

# 春天养好肝受益一整年

“春应在肝”，肝脏在春季时功能也更活跃。一些肝病患者，往往在春季有不适感，致使肝病加重或复发，这都是季节对机体影响的一种反应。因此，初春养生以养肝护肝为先。河南省中医院肝胆脾胃病科李鲜主任医师认为，春季养肝，可以根据自身的体质特点选择食物。

春季养肝药膳选择的主要原则是“减酸增甘，以

养脾气”，相“食”而动。以下几款药膳，养肝护肝颇有疗效。

## 杞枣鸡蛋汤

选用枸杞子30克，红枣10枚，鸡蛋2只。将枸杞子洗净，红枣洗净去核，一起放于砂锅中，加清水适量烧开后，加入鸡蛋煮熟，调味即可。此款药膳补肝肾，健脾胃，滋阴润燥，养血除烦。适

用于肝肾亏损、脾胃虚弱者以及慢性肝炎患者。枸杞子味甘，性平，功能滋补肝肾，益精明目。红枣能补中益气，养血安神。

## 猪肝枸杞子汤

准备猪肝100克，枸杞子30克。将猪肝与枸杞子一起滚烫，调味即可。具有能补肝、养血、明目的作用。

## 丹参黄豆汤

选取丹参10克，黄豆50克，蜂蜜适量。把丹参洗净，黄豆用水浸泡1小时。将丹参、黄豆放入砂锅中，加水适量煲汤，至黄豆烂，拣出丹参，加蜂蜜调味即可食用。可以补虚养肝，活血祛瘀。丹参味苦微温，活血祛瘀，安神宁心。黄豆能健脾宽中、益气和中、生津润燥、清热解毒，利于补虚养肝。

## 红枣花生汤

准备红枣50克，花生80克，冰糖50克。将红枣、花生洗净，同放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲至花生熟烂，加入冰糖再煲片刻，即可食用。具有补脾和胃、养血止血的功效。

另外，春季因时养肝可避免暑期的阴虚，有目的地根据医生的推荐选择一些柔肝养肝、疏肝理气的中药和食品，中药如枸杞、郁金、丹参等，食品如大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。

(据《健康时报》)



## 跳拉丁舞孩子性早熟?

最近有一篇文章登上了微博热搜。文章称，“练拉丁舞让孩子早熟”。理由是：拉丁舞基本都是双人舞，需要异性相互配合，动作穿着都比较火辣，舞台表演必须使用化妆品。

究竟这些传言靠不靠谱，记者走访了多家拉丁舞培训机构。一家拉丁舞培训机构的钱老师带记者参观了她教学的儿童拉丁舞培

训课，一个班15个孩子都是女生。她介绍，儿童拉丁舞入门级都是独立练习舞蹈动作和形体训练，只有高段培训才考虑男女配对。进入高段往往需要花费大量时间，对于仅仅希望培养孩子兴趣爱好的家长来说，往往坚持不到该阶段。对于化妆品，钱老师介绍，只有舞台表演时才化妆，但这样的登台表演次数很少。

中华医学会儿科专委会委员熊友华说：“舞蹈本身与性早熟没有直接联系。性早熟发病原因很多，比如有内源性和外源性发病之分。”

熊医生表示，内源性主要指一些身体疾病导致的性早熟。“外源性方面，比方说饮食结构不太合理，经常食用一些含有大量激素的肉类食品或是豆制品。还有

一些孩子因为过早接触成人世界，比如影视作品等，可能导致性腺发育提前启动。”

熊医生表示，一些性早熟是假性的，父母不用过分担心。“如果是假性的，做一些调理可以恢复到正常。如果是真性的，就要进行医学干预，否则可能对孩子的学习和以后的身高产生影响。” (据《重庆晚报》)

## 两个人类基因与感染禽流感有关

美国芝加哥大学一个科研团队发现，H5N1禽流感病毒感染人类肺上皮细胞的机制与两个人类基因有关，因此可以通过影响这两个基因来开发抗病毒的新方法。

相关论文日前发表在新一期美国学术刊物《细胞报告》上。研究人员说，H5N1禽流感病毒感染人体时，常通过肺上皮细胞入侵。为了筛查哪些基因与病毒感染机制有关，研究人员利用基因编辑技术制造出约1.9万个存在不同基因变异的肺上皮细胞，让它们接触H5N1病毒。

结果发现，名为SLC35A1的基因负责编码细胞表面的一种受体，病毒可利用这种受体在细胞表面“着陆”。如果把它敲除，病毒就失去了感染宿主的“抓手”。另一个名为CIC的基因可调节免疫反应，它抑制细胞对外来病原体的免疫应答。如果将它的功能关闭，免疫反应就会更强，有助于抵抗禽流感病毒。

