:曾冰鹂 美编:汪菲 照排:张兵 校对:石坚

从不吃早饭到胆囊癌仅需四步

从不吃早饭到胆囊癌的四步:不吃早饭——胆结石——胆囊炎——胆囊癌

不吃早饭

肝脏每天为我们制造胆汁,不吃饭的时候,胆汁储存在胆囊里,胆囊把稀薄的胆汁浓缩90%;吃饭的时候,胆囊把浓缩后的胆汁排进小肠,帮助我们消化食物中的脂肪(油脂)营养。不吃早饭,胆囊里的浓缩胆汁就排不出去了。

胆结石

人在早晨空腹时,胆囊内胆汁经过一夜大约12小时的贮存,使胆汁中的胆固醇的饱和度较高,如果不吃早餐,由于空腹时间过长,胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中的胆固醇过饱和,进而引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

胆囊炎

胆囊里有了结石,动起来动去就会刺激到胆囊内壁。一旦结石阻塞胆囊管后,还会引起胆汁淤积,胆囊肿大,胆囊血管受压,引起胆囊缺血,抵抗力下降,如果细菌再乘机“兴风作浪”,发生细菌感染,那就导致胆囊炎了。

胆囊癌

胆囊癌与胆结石、胆囊炎关系密切,有数据显示,90%以上的胆囊癌患者伴有胆囊结石。胆囊癌具有恶性程度高、转移早、进展快等等特点,由于它与肝脏的紧密毗邻关系,很容易发生扩散。防胆结石,一定要按时吃早饭。即便是喝点牛奶、吃几片面包,都能把胆囊内滞留的大量胆汁排出体外,避免形成结石。(摘自《湖北日报》)



为宜,早餐或者晚上临睡前一小时一杯牛奶(200-250毫升),午餐一小杯酸奶(100-125毫升)。急性胃炎或者胃病的急性期患者是不建议喝牛奶的,因为会造成胃胀等不适。另外,乳糖不耐受的患者,喝牛奶后容易出现腹泻,这些患者可以用酸奶、奶酪等替代牛奶。

苏打饼干:加餐适合三餐别吃

苏打饼干含有碱性的碳酸氢钠,可以和胃酸分泌旺盛者的胃酸进行中和,缓解胃酸分泌过多而产生的“烧心”等症状。

有胃病的患者要进行充分的咀嚼,细嚼慢咽,并且要配合一些流质食物一起吃。而且,苏打饼干是不适合作为正餐食用的,可以在慢性胃炎、胃溃疡等疾病的恢复期作为加餐食用。”

山药:养胃伤胃主要看做法

从山药的成分上看,并没有特别养胃的成分。主要还是看烹饪的方法,一般都是用煮的方法,这种方法做出的山药会比较软,对胃没有刺激作用,适合所有胃病患者食用。

养生知识

(摘自《长寿养生报》4.18)

少吃脂肪不是不吃肉

的不饱和脂肪酸,适当食用对高血脂还有改善作用。对于既想吃肉,又怕吃多的人来说,腔骨、含刺多的鱼比排骨、虾等更适合。

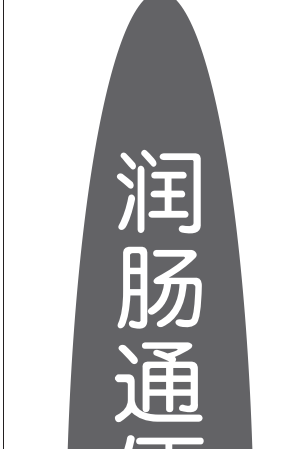
从做法上来说,烹调用油是最需要控制得,此外减少脂肪摄入还可以由“大荤”变“小荤”,肉不要太大块,切成丝或者小了,能帮助控制食量。

