

今天白天最高气温 27℃

本报讯 据赤峰市气象局昨日16时天气预报显示:今天,受暖气团控制,天气以晴转多云为主,气温回升;明天受冷暖气团共同影响,天气阴,除东北部地区,其他地区有小雨,气温下降。

今天白天,多云,南风3-4级,最高气温27℃,北部24℃;今天夜间到明天白天,阴,除东北外,其他地区小

雨,东风3-4级,最低气温11℃,北部9℃,最高气温23℃,北部20℃。

生活提示 这样喝茶很伤肾!

护肾要多摄入水分,喝茶可以减少肾结石的发生,相信很多茶友都有所耳闻,但是错误的喝茶方式不但不能护肾,反而伤肾。

茶含有氟过量饮茶会损害肾脏。因为肾脏是氟的主要排泄器官,当机体摄入过量氟超过肾的排泄能力时,导致氟在体内蓄积,肾脏含氟量明显增多。实验表明,滞留肾脏过量的氟能引起动物肾脏皮质与髓质肾小管损害。茶叶中含有大量的咖啡碱,对人体有很大的刺激和振奋作用,从而会加速心率导致心

慌,而且促进肾排尿,加重肾的负担,严重的情况下会伤害肾功能,影响身体健康,所以切记不要空腹喝茶。茶叶中富含草酸,常喝浓茶可导致高草酸尿,在尿路中易形成草酸钙结石,从而引起肾结石。而且喝过浓的茶,会使肾脏排尿频繁,而加重肾的负担从而伤肾。所以日常喝茶还是喝淡茶比较好。

西红柿是男人救命药



◆资料图

被机体有效地消化吸收。因此,老年人宜多吃炒熟后的番茄,这样可吸收更多的番茄红素。此外,番茄经加工成番

茄酱后更能提高番茄红素的利用率,而且番茄酱味道酸甜可口,可增进食欲,老年人可以经常食用。(新华社报)

西红柿营养丰富,其所含维生素C可与水果媲美,对老年人来说,西红柿由于所富含的番茄红素,因而更具有独特的保健功能。番茄红素属于维生素A家族,是一种强有力的抗氧化营养素,它在男性体内主要分布在睾丸、前列腺、肾上腺、肝脏等组织中。番茄红素可以清除前列腺中的自由基,保护前列腺组织,预防和缓解前列腺炎、前列腺增生等老年人常见疾病。

早在上世纪,科学家研究就发现增加番茄红素的摄入量可以降低得前列腺癌的风险,每周食用番茄或番茄制品两次以上,得前列腺癌的风险会下降21%~30%。除了保护前列腺功能和预防肿瘤外,由于番茄红素的强抗氧化性,它还能预防动脉粥样硬化等心血管疾病和延缓皮肤老化,缓解紫外线损伤。由于番茄红素属于脂溶性维生素,在油脂存在的情况下才能被充分溶出,

9月莲藕赛人参

藕属于睡莲科的植物,虽然生长在淤泥中,但出淤泥却洁白如玉。秋藕碳水化合物比较高、脂肪含量较低,还含有丰富的纤维素,不仅能当做食品常吃,还是补身体的药品,民间常说“秋藕赛人参”。

古语有新采嫩藕胜太医之说,而民谚曰:荷莲一身宝,秋藕最补人。可见,到了秋天正是食藕的大好时节,应时之品,最合时节,最能养人,秋季塘鲜第一补。

在《食疗本草》中记载,“藕,久服轻身耐寒,不饥延年。”还有一种说法是“男不离韭,女不离藕”,藕有滋阴的作用,还能够祛除体内的湿气燥气。

莲藕中含有丰富的铁元素,缺铁性贫血的人吃莲藕有补血生肌的作用。藕中丰富的B族维生素有助于减少烦躁、缓解头痛,对于失眠等症状也有很强的缓解功效。还能防止动脉硬化、改善血液循环。

此外,莲藕中丰富的膳食纤维和黏蛋白有润肠通便的作用,能够促进肠蠕动,排出体内的毒素。不过藕的碳水化合物相对较多,所以吃较多藕的时候也要适当降低主食的摄入。

秋天容易燥热咳嗽,用新鲜莲藕榨汁就能有效平复燥热,缓解咳嗽,治疗黄痰、气喘、气管发炎等问题,对滋养肺气也很有用处。

购买藕的时候,一定要注意挑选谨防漂白藕。洁白干净的好的原生态的莲藕带有泥沙,外皮较为粗糙,如果散发淡淡的酸味,摸起来滑滑的,建议不要购买。另外,处理过的莲藕吃起来会有股酸味,而正常的莲藕是甜的,或者是略带苦。

另外有人喜欢生吃莲藕,要谨慎,如果不小心生吃了带囊蚴的生藕,就会在小肠内发育成虫,成虫附在肠黏膜上,会造成肠损伤、溃疡,使人腹痛、腹泻、消化不良,所以对于这类水生物,建议还是要熟食,或者在开水中焯烫后再食用更安全。

(法制晚报)



科学家发现 人有27种情绪

先前研究显示,人有快乐、悲伤、愤怒、惊讶、恐惧和厌恶6种基本情绪。美国加利福尼亚大学伯克利分校研究人员发现,人的情绪不止这些,其实有27种,还包括浪漫、困惑、怀旧等等。

研究人员收集了2185段视频,时长都为5至10秒,内容包括出生、婴儿、结婚、死亡、蜘蛛、自然灾害、大千世界等等。研究人员让800多名志愿者观看30段视频,然后让他们报告自己的情绪,结果得到27种情绪,分别是钦佩、崇拜、欣赏、娱乐、焦虑、敬畏、尴尬、厌倦、冷静、困惑、渴望、厌恶、同理心痛苦、着迷、嫉妒、兴奋、恐惧、痛恨、有趣、快乐、怀旧、浪漫、悲伤、满意、性欲、同情和满足。

研究人员在由美国《国家科学院学报》发表的论文中写道,27种情绪才足以形容数百名志愿者对视频的感受,而非6种。

研究人员还发现,每种情绪并非“一座孤岛”,通常与其他情绪共存,比如痛恨和悲伤、怀旧和浪漫等。

据新华社

遗失声明

翁牛特旗乌丹镇兰博文文体店将营业执照副本丢失,注册号:150426600064031,声明作废。



新闻热线

8224110

愿景 Vision

客户信赖的智慧
生活创造者

Be a creator of smart living
trusted by customers

