

生活气象 济南三日 天气预报

今天 晴转多云 南风2~3级 24℃~35℃

明天 多云 南风2~3级 24℃~34℃

后天 晴间多云 南风2~3级 25℃~34℃

知多点 健康点

矿泉水瓶不要“再利用”

喝完了矿泉水，很多人觉得将瓶子丢掉很可惜，于是拿来再利用，替代水瓶、当调料瓶，用来盛酱油、醋、油等。

然而，浙江省杭州市中医院营养科的杨松英副主任医师说，这样的做法存在很大健康隐患。

杨医师认为，矿泉水塑料瓶一般都是用制作盛装品的聚乙烯生产的。

多次使用矿泉水瓶灌装热水或者调料，聚乙烯受到高温或被酸性溶液腐蚀，就会慢慢溶解并且释放出一种有害人体健康的有机溶剂。

当这些有机溶剂渗入水和调料后，就会使人有头晕、头痛、恶心、食欲减退、记忆力下降等不良反应。

另外，如果反复使用矿泉水

瓶，细菌就会在瓶子里反复繁殖，对于抵抗力相对较弱的老年人群和儿童会造成危害。

杨医师建议，家里的油、盐、酱、醋等调料，可以用玻璃瓶盛装，最好用棕色的玻璃瓶，这样能够有效防止瓶内调料成分被氧化。而且玻璃的瓶子更容易清洁，也更干净卫生。

文/徐尤佳

冷藏食物保鲜盒最好

很多人喜欢直接把食物放进冰箱，或者是用塑料袋、保鲜膜简单包一下。其实，食物的保鲜需要温度、湿度和尽量阻隔空气三个条件，直接放入仅仅是保证了低温，无法满足湿度和气体条件。而普通的塑料袋并非食品专用，可能含有毒成分。保鲜膜虽然基本不含有害物质，但密封性

不好，保鲜效果也不理想。

相比较而言，保鲜盒不仅可以保证不同的食品能隔离放置，而且合理利用了存储空间，又不会导致营养流失。同时，保鲜盒能防止食物“串味”，从而保证食物的原汁原味。

郑州大学第二附属医院营养科贾润萍主任提醒，保鲜盒从冰

箱里拿出后，在室温中放三分钟后打开比较好。因为食物最好的冷冻原则是“快速冷冻、缓慢解冻”，这样可保证食物营养素不受损失。

此外，如果食物刚拿出就打开，周围空气中的病菌很容易通过凝结的水汽污染食物。

文/彭永强

吃点心不如吃苹果

饿的时候吃些点心是日常饮食的一部分，但糕点往往是高糖、高脂食物，比如一块小蛋糕，热量就有435大卡。更危险的是，这些点心需要较长时间才能被人体消化产生饱腹感，很容

易吃过量。

美国《健康》杂志认为，苹果其实才是最好的“点心”。它热量低，含有丰富的维生素，一个中等大小的苹果就含有4克的纤维素，差不多是人一天所需的

纤维素量。它能够产生饱腹感，有助于清理肠道，不会进食太多。

此外，还可以选择玉米片搭配牛奶，这也是个很好的选择。

文/吴莹琛

生活传情

任素慧：

亲爱的母亲，今天是您的生日，女儿借您喜欢看的生活日报给您送去深深的祝福，愿您身体安康，快乐幸福。巧合的是今天也是姐夫杜承先的生日，在这也一并祝他身体健康，永葆青春。

玲玲

亲爱的老妈：

今天是您的生日，以前，您总是惦记着给我过生日，而我总是忘记您的生日。华丽的语句不如多一点朴实的真情，今天，我只想说一句——妈妈，生日快乐！

爱您的好宝宝

亲爱的文彬：

生日的意义在于纪念一个人的诞生，感谢28年前的今天一个让我深爱的你诞生，我爱这一天，更会珍惜你对我的那份爱。和你在一起让我感受到真正的幸福和快乐，愿你脸上每天都洋溢着甜甜的笑容，露出你可爱的小虎牙。愿我们在今后的生活里有困难一起扛，有快乐一起分享，多一分理解和宽容，相信我们会相濡以沫携手偕老。老公，生日快乐！

