

饮食习惯不合理要改变

大学生假期变身小管家

家住薛城区清泉小区的小刘今年23岁，在天津上大学，开学后就要上大四了。小刘每天实习之余，就回家陪爸妈，还成了家中的“小管家”，改变家中不健康的饮食习惯，并上网搜集了很多健康又美味的食谱，和妈妈一起做给家人享用。

小刘告诉记者：临放假之前，自己原本打算在天津找个实习单位，提前适应社会生活。但临近放假前，在给爸爸的通话时得知妈妈胃不太好，险些住院。又考虑到这是自己最后的一个暑假，以后也不知道是否会回家里工作。应该趁这个时间好好回家陪陪爸爸妈妈。因此小刘一放假，就赶紧回到了家。

到家以后小刘首先关心妈妈的病情，原来，由于小刘一直在天津，小刘的爸爸工作单位比较远，中午不回家吃饭，因此今年刚刚退休的妈妈中午就“懒得”为自己做饭，随便吃点早上剩下的早点、凉拌菜，喝点茶水就算“应付”了一顿饭。久而久之就得得了胃溃疡，去诊所输液好几天才缓解了病情。这让小刘格外心疼。小刘介绍：自己从小到大，家里的饮食习惯一直都不是特别健康。早上随便吃点，中午爸妈在单位

吃，自己在学校吃。只有晚上全家人都到齐了，妈妈才会准备丰盛的晚饭。“人都说早上应该吃好，中午吃饱，晚上吃少，我家刚好相反，现在什么都讲究健康，我就想着也得改变我家的生活习惯。”

暑假正式开始，小刘也顺利地在高新区一家设计公司找到了实习单位。现在小刘每天早上都会打开豆浆机制作好各种养胃的米糊、豆浆，然后就出去买些包子、油饼之类的爸妈喜欢吃的早点。一家人吃完以后自己再去上班。到了中午单位的很多同事都嫌热，在公司附近解决午饭问题，但是小刘坚持骑近20分钟的电动车回家吃午饭。“我怕我中午不回家吃饭，我妈又得‘懒得’做饭，凑合着吃了。”小刘说。到了晚上，小刘会和妈妈一起做一些简单的素菜，但是习惯了晚上吃“大餐”的爸爸有些不愿意了。为此，小刘特意在网上



搜集一些简单、健康又很美味的菜谱，来满足爸爸的要求。为了分散爸爸对“大餐”的注意力，小刘特意在粥上“玩”起了花样：皮蛋瘦肉粥、海鲜粥、山药红枣粥等。让爸爸品尝了几次后终于开始接受清淡的晚饭，并称赞道：“这些粥比外面卖的还好喝，而且喝点粥对身体很好。”

小刘这近一个月的“管家”生活，让家人慢慢改变了原本不科学的饮食习惯，而且在小刘的“监督”下，妈妈的胃病也一直都没有复发。“以前总是上学，也没时间陪爸妈，现在还有一年毕业，以后工作了估计能陪他们的时间更少了，我就希望趁现在多陪陪他们，让他们养好身体，这样我才能放心一点。”

(记者 杨舒)

小区门口积水里有几条小鱼游动

30日早上，记者经过滕州学院路处的贵和世纪佳苑门口处看到，许多人围在一个下雨积下的水洼旁，还有人拿着饮料瓶，在小水洼里捉鱼，两三米见方，不足五公分深的小水洼，怎么就有鱼了呢？

据农业银行门口的保安介绍，上午他经过时发现，路边下雨积下的水里面有几条小鱼在游动，旁边贵和世纪佳苑小区的居民也纷纷走过来观看。记者走近发现，果真有三四条小鱼在里面游来游去，其中一条六七厘米长的小鲤鱼在水中挣扎，随着水的慢慢减少，小鲤鱼没有了足够的空间游动。一位市民还拿着一个饮料瓶子把捉到的鱼放在了瓶子里面，仔细看饮料瓶，好几条小鱼在里面来回游着，在这位市民的手里，还有一条刚刚在水里捞起的六七厘米长的小鲤鱼。这么浅的小水洼里，怎么会有鱼出现呢，另一位在旁边的市民说：“可能是昨天雨下的太大，河里面的水倒灌，把鱼从河里面冲过来的，昨天学院路几乎变成了一条大河了，水深能达到半米多，这些鱼可能就是随着雨水冲到低洼处，由于水慢慢退去，小鱼也就搁浅了。”也有市民猜测到，可能是雨水下的太急，有些鱼能在天上“飞”，这些会“飞”的鱼顺着瓢泼大雨落到此处。但此种说法并没有确凿的证据，也无从考证，只是部分市民的一种推断。

