

# 调好内分泌 节后美回来

□谢哲



春节假期眨眼就过去了，回归上班后，部分女性除了工作状态低下以外，还可能出现皮肤暗沉、油光满面、痘痘相继“冒出”等一系列问题。放了一个长假，明明得到了休息，为什么整体面貌还不如节前了呢？专家表示，这可能是假期中作息乱套、饮食不节、缺乏运动等引起的内分泌失调所导致的。

### 内分泌失调，“变丑”的元凶

面部痤疮、脸色暗沉、出现黄褐斑……这些在节后相继出现的、正在“毁灭”你的美貌的问题从何而来？专家表示，且不现现代人一放假作息就容易乱，要么睡得天昏地暗，要么就熬通宵放肆一把。而对女性而言，这样过节容易导致内分泌和胃肠功能紊乱。节日里的暴饮暴食、缺乏运动，会导致部分多囊卵巢综合征患者(肥胖、多毛、面部痤疮、月经延后、月经过少)的症状反

复或加重。

其实，部分“隐患”从节前就开始了。有些女性机体调节能力差，比如容易受环境改变或精神心理因素改变影响，如出差、旅行、返乡、年终加班考试、岗位调动、熬夜加班等因素影响，导致内分泌紊乱，最明显的表现就是容易月经失调。再加上节日的不良生活方式，把一些本就存有的问题诱发和催化，才导致了节后一连串问题的显现。

### “冒痘”未必是上火

节日少不了煎炸油腻的食物，还有足量导致“上火”的零食。节后，不少人发现脸上冒痘痘了，多是认为自己“上火”或是油腻食物吃得太多了，此时清肠胃来不来得及？专家表示，虽然环境、饮食都会刺激油脂分泌，比如说吃了油腻煎炸的食物，皮肤分泌的油脂也会变多，但实际上，

油脂分泌的多少还来自于内分泌的影响，内分泌失调会刺激皮肤油脂的分泌。而进食过多辛辣、油炸的食物，容易对脂肪代谢以及生殖内分泌轴功能产生影响。另外，精神压力大、熬夜、休息不好等同样会影响内分泌。所以，也不难理解熬夜过后，除了脸色差之外，还会“油光满面”了。

通过健康的饮食与正常的作息，短期的内分泌波动可以通过人体的自我调节而恢复正常。因此，适当地饮茶、丰富的蔬菜水果，是缓解节日暴饮暴食副作用的最佳方式。约三五知己，组织一场郊外健康骑行，或一场酣畅淋漓的球赛，其后一次热水浴和一晚充足的睡眠，恐怕比任何保健品或药物更能让人满血复活。

专家提醒，如果油脂分泌的情况长时间没有缓解，有可能导致痤疮、脂溢性皮炎等皮肤问题，建议可以考虑到医院就诊，调理内分泌。

## 健康妙招

# 欢聚别让肝受伤

□李菁

岁末年初是通宵达旦、把酒言欢的好时节，人们乐此不疲地参加聚会。亲友间狂欢过后，精神得到了放松，可是你的肝还好吗？

聚会之时免不了推杯换盏。熬夜酗酒后所产生的嗜睡多梦、食欲不振、肝区隐痛、肤色渐黄都是肝脏出现问题的信号，长此以往肝脏就会由最初的肝内代谢紊乱逐渐演变为肝脏损伤并引起肝炎等情况，如果病情没有及时得到控制，更会导致肝纤维化乃至肝硬化的严重后果。而对于肝功能本就不好的患者，熬夜酗酒后的不适症状就更为明显，更易导致肝脏疾病的恶化(肝纤维化、肝硬化等)，因此对于已有肝功能障碍的患者，需要服用一些保肝利胆的药物和抗纤维化药物来缓解症状。

肝病的发展过程可以用“殊途同归”来形容。其发生可以是如上述的酒精、熬夜导致，也可以由于肝炎病毒、酒精、药物及自身免疫性、遗传代谢性等引起，但随着时间的推移，肝病最终都由肝纤维化的途径，逐渐演变为肝硬化而致肝功能严重受损，直至肝功能衰竭。而许多患者不到肝硬化期并不会出现明显的特异性的临床表现，往往对自己的病情不予重视，西医治疗上没有针对肝纤维化的特效药。中医则认为肝纤维化属于“癥积”的范畴，主张扶正化癥，以丹参、虫草菌丝、桃仁、松花粉、绞股蓝、五味子等配伍加减，扶助正气，活血化癥，通过益精养肝作为治疗基础，设法逆转肝纤维化。

