

调好内分泌 节后美回来

□谢哲



健康妙招

欢聚别让肝受伤

□章苒

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。亲朋欢聚过后,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严重的严重后果。而对于肝功能本就不好患者,熬夜酗酒后的不适症状就更加明显,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疾病的患者,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,肝病最终都经由肝纤维化的途径,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,主张扶正化瘀,以丹参、虫草、茵丝、桃仁、松花粉、绞股蓝、五味子等配伍加减,扶助正气,活血化瘀,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、秋冬生长早春开花的习性,很像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农养到很肥大。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刻的有这两种:

一种是单瓣的黄色口杯水仙,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她的妹妹在湖畔散步时看到的那种水仙。

之所以叫它“口杯水仙”,是因为它芯子里的花

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,且不说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,把一些本身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,还有足以导致“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。



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,制成面团。2.在锅中倒油少许,油七成熟时下肉末炒熟,加入酱油、胡椒、姜末、葱花,味精、姜末、冬菜末、葱花。

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.将面团加入适量冰水揉和,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

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36000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,同时也一直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,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日研究决定解散,并于即日成立清算组。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日研究决定解散,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

原来挂靠在枣庄市顺源建筑工程公司(现更名为:山东锦绣顺源建筑工程公司)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公司

遗失声明

▲段贺文《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:M370692121,声明作废。

▲李舒培《出生医学证明》丢失,号码为:K370189752,声明作废。

▲孙希身份丢失,号码为:370404199607023340,声明作废。

▲刘儒恒《出生医学证明》丢失,号码为:0371753119,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。

▲提醒:油炸元宵时,有时会发元宵在油锅里突然炸裂溅伤人的现象。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,炸时要用小火慢油,这样炸出的元宵香甜可口,皮酥里糯。

▲车主为高团,车牌号为鲁D10856的低速载货汽车已损坏报废,并拆解成废铁处理。该车行驶证、登记证、车书、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北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滕州支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公园小区26#一东三一401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上道路行驶、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。

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

▲程曼丽出生医学证明丢失,证号:K370814158,声明作废。

▲徐继华会计证丢失,证号:370402196502080027,声明作废。



吉祥花灯

刘品

摄

花样元宵

□郁建民

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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

6.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

7.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

8.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

9.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

10.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

11.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

12.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

13.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

14.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

15.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

16.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

17.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。3.将江米面放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。4.将江米面放入碗中,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。

18.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