最后要注意隐形油脂。点心、饼干、糕点之所以比一般的馒头、花卷要好吃,就是因为其中加入了奶油、黄油或油

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

责编:杨海英 美编:汪菲 照排:张兵 校对:沈皓玮

润肠通便 来电体验



专属便秘配方,大品牌“润通胶囊”,精选天然植物精华,主要以玉米蜂花粉、炒决明子、芦荟等天然植物为原料,不含大黄、番泻叶等泻胃成分,经国家食品药品监督管理局批准;具有改善胃肠道(润肠通便)

的保健功能,并被国家专利局授予配方发明专利,专利号:ZL200510109555.0。“润通胶囊”具有简、便、验、廉等优点。

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

润通胶囊

责编:杨海英 美编:汪菲 照排:张兵 校对:沈皓玮

“神仙银行”非法集资 农民被骗 1300多万元

当前,打着普惠金融、精准扶贫、互联网金融等幌子,非法集资正从城市蔓延到农村。非法集资在农村蔓延的土壤是什么?为何一些农民容易上当?

“以“神仙”为名非法集资

山东省潍坊市临朐县公安机关将付某某抓获时,她还在侍弄神仙塑像。她家的两间屋子里,放满了各路神仙的塑像,这些都是她曾经骗取钱财、高息揽储的工具。为何以此为工具?

付某某初中毕业之后就在外打工,曾经开过饭店,干过服装加工,接触社会上各种人,她发现社会上有些人对算卦、占卜等十分感兴趣,相关从业者收入颇丰。

自2008年始,付某某自称信佛,并对外自称“大师”,先后在辛寨镇和临朐县城给人看病祈福祛灾、看风水算卦,以此骗取钱财。

经常外出给别人看病、算卦,付某某与社会闲散人员接触密切,信息渠道比较灵通。她发现,跳过监管,偷偷对外高息放贷回报丰厚。最初,她用自

己的积蓄,以月息4分至5分不等对外高息放贷,从中赚取高额利润。获得“第一桶金”后,她开始找到那些以前求她“看过病、算过命”的“客户”,自称开设了“神仙银行”,有神仙保佑存钱人平安、挣大钱,以月息1.5分至3分不等的高利息为诱饵,多次诱骗他人存钱,然后以更高的利息借出,从中赚取差价。

给存款人好处 鼓励其发展下线

“找她的人,多少有些迷信,再加上她能说会道,便很容易受骗上当。”据临朐县公安机关介绍,一开始,付某某给存款人打了借条,并明确记录利息情况,及时付息。在付息或者还本金时,一方面付某某会说,神仙保佑大家发了财,这是事实;另一方面付某某还会试图说服存款人继续连本带息再次存入“神仙银行”,并动员存款人当她的下线,鼓励他们帮其拉存款,并给予存款人一定的介绍费。

骗局就像雪球一样,越滚越大。一些存款人尝到高息的甜头后,或是拉

河南农民采三株「野草」获刑三年

近日,由河南省卢氏县检察院提起公诉的秦某涉嫌非法采伐国家重点保护植物罪案一审作出判决,卢氏县人民法院以秦某犯非法采伐国家重点保护植物罪判处其有期徒刑3年,缓刑3年,并处罚金3000元。

无意间采挖3株“野草”就构成犯罪,这让秦某的思想受到了极大震动,也使周围的群众受到了深刻的法治教育。

秦某发现其农田附近的山坡上长着类似兰草的“野草”,便在干完农活回家时顺手采了3株,被森林民警查获。经河南林业司法鉴定中心鉴定,秦某非法采伐的兰草系兰属中的蕙兰,属于国家重点保护植物。当时,秦某被公安机关行政拘留7日。

2016年8月29日,卢氏县检察院检察官在得知信息后,认为秦某已涉嫌非法采伐国家重点保护植物罪,卢氏县森林公安局应作为刑事案件立案侦查,遂发出《要求说明立案理由通知书》。卢氏县森林公安局接到该通知书后,依法对秦某立案侦查,并顺利移送起诉。

