

水果不能和熟食一起吃

去国外旅游时，经常会在酒店自助餐厅或者早餐餐馆看到大家这样做：取一杯果汁(比如橙汁)、吃一些水果、然后吃1个面包，再喝1杯咖啡。这就是地道的“酸性早餐”。另外，你有没有在正餐中吃了水果以后感觉胃部酸酸的经历？或者你即使选择在饭前吃水果，但仍然感觉胃不太舒服？

我的做法是，水果单独吃，即使饭前吃，也是隔开半小时后才进食其它食物。

水果是高能、悦性、低压力食物，最易被消化吸收的食物。水果中的营养，大多以最容易被吸收和消化的形式存在。例如，和谷物相比，水果的蛋白质以小分子氨基酸

形式存在，糖分以简单的果糖而非淀粉存在(前提是成熟的水果)。所以，我们摄取水果的时候，不需要身体耗费太多的能量用于消化，它们可以以最快速度由胃部排空，进入小肠，最终进入血液循环。这就是为什么水果是提升能量最快的食物。如果同时摄入其它类型的食物(均比水果分解更慢)，就会拖延这个时间，让水果停留在胃中更久，过度发酵，产生腹胀并且失去价值。

水果要单独吃，不能和熟食一起吃。曾经有一段时间，人们认为酸度很高的柑橘类水果不宜吃。其实这不是柳橙、柠檬、橘子、柚子的问题，问题在于吃的方法不对。即使酸度很高的水果，只要单独吃，对身体



的作用也是呈碱性的。但是这些水果不能和熟食(煮过的、烘焙过的)一起来吃。为什么呢？熟食大多数都含有一定量的淀粉，当大量的果汁进入胃部，与淀粉接触，就会开始发酵，这个发酵过程会产生酸。所以，不是水果产生了酸，而是你的食物搭配产生了酸。“酸性早餐”，“酸性午餐”或者“酸性晚餐”，长期这样吃，会把胃部变成酸性，变得敏感，发生肠胃炎症，甚至肠胃系统以外的其它身体炎症。(摘自《健康时报》袁冬妮/文)

馒头加一物升糖慢

馒头是常见的主食，白面馒头口感好，但富强粉制作的馒头血糖生成指数为 88.1，是名副其实的升糖主食。专家表示，只要在做馒头时加入三种食材之一，馒头的血糖生成指数会大大降低，口感也不错，适合糖友食用。

茯苓馒头

研究发现，茯苓不仅有药用价值，而且有很高的营养价值，含有丰富的β-茯苓聚糖和可溶性膳食纤维。老年人每天食用 50 克茯苓制成的馒头，对控制血糖和体重有好处。

推荐做法：500 克白面中加 60 至 90 克茯苓粉和在一起，余下的做法与蒸普通馒头无异。

高粱馒头

与大米、小麦、玉米等谷物相比，高粱中抗性淀粉含量相对较高，属于低热量食品，是糖尿病患者和肥胖患者的理想食品。

推荐做法：450 克高粱粉与 450 克小麦粉，加入谷朊粉 65 克，用这个面粉比例做出的馒头与白面馒头口感、硬度、弹性相仿，而血糖生成指数大大降低，为 57.07，属于中血糖生成指数食物，适合糖尿病患者食用。

荞麦馒头

荞麦所含的膳食纤维约是普通面粉的 10 倍，有利于帮助糖尿病患者稳定餐后血糖。日常生活中，如果将富强粉+荞麦制作主食，能帮助降低餐后高血糖。

推荐做法：全麦面粉 7 份+普通面粉 2 份+苦荞面粉 1 份，发酵后制成馒头。

(摘自《营养与健康》唐友/文)

寒证哮喘 喝干姜杏仁粥

河南省中医院健康体检中心的郭丽芳主治医师表示，寒证哮喘的主要症状是呼吸急促，喉中有哮鸣声，咳嗽稀薄，畏寒怕冷，天冷或受寒易发。寒证哮喘可以试试干姜杏仁粥。

原料 干姜 6 克，杏仁 10 克，粳米 100 克。

制法 将干姜切成片，与杏仁、粳米一起煮粥。每日食用 2 次。

功效 干姜性热，味辛，能温肺化饮，温中散寒。杏仁可止咳平喘、润肠通便。粳米能益气和中。诸物合用，共奏温肺散寒、止咳平喘之效。

“老胃病” 患者服药膳护肠胃

要减少“老胃病”的复发，一定要“管住嘴”，饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到守时定量，少食多餐。下面给大家分享一下常用的保护肠胃的药膳：

