冬日进补喝鸡汤,先看看舌头!

进入冬季,不少人喝鸡汤进补。不过专家提醒,老母鸡汤虽然有补益功效,但不是什么人都适合喝。

李阿姨患有老慢支,咳痰比较多,上个星期她就准备老母鸡汤进补了。可喝了鸡汤之后,咳痰的频率比以前还多。到医院看了才知道,原来自己的体质不适合喝老母鸡汤。

“像李阿姨这样不分体质盲目进补的患者有不少,往往都是‘补’出了问题才想到找医生咨询。老母鸡汤虽然是传统滋补美食,但是有些人不适合食用。”南京市中西医结合医院治未病中心膏方门诊副主任中医师夏公旭介绍,一般来说,脾胃虚弱、痰湿和湿热体质的人群都不宜喝老母鸡汤。因为老母鸡汤属于比较厚腻的滋补汤品,脾胃运化功能较差的人不但不能充分吸收其中的有益物质,反而会给脾胃带来负担。

痰湿体质和湿热体质有个简单的鉴别方法,那就是看舌苔。夏公旭介绍,市民可以把舌头伸出来,对着镜子看一下,如果舌体胖大舌苔滑腻、白腻,舌边常有齿印成排,一般属于痰湿体质,脾虚的人舌边一般也有齿印。湿热体质的人舌苔不仅比较腻,还会带些黄。所以,如果你想知道自己适不适合喝老母鸡汤进补,不妨先伸出自己的舌头看一看。

(据《现代快报》)

冬天别穿秋裤睡觉

秋裤,在我国南方称之为“棉毛裤”。秋裤看似简单,却蕴藏着很多健康学问。

感到腿冷就该穿。一般来说,如果只穿单裤感到腿冷、脚冷,就应该穿秋裤了。为了保暖,有人喜欢在秋裤外面再加一条棉裤或毛裤,但它们比较厚重,会有行动不便的感觉,建议换厚秋裤或者加穿两条秋裤来保暖。

秋裤松紧要适度。秋裤太松或太紧都会对健康产生不利影响。秋裤太松,影响保暖性;太紧,影响血液循环,有时会使人感觉更冷。一般来说,穿上秋裤后,若感觉秋裤贴在皮肤上,既没有明显的空隙感,也没有明显的束缚感,就表明松紧适度。

若穿脱秋裤时有静电,特别是穿了涤纶等合成纤维材质的秋裤,一定要注意放慢动作,还可以在腿上抹适量的润肤霜。

穿秋裤睡觉很伤身。由于秋裤是贴身衣物,保暖效果好,建议大家夜晚睡觉时千万别穿秋裤。首先,穿秋裤入睡可能会感觉热,夜间容易踢被子,造成受凉感冒;其次,由于秋裤贴合身体,导致全身肌肉不能充分放松,休息不够充分,还会影响血液循环;最后,穿秋裤睡觉会让体表湿气不能充分排出,容易滋生霉菌,对健康产生不利影响。

最好用温水来请洗。使用40~50摄氏度的温水洗秋裤,不但能有效去除秋裤上的油脂、油泥等污垢,也不会损伤衣物材质或导致衣物变形。晾晒时要注意清洁,不要让灰尘沾到秋裤上,可以放在太阳下暴晒,起到杀菌的作用。

透光性太强就该换。棉、粘胶纤维、莫代尔纤维、莱赛尔纤维秋裤吸湿性好,容易脏,建议不超过5天清洗一次;涤纶、锦纶等合成纤维秋裤一般5~7天清洗一次即可。穿一段时间后,秋裤就应该对着灯光看一看,若发现透光性越来越强,说明此处的磨损较重,就应该买新的秋裤了。

(据《中国妇女报》)

腰酸背痛吃黑豆炖猪腰

李女士最近总是加班,整天腰酸背痛,朋友告诉她一个小方子:用黑豆50克、猪腰子1个、小茴香1钱,加少许食盐煮熟吃,每日一剂,连吃7天。她想请教专家,问一问这么吃有道理吗?

天津中医药大学第二附属医院心内科副主任医师江海涛认为,这个方子有一定道理。从中医辨证角度来看,腰痛有很多原因,比如受了风寒湿等邪气,局部有气滞血瘀,或湿热下注,或用力不当发生了闪挫等。其中肾虚导致的腰痛比较常见,表现以酸痛为主,往往不像其他腰痛那样剧烈,在劳累后加重,休息以后或早上得到缓解。

如果进一步划分,肾虚可分为肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚除了有腰膝酸软的表现外,还会心烦易怒、眩晕耳鸣咽干、失眠多梦、颧红潮热、盗汗、妇女经少等。肾阳虚常伴有神疲乏力、身体发沉、筋骨萎软、畏寒怕冷、腰背冷痛、小便清长、滴沥不尽等。肾阴虚和肾阳虚看起来好像毫无交叉、水火不容,实际上是互相关联着的,虚到一定程度后就会牵扯到对方,时间久了会出现阴阳两虚的情况,也就是我们常说的“肾精亏虚”。