据卢氏县检察院侦查监督处处长杨宏伟介绍,我国从立法上加大环境资源整治力度,比较刚性的法律规定有污染环境罪、非法处置进口固体废物罪、擅自进口固体废物罪、非法捕捞水产品罪,非法猎捕、杀害珍贵、濒危野生动物罪,非法收购、运输、出售珍贵、濒危野生动物、珍贵、濒危野生动物制品罪等10多个罪名。公民如果法律意识淡薄,一不小心就可能构成犯罪。

(据新华社4.20讯)

男子盗窃 29 元腊肉获刑半年

4月17日,成都市检察院通报了一起盗窃案。通报称,该区一男子因偷走一块价值29元的腊肉,构成盗窃罪,被法院依法判处半年有期徒刑,并处罚金1000元人民币。

2017年春节前夕,成都市郫都区犀浦镇派出所接到报警,该辖区一居民楼内发生了一起盗窃案,实施偷盗的男子杨某失主当场抓获。

上述通报称,事发前,杨某本打算到案发的居民楼找朋友借钱。没想到,朋友已经搬走。当他路过居民楼二楼时,杨某想看看有无东西可以顺手带走。随后,他发现一户人家门锁未开,推门进去后,他拿走一块腊肉,重一斤多。正当他准备离开的时候,屋主拦住了他。

杨某到案后,如实供述了自己的罪行。在案件侦查过程中,经郫都区价格认证中心鉴定,涉案的腊肉仅值人民币29元。3月,郫都区人民检察院依法以盗窃罪对杨某提起公诉。

据办案检察官介绍,根据我国《刑法》规定,盗窃罪是指以非法占有为目的,窃取公私财物数额较大或者多次盗窃、入户盗窃、携带凶器盗窃、扒窃公私财物的行为。而入户盗窃,携带凶器盗窃、扒窃对涉案财物价值并不做要求。因此,即便杨某盗窃仅仅是价值29元的腊肉,只要是符合入室盗窃的规定,他也应当接受法律的制裁。

(据中新社4.19讯)

2017.4.21 星期五 总第 2610 期 /法制经纬/ 11

“神仙银行”非法集资 农民被骗 1300多万元

亲戚加入,或是借钱加大投资,有的甚至刷信用卡套现来投资……贪婪的欲望让不少人成为付某某的拥趸。据介绍,付某某从中赚取利差100余万元。

多则几十万元,少则几百元,只要是钱,付某某来者不拒。甚至,一位在银行工作的保安,也成了受害者。这位保安每月工资1000多元,发工资当天,他就把钱打到付某某的银行账户。

骗来的钱去了哪?付某某使用“神仙银行”存款和高利贷的高息收入立即开城购置了两处房产,还添置了一辆越野轿车。

事情的败露始于借贷者的跑路。2012年,辛寨镇经营酒瓶生意的齐某某借贷付某某200余万元后跑路;2013年,山旺镇经营药店的张某借贷20余万元后跑路;2014年,辛寨镇养殖肉鸡的王某某借贷100多万元后跑路……

拆东墙补西墙,终无力回天

因回款不力,付某某的资金缺口越来越大。为防止崩盘,付某某拆东

(摘自《人民日报》4.19)

女子当拐卖儿童“经纪人”被判无期

一名有着盗窃和拐卖儿童前科的妇女,两次判刑却屡教不改,竟在自己的出租屋当起了拐卖儿童的“经纪人”。近日,广东高院对李某青等6人被控拐卖儿童罪一案作出终审判决,李某青获无期徒刑,另5人分别获刑4年到10年不等。

据了解,李某青1964年出生于云南,户籍地为广东省化州市,文盲。2003年曾因盗窃罪获刑8个月,2011年因拐卖儿童罪获刑4年,2013年11月刑满释放。两次牢狱之灾,并未让李某青反省,出狱后不久,她又干起了老本行。

法院查明,2015年7月份的一天,李某青分别告知陈某明、梁某清等人,称其有刚出生不久的男婴要出卖,让他们寻找买主。后陈某明联系到买主钟某(另案处理)。7月20日,陈某明携带方钟某到李某青的出租屋看了男婴,确定了交易意向。同月22日,钟某在陈某明的陪同下到李某青的出租屋,以7.1万元的价格买走该男婴(身份不明)。钟某将男婴交由其儿媳王某(另案处理)抚养。同年9月8日,公安人员在化州市王某的住宅将该男婴解救,寄养于福利院。