山楂萝卜排骨汤 山楂 50 克，白萝卜 150 克，排骨 100 克。先将排骨煮熟，再入山楂、萝卜同煮至熟调味即成。适用于消化不良导致的食欲不振、腹胀暖气者。

山楂决明荷叶汤 山楂、决明子各 15 克，荷叶半张。山楂切片，荷叶切丝，与决明子加水共煎，取汁代茶饮。适用于冠心病、高血压病、高血脂症、肥胖症等。

山药饼 山药 200 克，鸡内金 50 克，共研细粉，加水做成同等大小的 20 个饼，烘熟，每日两次，每次 1 个。山药饼能消食健脾，适用于脾虚食积者。

香菜可治铅中毒

研究发现，香菜可作为治疗铅中毒的天然药物，因为它可以和体内的铅离子螯合而使它排出，从而保护肝脏，降低体内铅的浓度。

(摘自《大河健康报》)

山西面食——寿阳茶食

“茶食”是一种三四厘米厚、状如酥皮月饼的包馅面食。成品色泽金黄、味醇香甜，有特殊酒香味，是早点之佳品。山西寿阳人每逢春节总是要自己动手做些来吃。说到“茶食”的来历，当地还流传着一段历史佳话。

相传唐代长庆年间，时任刑部侍郎韩愈受命离京，已是夜幕低垂，于是就近至驿站歇息。由于鞍马劳顿，韩愈进入驿站时已是饥渴交加，急令摆饭。驿站厨师急忙将中午烙饼所剩的面团包上糖馅，精心烤制，随即奉上。韩愈吃着可口，便问这是什么点心？驿丞说这是专为大人饮茶而制的。韩愈闻听后脱口而出：“噢，茶食。”此饼由此得名。

韩愈回朝后向皇帝和众大臣推荐此品，茶食便成了朝廷贡品。后来，茶食流传到民间，成为当地一种独特的风味小吃。

原料 面粉 700 克，红糖 150 克，芝麻 100 克，核桃仁、花生仁、青红丝各 20 克，高度

白酒、饴糖、碱面、食油各适量。

制法 1. 取 200 克面粉纳盆，加入 25 克食油和碱面拌匀，掺适量清水和成硬面团，上案揉匀，擀成 1 毫米厚的薄片，划成块放入烤盘内入烤箱烤熟。取出放在案上用擀杖压碎，过细筛后，与切碎核桃仁、花生仁、青红丝、芝麻、红糖、饴糖、高度白酒等掺和拌匀，即成茶食食馅。

2. 将 300 克面粉纳盆，加入 75 克食油和适量温水 and 成水油面团，揉匀揉光，馅透；再将 200 克面粉加入 100 克热油和匀，成油酥面团。

3. 将水油面团和油酥面团各分成 10 份，取一个水油剂揉匀按扁包入一份油酥面粉，再卷成小卷，用手指在卷中间一压使两头卷翘起来，翻转压扁成小圆片，放上适量茶食馅包好成圆球，再按成小圆饼，面上刷匀饴糖水后再沾匀芝麻，即成茶食生坯。依法逐一做完，摆入烤盘内进烤箱烤熟成金黄色即成。(摘自《生命时报》牛国平/文)

郭沫若题诗“菜名扬”

普陀寺。中午用的是素餐，席间上了一道素菜：一半是用筋块堆成奶白的半月形，另一半深黑的半月形是用香菇组成的，当归调味做汤，冬笋焖熟配料，造型成圆状，盛在大碗中，像半轮月影沉于江底。郭老望菜生情，遂说出“半月沉江”四字，众人齐声称妙。此后，“半月沉江”写上了一张菜单，请郭沫若修改或提意见。郭老就把菜单上的菜名排列了一下，编成了有韵律的句子，一边吃一边打着节拍，嘴里高

