

# 怀孕到底能不能养猫狗?

不知从什么时候开始,怀孕和养猫狗成了不可兼得的事情。经常听到“怀孕了就别养猫狗了,小心弓形虫感染”。

民间一直流传着“猫狗是动物,身上会携带细菌会使孕妇感染弓形虫造成孩子畸形或流产”的说法,那弓形

虫真如传说中的那样可怕吗?

怀孕时真不能养猫狗?答案是:可以,但并不是所有人。因为狗是弓形虫的中间宿主,不能排出具有传染性的包囊,所以不需过度担心。未感染的或者很早

之前感染过的猫猫,在怀孕期间也可以养,但一定要圈养,喂食宠物食粮或熟食,避免猫外出觅食或寻偶。

孕妇感染弓形虫的概率和其他人是一样的,而且感染后也不一定会对胎儿造成影响。

如果女性在怀孕较早之前曾经感染过弓形虫,体内便会形成免疫力,反而会保护胎儿不受感染。这里需要强调的是,如果在备孕时或者怀孕期间第一次感染弓形虫,可能会对胎儿造成较大危害,建议暂时不要养猫为宜。

## 【小贴士】

如何预防弓形虫感染?

1. 家养动物定期去正规机构体检、驱虫,不给猫喂食生肉。

2. 注意个人防护,平时外出或接触生肉后,特别是在处理猫粪便后要彻底洗

手。

3. 改变不良饮食习惯,菜板注意生熟分开,不食用未熟的动物肉,不饮用未消毒的乳制品。

其实,怀孕并非都不能养阿猫阿狗,但一定要科学养宠! 文/孟尧

## ◎小百科

### 吃饭不开心易长胖

美国俄亥俄州立大学一项研究显示,经常在吃饭时不开心、有负面情绪的人,更易发胖。

研究人员招募了42对年龄介于24~61岁之间的志愿者。在为期两天的研究中,研究者要求参与者在就餐时,谈论金钱、亲戚关系等最有可能产生冲突的话题。在就餐后的7个小时里,研究者每小时对参与者测量一次能量消耗(即燃烧的热量),每次为20分钟。同时,对其饭后的血液样本的血糖、胰岛素、甘油三酯含量进行了分析。结果显示,在饭后第一次测量时,有负面情绪的参与者每小时燃烧热量比其他人少了31卡,并且其血液中的胰岛素水平比其他参与者平均高出了12%,而胰岛素有助于脂肪的存储导致体重增加。

研究者指出,如果每天燃烧的热量减少100卡,这样日积月累,一年内就会令其体重增加近10斤。因此吃饭时保持好心情更有益健康。 文/赵焜

## ◎主妇手册

### 烤箱版马拉糕

用料:

鸡1个再加1个鸡蛋黄、牛奶100ml、吉士粉30克、黄油25克、泡打粉7克、白糖50克、低粉70克。

做法:

1. 黄油微波炉软化,牛奶转温,和鸡蛋、糖一起拌匀。
2. 筛入低粉、吉士粉和泡打粉。
3. 搅拌均匀。
4. 倒入蛋挞一次性小模具中,烤箱预热。
5. 180度30分钟

## 美食兔画 NO.23【今晚吃鸡】



## 【小贴士】

草原白蘑夏秋盛产于呼伦贝尔、锡林郭勒草原,鲜美多肉,是焗炒炖制肉食、吊汤提鲜的佳品。张北草原也有草原白蘑,但品质稍差,旧时因从张家口统一量贩到中原地区,所以统称为“口蘑”。

## NO.23 今晚吃鸡

草原白蘑夏秋盛产于呼伦贝尔、锡林郭勒草原,鲜美多肉,是焗炒炖制肉食、吊汤提鲜的佳品。张北草原也有草原白蘑,但品质稍差,旧时因从张家口统一量贩到中原地区,所以统称为“口蘑”。

## ◎小妙招

### 超实用的生活小方法

生活之中难免会出现一些小问题,如果能轻松、及时地解决掉,就会让生活变得顺心又如意!今天小编就来分享这些小妙招,帮你解决生活难题!