治疗肾虚要填补肾精。猪为水兽,它的肾脏对人体的肾精有填补作用,为补肾提供了物质基础。具备了有形物质,还缺乏火力,因此再用少量的小茴香温补肾阳,使肾脏的阴阳都得以恢复,对腰酸有一定的缓解作用。黑豆也可以入肾,但补肾能力弱,和猪腰没法比,因此本方中黑豆起到了向导的作用,可以引药入肾。

(据《生命时报》)

分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内)

多刊更优惠 欢迎致电咨询办理

广告热线:6635225 13704719913

刊登时间:周一至周六
业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

招聘

呼和浩特金川、金桥政德医院高薪**诚聘**:内科,中医科,妇科,针灸理疗科,彩超,护士等工作人员。电话:13948120564。

招商招聘:本公司有资金,但没有好项目,现寻求合作伙伴,只要您有好的想法好的项目,不用出资,可以股份合作。另:诚聘培训师和讲师13848101435

呼市环城水系招聘数名特卫和保洁,2600元。3679985

“心仪”心脏病预警体验服务中心诚聘:中心接待2名,女,底薪2000元;文员1名,底薪2000元;业务员2名,男,底薪2200元,售后电话咨询10名,底薪2500元。以上人员录用后另加餐补,车补,提成奖金,全勤奖,工龄工资等,应聘:2534195

华远监理诚聘:全国监理工程师、招标师、各专业监理工程师、监理员及资料员。联系电话:0471-2533313

高薪诚聘中医大夫电话18347125890

贷款咨询

贷款 代还信用卡

车房抵押贷款 银行转贷当天放款 电话13674747485

贷款 专业倒贷 转贷
15304718979 0471-2532157

房产销售

海南温泉现房
海南西线 溪·四季春天温泉小镇
万亩山湖温泉养生度假城 !
高速、高铁便捷交通、医院、商场、会所全配套
健康城、实景现房
4580元/m²(看房团周周发、可按揭、团购更优惠)
尊享热线:400-157-0809

出售现房

本人在南二环市医院附近有两套顶账房,100m²左右34万一套,买上就能装修,18414373938

好房低价贺新春
金桥低价现房85-112m²,新春拜年价2950元/m²。公交站地铁口即买即入住
13848187799 15754970642

高价回收

电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

咨询代理

免费铺货 创富先机
康卫者-一次性水晶餐具
你去饭店吃饭时,还用热水涮一涮吗?杜绝传染疾病,防止病从口入!商机来了!康卫者,一次性水晶餐具,属“快消品”无需店面,废料可回收,传统消毒配送餐具的理想替代品,市场潜力大,利润丰厚!现面向全国诚招经销联营者!
独家区域保护十大扶持政策
免费热线:400-800-9114

资质代办(全区)
西部13674740675东北部18047554711

招生培训

医师★护士★医学中级★副高★消防★注会★硕士★二建辅导咨询13071208198张

公告声明

●雷淼遗失身份证,号:150103197311071041,声明作废。

●巴伊那遗失身份证,号:152921198211210019声明作废。

●千百味涮肉坊遗失税务登记证正副本(税号150105197411295010)以及营业执照正副本,法人代表:刘业勤,声明作废。

●王虹遗失购买中海地产产权费收据一张,票号No.0062444,金额42730元,声明作废。

●李锦秋遗失内蒙古医疗保险卷,编号:15990031318792,声明作废。

●乌兰察布市远通建材有限公司营业执照正本、副本丢失,注册号:91150928MAOMXFJ25X,声明作废!

●陈国义注销巧报乡府兴营村连体简易二楼房本,产权证号:呼房权第0004209号,声明作废。

●呼和浩特市英子食品有限责任公司遗失作废票1张,号:01555520,特此声明。

●呼和浩特市旭浩商贸有限公司遗失银行开户许可证副本,核准号:J1910008753401及人民银行密码信封,声明作废。

招商投资

低息免押

解决您大额资金的困难,长短期资金借贷,有身份证都可贷,手续简单,放款快速,不先收费。
15247122983

安徽隆泰投资

企业自有资金寻合作,合作方式灵活。范围包括:房地产、尼盘装饰、酒店、交通旅游、教育、矿产、新能源、光伏太阳能、节能环保、水电、化工、种子、农业种养殖等在建扩建项目。高薪诚聘商务代表。
王总监:18805694195
邮箱:2839708964@qq.com

出租转让

商铺出租
师大东门,北门37~41m² 13734716186

内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国免费咨询电话:400-674-6900 呼市三分社:L-NMG-CJ0007
呼市直飞泰国普吉岛休闲游 3680元起
台湾环岛八日游 呼市直飞 3300元起
歌诗达邮轮-大西洋号 3999元起
呼市直飞越南岘港旅游包机 3980元起
0471-6967924 6927924
地址:呼和浩特市新城区兴木厅东街95号