爱你的琪

“生活传情”免费为你搭建沟通、祝福或致歉的平台，请至少提前两天发邮件，并注明传情日期，字数控制在100字以内。生活传情邮箱：yb@dzwww.com 生活传情热线：96709

生

老莫说：一个不学无术的人为政雁南教育，我不是对她个人有意见，而是觉得这种人坐到这个位子上，简直是对雁南教育的一个讽刺。果然如此，她一上台，就摆出文革时期江青那副女皇姿态，是什么时代了嘛？一个局所有的工

这老头眼睛毒得很

作重心竟然全部是拿来给你树个人威信。还要干什么工作？还要发展什么教育？

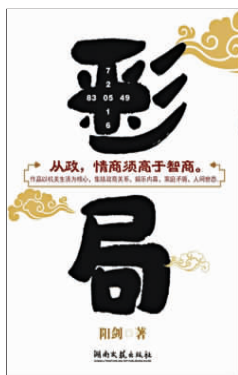
我想不到老莫一点不糊涂，从他的心底来说，也不仅仅是为了个人恩怨，而且他很有点现代民主思想。我说：老莫，我也有错误，当时没看出来，有点推波助澜。

老莫冷笑了几声。我毛骨悚然。老莫说：你来当局长，我支持你。人不能说一点计谋也没有，那是笨蛋。看计谋用在什么方面。

我汗不敢出了。原来这老头眼睛毒得很，不仅没脑震荡，而且一肚子诸葛亮，难怪他只抓班子的辫子，不抓干部的辫子。别以为为自己高明，刚搬屁股就露馅，人家老莫看得清清楚楚。所以，我也不能绕弯子了。我说：老莫，我有点想法，我谈不上什么雄才大略，但心思是好的，想把教育局搞好。所以，今天特地来拜访，请你出主意。

老莫说：雁南教育要发展，得下一番工夫，关键是要把心思花在做事上，不要花到做官上。

我说：老莫，你讲得太对了。现在的潮流也势不可当，虽说一心想做官的还有市场，但做事的受到群众欢迎，领导重任，已渐渐有些苗头



了。

老莫说：我不喜欢现在评价，历史是由时间写的，评价也是由时间写的。

我说：老莫你怎么跟我想到一块了？然后我就说了一下自己上任后的大致想法。非常诚恳地提出聘请他当教育局的监督局。

以下是他讲出来的一句任何人都意想不到的话：

那是花架子，没有必要。做大事在乎天天记上班迟到早退？

我哭笑不得。转念一想，我有了一条计策，说出一句让他难以下台的话：老莫，如果你推辞，就只说明两个问题。一是你心境狭隘，为的是报复郭局长，郭局长一走，你就不监督了。二是你是和我苏某联手赶走郭局长。赶走她，目的达到了，你也不监督同伙我苏某人了。

老莫也为难了。觉得不监督原来也不是好轻易收手的，特别是对他一世清名是个莫大讽刺。而这样监督，又被世人误解为神经有问题。这时，我献上了如此这般一条计策。

我说：老莫，监督还是要监督。形式要换，内容也要换。一，你不必天天去守门了，你就监督大事小节。二，你不是监督全体干部，而是监督整个班子就行了。班子好了，局里风气自然会好。三，重要事情事先向你通报，事后请你检查。四，不是你去监督，而是我请你监督。

老莫也实在不想那样监督了，那样有点民间的，自发的，不受人尊重的味道。现在是官方的，邀请的，受人羡慕的体面。他笑了，第一次表扬我了，说：苏某到底是苏某。

然后，他留我们喝了一顿酒。用新闻体来形容是：

他们一起愉快地共进午餐，并就当前国际国内雁南雁内的问题广泛交换了意见。并取得一致共识。认为目前雁南的主流是和平与发展，是民主与法治逐步得到加强，是新的政治建设进入起步阶段，是美好未来的开始。