这只是李某青参与的其中一宗买卖,2015年6月,在李某青的出租屋,一名女婴以2万元的价格被人买走,破案后女婴未能找到。同年7月,一名男婴被以6.8万元买走,破案后男婴被解救。2015年8月的一天,在李某青的出租屋,正准备出卖一名两个月大的男婴时,公安机关接举报后解救出男婴,同时还解救出另一名尚未被贩卖的男婴。

据李某青供述,婴儿是别人从云南通带来贩卖,她从中拿“辛苦费”。供述中,李某青称婴儿为“货”。

(摘自《信息时报》4.19)

房子涨价卖家反悔赔买卖差价

求王先生注销涉案房产的他项权证,并协助他办理过户网签及资金托管手续,但是王先生拒收该款项。无奈之下,曹先生将王先生告上法庭,要求退还定金并赔偿损失。审理中,经曹先生申请,吴中法院委托房地产评估公司对涉案房屋、车库、房屋内固定装修及物品清单上房屋的价值进行鉴定。评估公司出具房地产司法鉴定评估价报告,评估总价3581100元,车库评估总价80000元,装修及附属设施评估总价119500元,共计3780600元。并出具资产估价报告,该房屋室内资产市场价值142782元。上述两项共计3923382元。法院审理认为:原、被告签订的《房屋买卖合同》合法有效,双方应遵循诚实信用的原则,按约全面履行各

只需一粒 男人更健康

特大喜讯：即日起打电话订购者,就可享受每盒198元,并且买3送3,买2送1的优惠套餐。(奖品与赠品同原质量,每盒72粒)3盒一个阶段,6盒即可,全国各地免费邮寄,货到付款。

美国龙根原装进口,中国大陆合法代理商。本产品已进入防伪溯源系统,含“欧洲7.5蓝光”尖端配方。无激素、化学类成份,三高人群也可服用。主要提高男性生理功能和促进男性生育二次发育,适合需要提高生理功能的男性朋友服用。

使用美国“龙根”能够提高男性功能,堪称男性坚实稳固的高科技产品。

咨询热线:138 5188 9640 短信平台:138 5141 8455 地址:江苏省南京市天福堂药房(玄武大道与花园路口向南50米路东)

各种食盐的营养真相

湖盐、岩盐、海盐:来源不同,营养无区别

直接从盐湖中采的盐或以盐湖中的卤水为原料在盐田中晒干得到的盐是湖盐,开采盐矿床得到的盐称为矿盐或岩盐,以海水为原料得到的盐是海盐。

它们的主要成分氯化钠含量通常在90%以上,三者营养几乎无区别;品质上井矿盐高于湖盐和海盐,因井矿盐原料来自千米深井以下的天然卤水和岩盐矿床,几乎不会被污染,杂质亦少。

腌制盐、泡菜盐、凉拌盐:只是颗粒大小不同

腌制盐是用来腌菜和肉的;泡菜盐主打腌制泡菜,腌制肉也可以,它们一般颗粒较大,渗透性强,而凉拌盐是用来拌凉菜的,一般颗粒很细。

海藻盐、竹盐、沙棘盐:营养都一样

海藻盐中加了海藻鲜味,有海藻的鲜味;竹盐是将盐炙鲜竹筒高温烧制而成,有竹子微弱的清香;沙棘盐加工中加了沙棘粉,但沙棘中的维C在做成粉时会损失,所以沙棘盐和普通盐营养差别不大。

加碘盐:有些人没必要吃

除了高水碘地区停伙加碘盐,其他地区则应继续吃加碘盐,对于甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等患者中的少数人,可否吃加碘盐需遵医嘱。

释疑解惑 (综合《羊城晚报》、《楚天都市报》等)