## 侍花弄草

# 洋水仙

□谈瀛洲

春节时的花市上，常常有盆栽的洋水仙卖。

洋水仙和中国水仙都是水仙，只是为了区别于中国人养的“金盏银盘”和“玉玲珑”这两个传统品种，才被称为“洋水仙”。

还有人认为中国水仙也是唐朝时从西域传来的，因为它夏天畏热休眠、秋冬生早春开花习性，很象地中海气候地区的植物。

洋水仙和中国水仙的一个主要区别，就是它的球根比较小，不像中国水仙那样能被花养到很肥大。所以它一般只能土培，吸收泥土里的养分才能开花，而不像中国水仙可以水养。

我种过的洋水仙给我印象最深的有这几种：

一种是单瓣的黄色酒杯水仙，花冠和花瓣都是纯净至极的蜜黄色，是那种早春之际看了会让你眼前一亮的那种明艳的蜜黄色，它就是英国诗人华兹华斯和他的妹妹在湖畔散步时看到的那种水仙。

之所以叫它“酒杯水仙”，是因为它芯子里的花



冠不像“金盏银盘”那样是个扁扁的“盏”，而是个高高的“酒杯”。它一梗一花，花也比较大。

还有一种洋水仙叫“我的故事”，开白色红芯的复瓣大花，一根花梗上只开一巨朵，外圈是一层白色大花瓣，芯子里是一簇白色与鲑红色相间的小花瓣。这是我见过的洋水仙里最惊人的重瓣大花。

最后一种叫白色塔利亚(WhiteThalia)。Thalia这个名字也是来自于希腊神话，但问题是希腊神话里叫Thalia的女神有许多，既可以是美惠三女神之一，也可以是九个缪斯之一，海中仙女有叫这个名字的，林中仙女也有叫这个名字的。究竟指的是谁就不清楚了，但这不管它。

白色塔利亚一梗多花，是花冠与花瓣皆为纯白色的单瓣花。这是种兰花型的洋水仙，开花时花与叶都会让人联想到兰花，但花色又是水仙才有的那种纯白。开花时花瓣微微往后翘起，给人以一种飞扬的感觉，风神极为秀美。这是我最为喜爱的洋水仙品种，想那喀索斯复生，也不过如此吧。

这种洋水仙我种了多年，一直保留着。每过二三年在夏天趁它休眠时给它翻一次盆，每次都会发现球根增加了好多。我总是挑五六个肥大的种回去，在土里加上基肥，剩下的送人。



## 世相杂俎

# 当元宵不再闹

□俞挺

我对元宵节的记忆是有些淡淡的，大概是因为它从来不是国定假日的缘故。孩提时代，大人在元宵节是正常上班的，所谓庆祝，不过是拉个兔子灯，猜个灯谜，最可期盼的是汤圆。而这众多汤圆中，父辈最为推许上海化的宁波汤圆。上海的点心其实具有一种极简主义的追求，著名点心的主料配料都不多，全胜在制作和烹饪工艺的讲究上，从小笼馒头到宁波汤圆，莫不如此。上海宁波汤团的皮是要用三种不同的糯米粉混合制作的。制作汤团的糯米粉要用凉水浸糯米12小时(夏季则8小时就够了)，捞起后用水淋过，带水磨成浆，再装入布袋吊起沥水(或压干水分)，最后成粉团做坯，故称水磨粉。汤团的馅心是新磨黑芝麻粉加猪油和白沙糖混拌而成，号称黑洋沙。其中猪油是关键，少了，馅心不软，多了又有异味。这样的汤圆根本不需要牙口，皮子和馅心如同丝绸般光滑

地缓缓流淌入食客口中，寒夜中温暖至心。上海人把汤圆呼作圆子，而所谓小圆子就是实心的小汤圆，加上酒酿烹制，是那个物质贫乏年代最佳的夜宵。到了北京读书才知道，江南人的汤圆在普通话中被称为汤圆或者元宵。北方的元宵是将馅心一层层沾上糯米粉而成，我从来没喜欢过北方的元宵，皮子硬，馅心粗，是无论如何比不上江南汤团的细腻滑爽可口。也是后来多读了书才知道，在相当长的历史中，元宵节是比春节更重要的节日。从汉代开始迄今已经有2200年左右的历史，它的诞生是为了庆祝汉皇室在公元前180年的宫廷战斗中打败了吕后家族。真正把元宵节变成中国古代的狂欢节的还是隋场帝杨广。公元610年农历元月十五日，杨广在洛阳招待来访的各国君主和使节，为夸耀国家实力，命令全城设灯火，终夜不息，并在御街天津街上安排演员表演各种杂技百戏，民众通宵不眠。从此，元宵节成为中国人的固定节日直到现在。后来唐明皇应胡僧婆陀之请于天宝三载(744年)十一月下敕。“每载依旧正月十四十五十六日开坊市燃灯。永为常式。”到了宋朝，上元灯节假期更长，从初七上灯到十九日收灯，元宵节已是古代中国的国定狂欢节了。

