

鸡公山酒业为孤寡老人送去春节的问候



信阳消息(记者 易续震)春节即将来临,但一些贫穷地区的孤寡老人仍饱受着寒苦,为了让这些老人们能过一个祥和的春节,1月31日下午,鸡公山酒业董事长朱耀辉一行人来到了平桥区高粱店乡鲍冲村,为这里的孤寡老人送去温暖。

31日下午,天气寒冷,并且屋外下着大雨,鸡公山酒业董事长朱耀辉冒着严寒,经过了一个多小时的长途颠簸,来到高粱店乡鲍冲村,在高粱店乡党委书记的带领下先后参观了养老服务中心、学校、以及还正在建设的商业街,同时对这里村民的生活作了详细了解,并表示以后会经常

来看望这里的老人。在临行的时候,鸡公山酒业董事长朱耀辉还向村委提供了大米、油以及白酒等生活用品,同时拿出一万元现金,让村委书记分发给这里贫困的孤寡老人,并希望他们能过一个温暖祥和的春节。

鲍冲村村委书记当看到这些慰问品,紧紧地握住朱耀辉的手说:“太谢谢你们了,太感谢了!”“你们应该感谢党和政府,是党的温暖照耀了你们,鸡公山酒业之所以有今天的发展,离不开市委市政府、社会,所以鸡公山酒业取得今日辉煌成就,反过来要回馈社会。”朱耀辉微笑着说。



近日,记者在走访中看到,我市又新添了一家美食乐园,即上品港式餐厅在万家灯火天润广场五楼盛大开业,开业当天,生意十分火爆,市民纷纷进店尝鲜。据了解,上品港式餐厅是一家中西精品小炒和水果捞的连锁餐厅,内部员工服务优质,店内装修豪华,是市民用餐的首选。 易续震 摄

冬季这样食补很伤眼

一到冬季,“将食补进行到底”之势便“喧嚣而来”。饭店大打养生药膳招牌,人们在家也时常羊肉锅、老鸭汤滋补一下。然而,眼睛不适也不期而至。北京同仁医院中医眼科主任邱礼新说,冬季进补要适量,此季常见高发眼疾如干眼症等,都跟盲目进补有一定关系。

食补太过会造成人体上火,反映在眼睛上就是眼睛红肿、充血、干涩、疲劳。临床,最常见的就是视疲劳、干眼症、麦粒肿等。补得太多,动得太少,脾胃无法运化这些能量,往往会引起火性上延,耗伤头面部津液,使泪液分泌减少,导致干眼症,或者加重视疲劳。进补之物往往较油腻,加之冬季活动少,脾胃易积温积热,引起睑板腺管分泌不畅从而堵塞,造成麦粒肿,即人们通常说的长“针眼”。

过去冬天物质短缺,人们往往营养不良,常常得“劳”病,而今人们物质丰富,冬天又缩在暖气房中,营养堆积,易得“逸病”,“这些眼病就是典型的‘逸病’”,邱礼新说。

雾霾天气,也能吃出健康来

信阳消息(记者 张继疆 实习生 易晓文 李显文)近日,我国中东部地区出现持续的雾霾天气,空气混浊,对人的身体也会造成一定的影响,如何应对雾霾天气也成了人们关心的话题之一。记者从市中心医院呼吸科孔主任处了解到,合理饮食,即使是在雾霾天气里,也能吃出健康来。

一、多吃新鲜蔬菜和水果,保持身体健康

雾霾天气,饮食宜清淡易消化,且富含维生素的食物,多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,既可补充各种维生素、无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。尽量少吃刺激性食物,宜多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。适当多饮水、多吃水果、牛奶。

二、多吃清肺食物,增强肺的自我清洁能力

雾霾天气容易引发肺部疾病的发生,市民应多吃清肺食物,来减少雾霾对我们身体的侵害。像木耳、山药、银耳、莲子、百合、莲藕、白萝卜、猪血等冬季食用这些食物,具有清肺、润肺和养肺的效果。

三、补充钙质多吃豆腐黄花鱼

雾霾天气持续不散,会加重老年人循环系统的负担,可能诱发心绞痛、心肌梗塞等。由于雾霾天日照减少,儿童紫外线照射不足,体内维生素D生成不足,对钙的吸收大大减少,严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢,对老人也有影响。