声吟哦起来：“千层腐皮醋面筋，腐竹酥白碧青，南米粉玉翠花生，半月沉江长生果，酸卤菠萝甜炸酥酪，三杯茅台，醉得不亦乐乎！”

午后午餐，郭老又挥笔题诗。诗这样写的：“我自舟山东，普陀又普陀。天然林壑好，深德题名多。半月沉江底，千峰入眼窝。三杯通大道，五老意如何？”南普陀寺素食历史悠久颇负盛名。由于郭老编了顺口溜，在题诗中又有“半月沉江”四个字，于是，这道菜身价倍增，菜名远扬。(摘自《营养与健康》王志坚/文)

征婚专栏

随着老年人口的不断增加，老年人恋爱和再婚问题也越来越得到社会关注，为帮助独身老人寻找到幸福伴侣，本报即日起将开设征婚专栏，征婚者需提供身份证、户口本、婚姻状况证明，详情可致电 0731-84329417 咨询。



清算公告

凤凰县兄弟网络会所于 2018 年 3 月 8 日决议解散本会所，并于同日成立了会所清算组。为保护本会所债权人的合法权益，自本公告发布之日起 45 日内，债权人应向本会所清算组申报债权。清算组联系人：贾谭。联系电话：13974389191 清算组成员：宋世杰、杨杰

减资公告

湘西五方广告传媒有限公司，根据本公司股东会议决议，本公司注册资金从 1000 万减为 288 万，为保护债权人的合法权益，自本公告见报之日起 45 日内，债权人有权向本公司提出清偿或在本公司提出相应担保的情况下暂不要求清偿的权力，并以书面形式催告本公司。负责人：周君 股东成员：刘子杰、石俊 联系电话：15200783588 地址：吉首市红旗门步步高新天地 C 栋 7 楼 705 室

遗失声明

湖南铭城建设有限公司泸溪县分公司不慎遗失泸溪县工商行政管理局核发的统一社会信用代码 91433122MA4M5C6W4U 的营业执照正本，声明作废。

“龙山县布画咖啡屋”不慎遗失龙山县工商行政管理局核发的统一社会信用代码 91433122000109 的营业执照副本，声明作废。

遗失·公告

经办电话 0731-84329417

从南极跑到北极的“疯狂”挑战

1 个人、300 天、600 个马拉松、24000 公里……这就是耐力跑者贵阳人白斌未来 10 个月要完成的极限挑战——从南极跑到北极。提起白斌这位中国耐力跑

的领军人物，除了那些说不完的冠军头衔之外，“疯狂”或许是最适合他的标签之一。2010 年，他与 10000 公里丝绸之路……据白斌自己介绍，此次跑南北极的起点是南极中国科考长城站，途经智利、阿根廷、秘鲁、厄瓜多尔、哥伦比亚、巴拿马、哥斯达黎加、尼加拉瓜、洪都拉斯、危地马拉、墨西哥、美国、加拿大等 13 个国家 65 个城市。在他自己的计划中，如果顺利，他将在今年 11 月 30 日到达终点北极。

极寒的气候、荒凉的无人带、身体的变化 and 精神的消磨，这些

都将是白斌在未来 300 天需要面对的状况。不过，对于白斌来说，这已经不是他第一次将自己置身于各种的危险之中。跑步，带他经历了很多人一生都不曾经历的什么。2001 年，白斌第一次体会了什么是生与死之间的“鬼门关”。彼时，他抱着训练的目的，穿着短裤背心，带着一套长衣长裤和一张银行卡，就从家乡贵州跑步去了西藏。当他从拉萨跑到墨脱之后，墨脱进入了最危险的冬季。在这种情况下，白斌当时还执意要翻山跑回拉萨。

“我觉得我没问题，我本身底子就好，从贵阳跑到拉萨，还在拉萨训练了这么久。一般人哪能跟我比。”带着这样的一份执着，白斌一头扎进了雪山，结果一极寒的气候、荒凉的无人带、身体的变化和精神的消磨，这些



“听天由命”。幸好，一辆部队的吉普车经过，将他送到八一镇部队医院。到达医院时，他的脚趾被冻掉了一截，右脚都被冻黑了。“医生说砍掉，如果真的砍掉，我也没法活了。”最后他坚持带着冻伤的腿回到家里，买了一台 3000 瓦的电炉，天天烤冻伤的腿，进行复健。30 天之后，白斌的腿居然奇迹般地消肿，之前冻坏的部分也长出了新皮肤。时至今日，白斌在说起这段经历，还是将“奇迹”归功于跑步。(据澎湃新闻 3.7 讯)