即便我们的记忆可靠，我们的风俗还是在时代的发展中有了细微的变化。我们已经不必眼巴巴等到元宵节才能吃上汤圆了，越吃越好的我们甚至都有些厌倦汤圆了。直到有一天，我发现不少老店汤圆的水磨粉中掺了米粉，黑洋沙则吃上去真的像沙子了，这时我突然紧张起来，我们居然很难找到一家如同记忆中般完美的汤圆店了。我们总是这样，开始不太认真对待一种我们习以为常的东西，等哪天醒悟过来，这个被轻视已久的东西则再也难回到原来。

## 男左女右

# 婚姻里，我们改变并幸福着

□马亚伟

家得出结论：所有的改变都是因为受自己另一半的影响。“假小子”的老公喜欢她穿裙子的样子；安静女孩找了个特别健谈的老公；不修边幅的男孩找了个利索的老婆——他们都因为对方而改变自己。婚姻真是个雕塑师，能够把人雕琢成不同的样子。

选择了什么样的婚姻，就选择了什么样的生活，这一点毋庸置疑。可以设想一下，如果你选择的爱人不是眼前这位，而是别人，你的生活一定和现在完全不同。谁也不能否认每天朝夕相对的人对你的影响，谁也不能阻止天长日久相伴中的悄然改变。记得我们年轻的时候，“个性”一词刚刚为人们所接受，大家都高喊着要张扬和保持个性，不会为谁改变自

己。我们都以为，自己的特立独行不会受任何人的影响。

事实却是，每个人都在改变，而婚姻对一个人的影响最明显。年轻的时候，我喜欢留短发，结婚后，他对我说，喜欢留长发的女人，那样有女人味。开始的时候，我不屑，短发是我的个性，能够彰显我的利索干练。可后来发现他确实喜欢长发，我也尝试把头发留长。没想到，留了长发后，别人都说长发更适合我。我这才发现，原来改变并不是多么糟糕的事。

后来，我受老公的影响，喜欢上了旅游，交朋友、凑热闹，性格也开朗了很多。而老公受我的影响，喜欢上了读书、听音乐，性格中多了沉稳的一面。



### 肉汤圆

原料：适量的糯米、大米、瘦肉末、酱油、胡椒、料酒、姜末、冬菜末、葱花。

做法：1.将糯米与大米混合，浸1~2天，用磨磨细放入布袋内悬空吊浆，制成面粉。2.在锅中倒油少许，油七成热时下肉末炒熟，加入酱油、胡椒、酒、姜末，入味后起锅装盘。3.熟肉末凉后，加入适量生肉末、冬菜末、葱花，拌匀后放冰箱里冷冻，切小块为馅心。4.将面粉加入适量冰水揉和，取一小块捏扁，包入馅心揉圆。5.将汤圆下锅煮，火不宜过旺，见汤圆浮上水面即捞出。6.在碗中放入适量的酱油、胡椒、味精、葱花等，冲入适量高汤，将捞出的汤圆放入即可食用。

## 吉祥花灯

刘品摄

### 核桃酪元宵

原料：干核桃仁150克，江米50克，江米面150克，麻仁100克，小枣50克，面粉、桂花少许。

做法：1.将白糖放入碗内，加桂花、麻仁、面粉、开水少许拌匀，放在案上，切成

# 花样元宵

□郝建民

丁，即成汤圆馅。2.将江米面放入簸箕里。汤圆馅用凉水浸过，倒入簸箕内，双手摇动，使汤圆馅粘满江米面，连续3次，即成汤圆。下入锅内煮10分钟左右，漂起即熟。3.核桃仁剥去外皮剥碎，小枣洗净，用凉水浸泡12小时。4.把江米、核桃仁、小枣肉放入碗中，加清水200克拌匀，用小磨磨一遍，成为细浆。5.净勺放开水，下入白糖，上火见开，迅速将核桃仁浆下入，搅匀成粥状，至熟，盛于碗内，将煮熟汤圆捞入即成。

