

过冬宜吃三种食物

冬季是个寒冷的季节,人体要调节去适应寒冷的气候,食物起着关键的作用。本期,小编为大家总结了冬季不得不吃的3种食物,希望能帮助您过一个暖冬。

鲈鱼 鲈鱼含有丰富的、易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中

医认为鲈鱼性温味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天,鲈鱼肥腴可人,肉白如雪,鱼肉细腻,是最好的品鲈鱼季节。

黑木耳 黑木耳含较多的微量元素、维生素B1、B2、胡萝卜素、甘露糖、戊糖、木糖、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁等,有防止血液凝结、心脑血管疾病、大便干结的作

用。中医认为黑木耳性平味甘,有补气、益智、生血功效,对贫血、腰腿酸软、肢体麻木有效。

香菇 香菇含有多种维生素和矿物质、50多种酶及游离氨基酸、胆碱、腺嘌呤、麦角甾醇及香菇多糖,有抑制体内合成胆固醇,促进胆固醇分解和排出,防止血脂升高的功效。



红薯吃法有讲究
红
薯
香
又
暖

冬天许多人好吃热乎乎

的烤红薯,香甜又暖和。红薯据说又有效防癌,延年益寿,但吃红薯也有许多讲究:

1.红薯不宜生吃 生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难在人体中消化。

2.红薯搭配吃好吃 将红薯和米面搭配着吃,可以起到蛋白质

的互补作用。同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃,就可以减少胃酸的产生。

3.红薯最好中午吃 红薯最好在午餐这个时段吃。这是因为我们吃完红薯后,其中所含的钙质需要在人体内经过4~5小时进行吸收,而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。

小贴士

如何挑选好红薯?

表皮呈黑褐色或有黑色斑点的红薯是受了黑斑病菌的污染。黑斑病菌的毒性可使红薯变硬、发苦,有毒,切不可食用。

取暖切记预防煤气中毒

冬天到了,不少居民在家中烧煤取暖,而煤气中毒引发的悲剧时有发生,故应多加小心。

预防煤气中毒须知

- 1.合理使用煤炉,装上烟筒并使其完整。伸向窗外的部分要加上防风帽。
- 2.煤炉、烟筒一定要密封。
- 3.白天用煤炉做饭时要打开窗户,让空气流通。
- 4.两三个月要清扫1次烟筒,以防烟灰堵塞烟筒,影响煤气出路。
- 5.为了防止万一,可在家

里安装1个换气扇。**煤气中毒应如何急救**

自救:煤气中毒初期,意识清楚但浑身无力,应立即采取自救措施。切记不能开灯,应打电话呼救。

他救:立即打开门窗,移病人于通风良好、空气新鲜的地方,注意保暖。松解衣扣,保持呼吸道通畅,清除口鼻分泌物;如发现心跳呼吸骤停,应立即进行口对口人工呼吸及心脏体外按摩。立即给予吸氧。煤气中毒者均需送医院观察治疗;中、重度煤气中毒者应立即转有高压氧舱治疗的医院治疗。

预防手脚冰凉三策

要多食肉类、面食、蛋奶等 以上食物可增加机体产生热量,但肥胖者、糖尿病患者要慎食。也可以适当地食用一些促进血液循环的食物,如芝麻和花生、洋葱、辣椒也可以帮助身体产生热量、促进血液循环。在医生指导下,适当服用一些强身健体的中药,如人参、鹿茸、蜂王浆等,可增强机体的抗寒能力。

适当锻炼 冬季要进行适当的锻炼,因为运动可以促进血液循环。不需要过于激烈的运动,可以通过步行、慢跑、爬楼梯、健身舞等进行全

方位的锻炼。如果手脚冰凉,上肢的活动量应大些,如果手脚冰凉,下肢活动量应大些,通过加强对手脚的锻炼,可改善手脚冰凉的症状。

热水泡脚 每天用温水浸泡手足,并且进行四肢的按揉,以改善局部的血液循环。我们双足上的穴位有66个,约占全身穴位的1/10,将双足泡在热水中,可以促进全身的经络和血脉畅通,改善冬天手足冰冷的症状。如果能加一些八角茴香、红花、肉桂、生姜等热性药材煎出的药液,效果会更好。

本版文字 李雪平 整理

新向民医药



让老百姓吃得起药 让消费者用放心药

只有心向民,才有新向民



郑州市新向民医药连锁有限公司门店情况表

诚信经营
服务百姓
团结拼搏
创新向民

分店名称	联系人	门店地址	联系电话	手机
郑庵医药超市	朱亚贞	郑州市中牟县郑庵镇小庄村郑兴路中段	62262008	13523428749
谢庄医药超市	胡艳梅	郑州市中牟县九龙镇计划生育指导站东300米	62278339	15515850258
惠仁堂大药房	王志伟	郑州市中牟县九龙镇镇政府对面	62383508	13014546770
张庄医药超市	张志伟	郑州市中牟县张庄镇张庄卫生院南500米	62376122	15238655585
益生堂大药房	张会杰	郑州市中牟县黄店镇黄店卫生院向西300米路南	62258389	13949109456
好身源大药房	李银星	郑州市中牟县姚集镇姚家中心市场西门南50米	85301002	15136489222
白沙医药超市	张二磊	郑州市中牟县白沙镇恒通路二期小区13.14号	13592455669	15238362662
开心医药超市	赵明霞	郑州市中牟县白沙镇郑汴路与恒通路交叉口向西100米路北	62361177	15238362662
刘集医药超市	姚慧敏	郑州市中牟县刘集镇刘集卫生院西100米	62390226	13598411555
万滩惠民医药超市	关阳雪	郑州市中牟县万滩镇中心市场北门对面	62298730	15138467711
大孟医药超市	彭庆伟	郑州市中牟县大孟镇中心市场西门南30米	62313676	13849020298
好一生大药房	朱二民	郑州市中牟县雁鸣湖镇东村南	62321121	13938288129
惠民医药超市	张晓磊	郑州市中牟县狼城岗镇韦滩村狼城岗卫生院东100米	62228785	18638579569
狼城岗医药超市	冯群州	郑州市中牟县狼城岗镇中心市场西100米	62220996	13073739008
南曹大药房	王磊	郑州市管城回族区南曹镇南曹村农贸市场西500米路南	66802648	13783625044
韩寺医药超市	吕勇	郑州市中牟县韩寺镇小韩村(韩寺卫生院北50米)	62302276	13903852234
青年路向民医药超市	古瑞娟	青年路西段世纪商城一楼	62100222	13592402016
康寿堂大药房	刘桂娟	城关镇大潘庄村委(建设路与官渡大街交叉口东北角)	62100333	13733172923
青年路卫生大药房	杜彦铨	烈士陵园北门东侧	62185868	13592629316
建设路店	朱二民	建设路68号妇幼保健院对面	62121989	13938288129
惠康大药房	冯现州	官渡大街河务局一楼	62136966	13613828488
仟禧大药房	刘敏	青年路糖烟酒公司楼下	62102689	13643847601
龙苑大药房	焦营	中牟县龙苑小区1号楼307号新一高西50米	62172118	15188336655
学苑大药房	张会杰	中牟县未来铭郡小区37号三小西100米	85307993	13949109456
航空港区锦绣店	李珍	航空港区锦绣绿苑小区1号楼36号	86559110	15136489222
白沙大雍庄店	赵明霞	郑东新区白沙镇大雍庄村	85300558	15238362662
潘安大药房	冯现州	中牟县城关镇潘安游乐园北100米	62129326	13613828488
公司总部		中牟县建设路北段13号		