靠一个肺登上珠峰

肖恩·史瓦诺十几岁的时候开了两次大大的“玩笑”：他先后患上了两种癌症，却在被认为时日不多的情况下活了下来。战胜癌症的他成了一名斗士，将人生的目的地设在世界之巅。到目前为止，他已经去过世界七大高峰和两极，完成了自己的“大满贯”。

患癌的经历，让肖恩感受良多。他说：“我们不应该专注于死亡，而是应该关心如何过有意义的生活。癌症帮助我从另外一个角度看待生命。”他选择登山，登最高的山。在世界上最高的平台上，喊出自己的梦想。不管那人的自然条件有多恶劣，空气有多稀薄，暴风雪有多猛烈，肖恩觉得，既然自己能战胜癌症，就没有什么别的事能难倒他。

在只有一个肺的情况下，

22 岁的肖恩完成了自己登山生涯的第一次登顶，是位于关塔那摩的水火山。一年之后，23 岁的肖恩登上了珠穆朗玛峰，成为第一位登上珠峰的癌症幸存者。他经历了高海拔引发的脑水肿，两天两夜的暴风雪中，他在营地里抓紧自己的帐篷。种种挑战，他都记录在了《不停攀登：我如何战胜癌症并爬上世界最高峰》这本书里。

他将一面写满了癌症患者名字的小旗子插在最高峰，来纪念他们为抗癌所作出的努力。肖恩觉得，是那些抗癌的人、给他希望和鼓励的人推着他登上了珠峰。在他胸前口袋里还放着一面旗子，上面写着：“献给这个小小世界上所有的癌症患者！继续攀登！”(摘自《特别健康》)

刘诗雯兑现了自己的诺言，在新的一年里变得更加成熟稳重

更加强大。她真的在告别过去，刚刚闭幕的卡塔尔乒乓球公开赛破茧成蝶崛起。从资格赛打起，连闯 7 大难关，击败 5 位世界冠军，刘诗雯在自己的福地卡塔尔迎来了重生。过去在大赛决赛总是掉链子的她，这次变得凶狠坚韧，在 0 比 2 落后的情况下，她不急躁连胜 4 局夺得冠军。这是刘诗雯自 2016 年 6 月夺得日本公开赛冠军后，仅用约 20 个月时间首次夺得国际比赛单打冠军，对于她在东京周期竞争奥运参赛名额有着重要意义。

过去一年刘诗雯遭遇了许多困境，她在大赛的女单比赛中一再掉链内战，而且身体也不够好。“时光匆匆，回顾这一年。好坏参半，但相信所经历的都会使自己变得更成熟稳重。悄悄跟过往告别，因为准备迎接更好的未来！”春节期间刘诗雯写了这么一段话鼓励自己。过去的

胜出。第二轮刘诗雯又遭遇内战，以 4 比 3 击败陈幸同。随后在八强战，刘诗雯在下半区一人挑落日本女乒军团，她 4 比 1 击败佐藤瞳，接着又以 4 比 1 击败石川佳纯进入决赛。继而在决赛中 4 比 2 击败王曼昱夺冠。

对于刘诗雯来说，冲顶是她的一道难关。李隼成为女乒主帅，他调教过张怡宁和李晓霞两大悍将。名帅的点拨，让刘诗雯逐渐完成蜕变。(据中新社 3.12 讯)

国药“蒙王十鞭”就是这么猛 肾虚专用产品 助您享受美满生活

国药准字产品：“蒙王十鞭”(补肾丸)是目前市场上销量极高的产品(不要购买仿冒产品，请以“蒙王十鞭”)

蒙王十鞭是以鹿茸、鹿鞭、牛鞭、狗鞭、貂鞭、野猪肉、羊鞭、驴鞭、海狗鞭、海狗鞭、猴鞭、淫羊藿、菟丝子等二十七味中药为主要成分。天然生物提取，是率先实现温补的高科技产品。特有的生物聚合技术保证了有效物质含量及药物浓度高，富含多种活性营养素，辅以上十种微量元素，绿色天然，特有的配方可望唤醒成熟的海绵体细胞。