1. 剪下矿泉水瓶的顶部,套进还没吃完的食物包装中,就是一个很好用的密封神器。
2. 衣架可以用来悬挂食谱,这样一边做菜一边看,就更方便啦!
3. 每次在车库停车,总是怀疑没有停到位,其实只要在天花板上吊一颗网球,停车时车子前挡风玻璃碰到球,就说明停到位啦!
4. 钉钉子的时候最怕敲到手,用梳子来固定是个好办法。
5. 做手工把钉子插在手套上,不会乱丢,又方便取用!

文/王菲

## 离婚协议书丢了怎么办?

在夫妻办理协议离婚时,需要向民政局提交离婚协议书,该离婚协议书是一式三份,也就是在民政局留了一份归档。当夫妻的离婚协议书丢失后,请不要着急。离婚协议书丢失是可以补办的,您只要拿着您的离婚证和自己的有效身份证或户口本,到婚姻登记中心

申请查阅离婚档案,工作人员会把你们的档案调出来之后,根据其本人的申请,把曾经办理离婚登记时,交给民政局的那份离婚协议书复印一份并加盖公章就可以了。

另外如果您丢的只是一份离婚协议书,是不会影响您的再婚登记的,您直接按正常程序办理

就可以。如果您丢失的是离婚证,那么就需要向民政局申请补办一本离婚证,再办理再婚手续。还要补充一点的是,如果您丢失的是法院的离婚判决书或是调解书,您需要去法院复印一份原件,加盖公章后,才能够进行再婚登记。

文/小洁

## 怎样让绿宝石开花?

绿宝石是常见的观赏植物,属天南星科。它株型硕大,外观大气,开花有奇异香气,有较高的观赏价值。绿宝石和同为天南星科的绿萝、滴水观音等植物一样,在北方开花比较罕见。

想让绿宝石开花,就要给它创造一个稳定且适宜的小环境。它喜温暖,不耐寒,适宜生长的温度是20~28摄氏度。喜半阴或明亮散射光环境,夏季避免阳光直射,可以放置在客厅南边落地窗的墙角处,遮阴50%左右最佳。它耐阴,但不宜长期放在荫蔽处。它喜欢湿润,浇水应见干见湿或干湿交替,但花盆内不要经常积水。平时保证较高的空气湿度,冬春季气候干燥时,可经常向叶面喷水以维持湿度。

绿宝石喜欢疏松肥沃的微酸性营养土,可用“懒人土”养护,不过“懒人土”中微酸性营养土的比例要



绿宝石开的花

高一些(“懒人土”配制方法见2017年8月19日《北方新报》16版)。土壤中基肥丰富的话,生长期可以额外追肥。小环境稳定且适宜,养到一定年限,绿宝石就可以开花了。

还有一种情况是,绿宝石前些年能开花,最近几年再也没有开过。这种

情况一般是土壤和肥料的问题。绿宝石属于大型盆栽,换盆换土非常费事,所以许多人的绿宝石长年不换土。盆土中缺肥,不光无法孕蕾开花,植株也会越来越瘦弱,叶片越来越小,色泽暗淡。换土时,如果植株又大又重,很难整体取出,可以沿着花盆边缘挖土,越深越好,至少取出一半以上土壤。动作一定要轻,不要伤及根系,遇到枯根烂根可以摘除。将配制好的新土添加到花盆中,填土过程中多撒入一些骨粉等磷肥。换土之后,每两周浇一次营养液,直到植株开始恢复健壮,新叶硕大有光泽为止。另外还要注意修剪,将过密的瘦弱的枝条叶片剪去,以免浪费养分。 文·摄影/文远



## 沿黄交管大队全力做好炎热天气民警执勤执法安全防护工作

入夏以来,沿黄大队辖区连续出现高温炎热天气,给坚守在路面一线的执勤民警、辅警执法工作带来诸多不便。

大队坚持警示教育在先,安全防护常抓不懈,确保民警在事故现场勘查和路面执勤的绝对安全。同时要求民警在执勤执法中做到文明、公正、规范执法,端正执法形象,态度粗暴执勤执法现象。

(李刚 张梓柯)