环球假日国际旅行社

春节线路报价:
1.海口、兴隆、三亚非常至尊双飞六日游 5800元
2.乌镇、苏州、杭州、无锡、南京双飞六日游 2680元
3.昆明、大理、丽江、西双版纳四飞八日游 2980元
4.福建、厦门、鼓浪屿、武夷山、福州双飞七日游 4580元
5.呼市直飞包机邂逅普吉+斯米兰7日游 6980元
6.呼和浩特环亨越柬吴哥窟+芽庄8日游 8580元
7.重庆、赤水瀑布、四洞沟武隆天坑地缝双卧8日游 2380元
8.春节后云南、海南、福建、张家界夕阳红旅游专列 全面启动!
我社令备有多条国内国际线路,欢迎来电咨询,春节快乐!
呼市热线:6506005 6518120新城区哲里木路地震局斜对面军区四千综合303室
乘坐19路、62路、63路、58路、59路、93路、95路、4路到鄂尔多斯品牌旗舰店下车即到。
包头总社0472-2160067 鄂尔多斯0477-8366506 经营许可证号L-NMG-CJ0050

内蒙古金雅途国际旅行社

海南海口/三亚双飞6天	3980元/人	泰国一地+沙美岛8天	2999元/人
昆明/大理/丽江/西双版纳8天	1380元/人	普吉岛+斯米兰8天	3880元/人
上海/南京/苏州/杭州/无锡双飞6天	2680元/人	越南岘港3980元/人芽庄	5380元/人
桂林/漓江/阳朔双飞6天	2180元/人	浪漫巴厘岛+厦门8天	4880元/人
厦门/鼓浪屿/武夷山双飞6天	3280元/人	欧洲德法意瑞四国12天	7999元/人
哈尔滨/亚布力/雪乡双飞6天	1880元/人	澳大利亚/新西兰12天	14800元/人

免费咨询电话:400 185 8889 电话:0471-3302649 经营许可证号:L-NMG-CJ00062
地址:呼和浩特市新华东街煤炭大厦1307室(摩尔城对面)

内蒙古中友国际旅行社

集宁皮草城+平地泉水世界一日游平日	20元/人	泰国一地+沙美岛超值8天	2999元/人
哈尔滨亚布力+古法冬捕双卧8天	2780元/人	越南芽庄8天	5380元/人
桂林/阳朔双卧8天休闲游(无购物)	1980元/人	越南+柬埔寨8天	6980元/人
昆明/大理/丽江/西双版纳8天	2180元/人	首尔+济州岛6天	3080元/人起
厦门/鼓浪屿双飞6天	2600元/人	日本呼市直飞6天	5200元/人起
上海/苏州/杭州/无锡/南京双飞六日游	2680元/人	澳大利亚/新西兰12天	19800元/人
		法瑞意+德国四国12日	9999元/人

电话:0471-4978897/2308918 清水河门店:0471-7916998 武川门店:0471-8818882
总店:呼市新华东街十四中西100米(13604718508)

春秋旅游
许可证编号:L-NMG-CJ00070

日本篇
呼和浩特直飞日本名古屋 仅限前10名
大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日“半自助游”
发班日期:1月24日5199元/人起 1月29/31日6199元/人起
2月2/5日5699元/人起
日本本州全景双飞7日游
发班日期:2月3日6899元/人起 2月10日5099元/人起
名古屋+北海道+富士山+东京+横滨 7日6晚浪漫游
发班日期:2月3日8499元/人起
日本自由行之旅(机票+签证+1晚酒店)
发班日期:每周二、四、日发班 3699元/人起(六天自由行)
每周五发班 3999元/人起(七天自由行)
提前20天报名。赴日签证资料来电咨询!全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。
电话:0471-4688615 8938037
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
许可证编号:L-NMG-CJ00070

泰国篇
全景曼芭 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双岛双飞8日游
发班日期:1月21日 3680元/人起 1月28日 6180元/人起
华贵之旅 曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛双飞8日游(升级一晚曼谷香格里拉国际五星酒店住宿)
发班日期:1月17日 5580元/人起 1月24日 5780元/人起
提前20天报名。赴日签证资料来电咨询!全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
许可证编号:L-NMG-CJ00070

国内篇
呼和浩特直飞上海 白天黄金时刻 升级一晚5星住宿
华东五市+三水乡(乌镇+木渎+南口)双飞6日游【白天无自费】发班日期:1月27/29日 2880元/人起
华东五市+三水乡(乌镇+木渎+南口)双飞7日游【白天无自费特别赠送上海(环自由活动)】发班日期:1月30日 2980元/人起
纯玩无自费无购物华东五市+双园林+三水乡双飞6日游 发班日期:1月27/29日 2880元/人起(一价全含)
咨询电话:18047179694
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

郑重声明:本版各类信息,如遇到商家要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防上当受骗!否则后果自负。《北方新报》广告经营中心