蒙王十鞭主治前列腺炎、阴囊潮湿、失眠多梦、头晕耳鸣、肾虚各种原因引起的泌尿系统疾病。“蒙王十鞭”有以下显著特点：1. 治疗作

如果有一份工作需要你每天被摔 300 到 500 次，连续十六年被摔 280 余万次，你会愿意做吗？有人做了！他叫——刘磊磊。

2001 年，16 岁的刘磊磊因为柔道成绩优异，身体条件和柔道技术突出，被选入了国家队柔道队，但由于当时女队夺冠希望更大，亟需高水平男运动员做陪练。为了国家的需要，刘磊磊这位铁骨铮铮的山东大汉成为了中国女子柔道队的男陪练。第一次进入女柔道的训练场，刘磊磊就傻眼了。128 公斤的女队员佟文一个扛摔把身高 1 米 8、体重近 300 斤的刘磊磊掀翻在地。面对佟文这个漂亮的动作，刘磊磊忍住疼痛说了一句“摔得不错！加油！再来！”

一堂训练课三小时，刘磊磊被掀翻了几百次。由于后肩跟柔道服反摩擦，血从柔道服里透了出来。人生的第一次陪练课下来，刘磊磊找了个没人的地方，大哭了一场。那一刻，他不知道是否有人能理解他在做什么。第二天，又是 300-500 次摔倒。“摔得不错，加油！摔得好，再来！”第三天还是 300-500 次摔倒。

刘磊磊总是说着这么一句话：“无论什么情况下，绝对不能让你陪的运动员受伤，什么原因都不行！”2004 年备战雅典奥运会训练时，刘磊磊为了保护主力选手刘霞，自己严重受伤——肩胛脱臼、腰椎骨头裂缝、小腿骨折、两个膝关节韧带全部撕裂……刘磊磊身上大小伤病无数，而说到自己的伤痛，他最大的骄傲竟然是：“16 年来，我从未让运动员受过一次伤！”这位朴实害羞的山东大汉陪出了中国几乎所有的女子柔道世界冠军——佟文、孙福明、袁华、杨秀丽、刘霞、李一清、刘欢缘、于頔……如果说每一块金牌中有他的一半，那么他是获得女子柔道世界冠军最多的男人。(据央视 3.9 讯)

他当陪练被摔二百八十万次

刘磊磊总是说着这么一句话：“无论什么情况下，绝对不能让你陪的运动员受伤，什么原因都不行！”

2004 年备战雅典奥运会训练时，刘磊磊为了保护主力选手刘霞，自己严重受伤——肩胛脱臼、腰椎骨头裂缝、小腿骨折、两个膝关节韧带全部撕裂……刘磊磊身上大小伤病无数，而说到自己的伤痛，他最大的骄傲竟然是：“16 年来，我从未让运动员受过一次伤！”

这位朴实害羞的山东大汉陪出了中国几乎所有的女子柔道世界冠军——佟文、孙福明、袁华、杨秀丽、刘霞、李一清、刘欢缘、于頔……如果说每一块金牌中有他的一半，那么他是获得女子柔道世界冠军最多的男人。(据央视 3.9 讯)

刘磊磊总是说着这么一句话：“无论什么情况下，绝对不能让你陪的运动员受伤，什么原因都不行！”

2004 年备战雅典奥运会训练时，刘磊磊为了保护主力选手刘霞，自己严重受伤——肩胛脱臼、腰椎骨头裂缝、小腿骨折、两个膝关节韧带全部撕裂……刘磊磊身上大小伤病无数，而说到自己的伤痛，他最大的骄傲竟然是：“16 年来，我从未让运动员受过一次伤！”

这位朴实害羞的山东大汉陪出了中国几乎所有的女子柔道世界冠军——佟文、孙福明、袁华、杨秀丽、刘霞、李一清、刘欢缘、于頔……如果说每一块金牌中有他的一半，那么他是获得女子柔道世界冠军最多的男人。(据央视 3.9 讯)

全国免费 13227815111 订购热线 13227817111 全国各地支持货到付款、货到付款、免费送货上门 全国各大药房均有代售