但是论文作者之一、芝加哥大学微生物学助理教授巴拉吉·马尼卡萨米表示，不能靠永久性敲除CIC基因来抗病毒，因为感染结束后，还需要它来关闭免疫反应，否则会引发自身免疫性疾病。

研究人员说，这些发现有助于开发帮助人体抵抗禽流感病毒的新方法。此外，他们还用类似方法让细胞接触其他病原体，发现CIC基因在多种疾病中都发挥重要作用，因此可能在多种疾病的治疗中被作为靶点。 (据新华社报道)

## 鱼腥草桑白皮助戒烟

吸烟的危害众所周知，不少烟民曾下定决心戒掉烟瘾，但因出现种种戒断症状，诸如食欲不振、口腔溃疡、失眠焦虑、精神萎靡、无法集中注意力、口干欲饮等，常难以忍受，中途而废，又再复吸。

现推荐一款戒烟汤，可帮助戒烟者提高成功率，具体为：取鱼腥草30克，桑白

皮、地龙、炙远志、冬瓜仁、射干各15克，薄荷、西洋参、甘草各5克，用水煎服。

经常抽烟的人，风热之邪犯肺，灼津成痰，痰热上扰，以致肺失清肃，所以大多咳嗽痰多、咽喉不利，常有咽干口渴、声音嘶哑、身材消瘦、大便干结、烦躁失眠等症。方中，鱼腥草、桑白皮清热解

痰、泻肺平喘；地龙清热平喘、补气活血、通经活络，尤其适合吸烟过多的老烟民，可清血分热毒；炙远志化痰散结、除烦安神，可缓解吸烟者咳嗽痰多、心烦失眠的症状；冬瓜仁除了宣肺化痰，还可润肠通便；射干、薄荷疏风散热、清喉利咽；西洋参清热、益气、养阴，可缓解哈

欠连天、困倦思睡、口干口渴等戒断症状。

此外，还可以佐以戒烟茶，效果更佳：取罗汉果1/4个、麦冬15克、石斛15克，煎水代茶饮。吸烟者大多阴虚津亏，难以耐受戒烟时口干舌燥、坐卧不宁的症状，戒烟茶则可以起到养阴生津、润燥化火的功效。 (据《生命时报》)

# 分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ: 1169657700

## 声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

<h3 style="margin: 0;">出租转让</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">商业出租:国贸对面二层 400m²租金面议18947108910</p>	<h3 style="margin: 0;">老年公寓</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	<h3 style="margin: 0;">房产销售</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">处理顶账房 上国佳苑小高层158m² 精装现房,有房本, 低价处理!2503938</p>	<h3 style="margin: 0;">单位招聘</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">招聘加气员,男,40以下高中以上文化,电话13847199665</p>
<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●内蒙古铁鑫包装有限责任公司,在中国工商银行呼和浩特锡林北路支行开户,密码单丢失,特此声明。</p>	<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●刘宇遗失西菜园乡西水磨村房本,产权证号0000128声明作废。</p>	<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●王利平遗失馨康花园北区土勘院团购房19号楼1单元3楼西户商品房买卖合同及购房收据丢失,收据号0444304,金额530000元,房号:A6-2-402,声明作废。</p>	<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●杨茜遗失内蒙古祥泰房地产开发有限公司开具办本费收据,日期2012年7月13号,收据号030952,金额11637元,声明作废。</p>
<h3 style="margin: 0;">声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">近日,我公司发现有不法分子冒充我公司工作人员进行电话诈骗,以我公司名义进行交易行为,严重影响我公司的声誉,在此,我公司声明,任何个人或公司以我公司名义骗取他人钱财,收取利息,我公司有权追究其刑事责任,不予容忍。并且我公司所开出的收据、发票、合同等所有文件,均有加盖公章,任何非我公司签署的无公章的文件我公司一律不予承认,不承担任何法律责任。 内蒙古众筑贤才企业管理咨询有限公司 2018年4月11日</p>		<h3 style="margin: 0;">遗失声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">白玲身份证号码152502197811272728于2018年3月12日在内蒙古自治区苏尼特右旗赛汉镇镇林肯MKZ尊享版手续一套包括车辆识别代码(3LN6L5CN3JR603026)进口机动车辆随车检验单号(117000008822460034)海关签发的货物进口证明书联系单号(H02170392391)车辆一致性证书编号(A091087MKZ101000000000201)。机动车销售统一发票发票代码115001622170,发票号码00764599,购车金额:267000元,大写金额:贰拾陆万柒仟圆整,声明作废。</p>	