随后，水洼子里面的鱼被市民捞了个精光，人群也慢慢散去。记者看到，被捞过鱼的低洼处清澈见底。

(记者 姚付林)

家中有“家规” 在外吃饭 不准

“中午一起去吃韩国烤肉吧，好久没吃了，咱们一起去吃吧。”快到中午下班时间，小杨的同事喊着小杨去吃烤肉，幻想着可口的烤肉的小杨却是不能答应同事的要求。“我爸妈要求我中午必须回家吃饭，什么借口都不行，不然的话晚上又不知道要被唠叨到几点呢。”小杨拒绝了同事的邀请。

原来，小杨父母给小杨定了个规矩，中午必须回家吃饭。这让小杨很无奈，因为这个规定让小杨错过了很多和同事一起聚餐的时间。但是爸妈的话，必须听啊。

小杨也曾问过爸妈为什么就不能在外面吃。对于女儿的疑问，杨先生则说，“你的肠胃不是很好，很容易吃坏肚子，再说了外面的食品安全问题太让人胆寒。我经常看健康类节目，现在外面的饭菜太不卫生，而电视上一些垃圾食品被曝光，这些触目惊心的画面和看似安全的食品背后的不规范的操作，就让我想到你在外就会吃到这些不卫生的东西。在外面吃了这些东西，很容易让身体发胖。所以，我不能让女儿在外面吃饭。”

看到爸妈的关切之情，虽然对此决定颇有怨言的小杨心中一暖。“虽然失去了和很多同事、好姐妹之间相聚的机会，但是，爸妈给我的爱还是让我决定继续遵守爸妈的这个规定，再说了，经过一段时间的争取，现在偶尔一次也可以在外面吃饭。我想以后只要注意卫生，不在外面乱吃东西，爸妈会慢慢放弃这个决定的。”小杨最后说道。

(记者 李帅)



每天早上，在市中区老矿务局的院子里，一位精神矍铄的老人带着许多人舞枪弄棒。他就是今年72岁的单文忠，退休后，这位曾获过全国拳术比赛名次的拳师，把所有的时间都用在了带领周围市民健身上，目前，他已义务教徒上千人。

(记者 孙慧英 摄)

大家拍

“如意牌”气血双补丸严正声明



“如意牌”气血双补丸，是山东华洋制药有限公司科研人员在整理古方四君子汤基础上，根据中医理论加减整理而成。“如意牌”气血双补丸遵

古炮制，工艺保密，为补气、血之圣药。

“如意牌”气血双补丸自1991年上市以来，销售22年，在治疗慢性病、补气补血方面疗效独特，近日，有不法商家利用“如意牌”气血双补丸的疗效和影响力，打着药品升级换代的幌子企图误导老患者，销售其他厂家的产品。为此我公司特声明如下：

1、“如意牌”气血双补

2、为回馈广大患者，老患

者可参加会员卡免费升级活

动，凭旧卡换新卡，同时可免

费领取“如意牌”气血双补丸1

盒。

丸，是山东华洋制药有限公司研制生产的国药准字(Z37020471)OTC的药品，从来没有升级换代，请大家认真“如意”注册商标，谨防假冒！

3、老患者凭会员卡每人可享受一次半价买赠机会，买20盒赠10盒，买40盒赠25盒，买50盒赠35盒。数量有限，赠完为止！新患者暂不享受此优惠。

4、对于恶意诋毁山东华洋制药有限公司“如意牌”气血双补丸的机构、人员，我公司律师已经进入取证阶段。

山东华洋制药有限公司
2013年7月9日

活动时间：7月31日—8月6日

厂家专卖地址：瑞福祥大药房

(市中区市立医院北门西行50米路南)

薛城百姓大药房(薛国大酒店对过)

24小时咨询热线：
**0632—3159567
400 660 8857**

由于近期天气炎热，考虑到广大老年患者的身心健康，厂家特别推出温馨服务：只要您打进电话，我们为您免费上门更换会员卡并附赠活动赠品，由于本次活动赠品有限，请抓紧时间报名，预留赠品！

气血亏虚，百病之源。气血充盈，百病不生，“气血双补丸”补气补血一生健康！