明天请看：废除什么做法

西学中解释，激素是由肾上腺分泌的，其作用点是在肾里，滥用激素必伤肾。国外对激素的使用是十分慎重的，但目前国内激素的使用却一直没有得到重视。

曾经有这样一个病例，一位家境殷实的农民带着自己十四岁的儿子来看病，孩子已经确诊是慢性肾炎。慢性肾炎这种病，根据具体情况病情有所不同，因为人的年龄、身体状况是不同的影响基数。人生是一个生长衰老的过程，阶段性的身体特点有各自的优势和隐患。如果老年人得了慢性肾炎，或许喝些“双草”茶就能痊愈；如果这病出现在十几岁的男孩子身上，就是十分严重的了，因为很容易转化成尿毒症。

治疗肾炎的双草茶

这位父亲是在偶然间向我咨询的，那时孩子刚刚进入某家医院就治，我婉转说明了孩子的病情，但由于孩子之前一直在武术学校习武，身体一直很好，所以这位父亲有着自己笃定的“乐观”。

住院不久，这位父亲还曾经来找我，他很高兴地告诉我，孩子病情有了很大好转，听了他的描述，我知道那是医院已经使用了激素来控制病情，因为孩子短时间像吹起来似的胖了很多，这是激素使用的副作用之一。

父亲那时坚信孩子很快就能痊愈了，对于我之前的诊断与保养方法不置可否，我感到十分无奈，也想起明代著名医学家李中梓对于“医者之情”与“病人之情”的一番深刻解读。几个月后，我得知孩子已经不治身亡了，父亲那时才悔不当初。

这位父亲其实也情有可原，他不知道孩子病情的显著好转并非治疗康复的转折，他不知道激素动用的是生命最重要的能量，在没有明确进一步的后续治疗方案的时候，滥用激素只会产生一个“回光返照”的健康假象。

因此，激素可用，必要的时候也必须使用它来调节人体，但决不能滥用更不能滥用。因为激素的滥用相当于将本应用在紧要关头的最重要的贮藏储备轻易地拿出来。

治疗慢性肾炎的双草茶 年轻男孩与老年人得慢性肾炎后严重程度大有不同，为什么呢？

在阶段养生中，年轻人犹如人生的春天，身体各个脏器的生命力都很旺盛，老年人如同迈入了人生的寒冬，身体各部分都开始衰弱。形象地想，春天是生发的季节，冬季是闭藏的季节，春天万物勃发，无论是对人体有益的，还是对人体有害的，在这段时间都会相对活跃，而冬天严寒肃杀，万物皆收，即便是一些对人体有害的东西也会相对休止。

8 当初。

很多人可能都知道，如果一个年轻人得了癌症通常会比老年人病情恶化得快，因为肿瘤细胞同人体其他细胞一样，在不同的年龄阶段有着不同的生发态势。

我遇到一位七十岁得了慢性肾炎的老人，他之前一直在服用西药，但效果不好。因为西药和中药的原理是不同的，中药是用药性去影响人体机能，西药是用药性去直接对抗病原，这就使得西药在治疗慢性肾炎的同时也在加重肾的负担。

我给了这位老人一个简单的药茶方，两种常用又便宜的中药草，代茶浸泡饮用，一个多月，老人的病症就有了明显改善。

是哪两种草药呢？西汉时，一位名叫马武的将领在一次戍边征战中被敌军围困。时值酷暑，炙热无雨，困境之中缺水少水，人饥渴交加，许多士兵和马匹都肚子胀疼，小便困难，点滴艰涩，还有尿血的症状，随军郎中苦于无药束手无策。

明天请看：身体的底子

活

连

载