面对雾霾天,提醒要多关注老人和儿童的健康,因为此类人群抵抗力较弱,钙需求量很大。平时应多饮水,注意饮食清淡,少食刺激性食物,多吃豆腐、牛奶、黄花鱼(及其他海鱼)、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、乳酪、坚果,这些食物中富含钙质,对补钙很有利。

四、增强免疫力多吃牛肉炖萝卜

面对雾霾天气,提醒大家,此时增强免疫力很重要,冬季增强免疫力最好的食物是牛羊肉,牛肉炖萝卜就是一道能够增强人体免疫力的家常菜。

五、多补充一些维生素D

由于近日雾霾天气增多,日照少,紫外线照射严重不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象,必要时可补充一些维生素D。



紫气东来,年年高 紫薯大枣年糕

食材明细 糯米粉适量,紫薯适量,糖桂花适量,大枣适量。

制作步骤

1. 紫薯洗净放入锅里,加入适量水煮熟,放凉去皮备用。2. 糯米粉放入盆里,一点一点加入水和成略硬的面团。3. 把面团分成两份。4. 其中一份面团放入紫薯再次揉成光滑面团。把面团分成两份。5. 另一份面团放入一匙糖桂花也揉成光滑面团。把面团分成两份。6. 案板上铺一层保鲜膜,放入一团紫薯面团,盖上一层保鲜膜,然后

擀面棒擀成薄片。7. 取一蒸器,底部刷上一层油,把擀好的面片放入蒸器内。8. 照此方法,擀一块桂花味的面片放在紫色的上面。再擀紫色的,再擀桂花味的码上。9. 大枣洗净去籽切成小丁。10. 在面团上撒少许水用手抹一抹出浆后把大枣丁铺在上面并用手摁实。11. 放入锅内蒸熟,可用筷子或竹签戳一戳,如果上面没有白粉出来就表示蒸熟了。12. 取出略放凉后脱膜,用刀子切成两半,然后码在一起切片,即可食用。第二天彻底冷冻变硬后可切成片,下油锅煎吃,这样更香。

节假日禁忌暴饮暴食

放假回家过年了,很多人在这期间不注意饮食习惯,在家大吃大喝,很容易在欢乐的聚餐中忽略饮食的节制,出现暴饮暴食的现象,是对健康非常有害的,家庭医生在线饮食频道一一为大家细数暴饮暴食所带来的危害,教大家如何健康饮食。

节假日一不小心就会陷入暴饮暴食的问题,会带来什么危害呢?我们需要在节假日期间做到饮食平衡,健康过大年。

暴饮暴食会带来十大危害:

1.肥胖

现代人常吃的高脂肪高蛋白的食物,消化起来更加困难,多余的“营养物质”堆积在体内,其后果就是肥胖和一系列富贵病。无数科学研究证实,肥胖会带来包括心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化、胆囊炎等。

2.胃病

吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,消化不良。此外,人体胃黏膜上皮细胞寿命较短,每2-3天就应修复一次。如果上顿还未消化,下顿又填满胃部,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复的机会,胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜屏障,产生胃部炎症出现消化不良症状,长此以往,还可能发生胃溃疡、胃溃疡等疾病。

3.肠道疾病

中国台湾科学家发现,脂肪堵塞在肠道里,会造成肠阻塞,大便黑色、带血。

4.疲劳

吃得过饱,会引起大脑反应迟钝,加速大脑的衰老。人们在吃饱后,身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了,容易让人长期处于疲劳状态,昏昏欲睡。

5.癌症

日本科学家指出,吃得太饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低,增加患

癌几率。

6.老年痴呆

日本有关专家还发现,大约有30%~40%的老年痴呆病人,在青壮年时期都有长期饱食的习惯。

7.骨质疏松

长期饱食易使骨龄过早脱钙,患骨质疏松的概率会大大提高。

8.肾病

饮食过量会伤害人的泌尿系统,因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出,势必加重肾脏的负担。

9.急性胰腺炎

晚餐吃得过好过饱,加之饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎。

10.神经衰弱

晚餐过饱,鼓胀的胃会对周围器官造成压迫,使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位,诱发神经衰弱。

(王霞)