### 油炸元宵

如果是生元宵，可将元宵先粘上鸡蛋清，再放进锅里炸。这样炸出来的元宵有鸡蛋香味。炸时要不断翻动，以免炸得不透不匀。

提醒：油炸元宵时，有时会发生元宵在油锅里突然炸裂烫伤人的现象。如下锅前用针在元宵上扎两个小针眼，即可防止这种现象的发生。另外，炸时要用小火温油，这样炸出的元宵香甜可口，皮酥里糯。

## 餐桌佳肴

### 解除租赁协议通知书

枣庄市运河纸业有限公司：

2009年8月1日，贵公司作为承租方与出租方枣庄市常兴纸业有限公司签订了租赁协议，协议约定了贵公司租赁枣庄市常兴纸业有限公司房屋进行经营使用，另外，也约定了租金为每年360000元(大写叁拾陆万元整)，贵公司在租赁协议签订后，既没有经营使用多年，同时也没有按照租赁协议的约定交纳租金，为此，从本通知刊登之日起，出租方枣庄市常兴纸业有限公司将依法解除与贵公司签订的租赁协议，贵公司如有异议，应在本通知刊登之日起三日内(即2015年3月7日前)提出，逾期，视为同意解除双方于2009年8月1日签订的租赁协议。

特此通知  
通知人：枣庄市常兴纸业有限公司

### 注销公告

枣庄锦山湖玻璃工艺品有限公司经股东会于2015年3月4日研究决议解散，并于即日成立公司清算组。请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权，逾期则视为弃权。

联系人：徐先生  
联系电话：13814426999  
枣庄锦山湖玻璃工艺品有限公司

### 注销公告

枣庄市薛城区宗兴矿山配件有限公司经股东会于2015年3月4日决议解散，并于即日成立公司清算组。请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权，逾期则视为弃权。

联系人：宗兴  
联系电话：15006720007  
枣庄市薛城区宗兴矿山配件有限公司

### 通知

原来挂靠枣庄市顺源建筑工程有限公司(现更名为：山东锦绣顺源建筑工程有限公司)的二级建造师王芳、王鹤婷二人，现通知你们于本通知发布之日起7日内速与我公司联系办理相关手续事宜，逾期后果自负。

联系电话：15866227827  
山东锦绣顺源建筑工程有限公司

### 遗失声明

▲殷贵文《出生医学证明》丢失，号码为：M370799211，声明作废。

▲姜冠成《出生医学证明》丢失，号码为：M370699121，声明作废。

▲李舒培《出生医学证明》丢失，号码为：K370189752，声明作废。

▲孙希希身份证丢失，号码为：370404199607023340，声明作废。

▲刘儒恒《出生医学证明》丢失，号码为：O371753119，声明作废。

▲平艳身份证丢失，号码为：370404196404024526，声明作废。

▲枣庄市市中区丽娜时装店营业执照副本丢失，注册号：370402600529818，声明作废。

▲车主为高团，车牌号为鲁D10856的低速载货汽车已损坏报废，并拆解报废处理。该车行驶证、登记证书、车牌丢失，声明作废。高团承担该车辆注销的一切法律责任。

▲枣庄联德建设材料有限公司职工张宝富二级建造师注册执业印章丢失，号码为：鲁204060800366，声明作废。

▲中国建设银行股份有限公司枣庄矿区支行在银行的基本账户开户许可证丢失，核准号：J4540000863801，声明作废。

▲秦佑虎不慎将购买樱花园小区26<sup>号</sup>一东三—401的购房收据丢失，收据号：0004267，开具日期：2012年10月25日，金额为玖万柒仟元整(¥97000.00)，声明作废。

▲车主颜世臣，车号：鲁D2V655、鲁DV0732的二轮摩托车车辆已损坏，并拆解成废品处理，颜世臣保证此车今后不会出现在道路行驶、交通违法、经济纠纷等问题。

否则颜世臣愿意承担一切后果，该车所有相关手续(行驶证、登记证书、号牌)丢失，声明作废。

▲张福光坐落于市区文化西路138号1<sup>号</sup>楼二单元六层西户的房产证丢失，产权证号：10875，声明作废。

▲程曼语出生医学证明丢失，证号：K370814158，声明作废。

▲徐继花会计证丢失，会计证号：370402196502080027，声明作废。