[话养生]

药引子的作用

吃中药时配合“药引子”一起服用能起到增强药效、解除药物毒性和引导药物发挥治疗的作用。中药中常用的药引子有哪些呢?它们又各自发挥着什么样的作用呢?

增强方剂中药物的疗效。如治疗风寒感冒的汤药中,经常放入一些生姜,以增强发汗、疏散风邪的作用;治疗外感风寒及阴寒内盛的中成药,最好以葱白汤送服,以增强发汗解表、散寒通阳、解毒散结的功效;服用桂枝汤治疗感冒时,最好服用一些热稀粥,以帮助机体汗液微微透出;服用治疗血虚寒凝、产后恶露未净、乳汁稀少等疾患,最好以红糖送服,以增强补血散寒、祛瘀之功效。

解除药物的毒性或副作用。如应用甘遂、大戟等有毒或烈性药物时,常常用做药引,以缓解药物的某些毒性;服用药性苦寒的中草药易损伤胃气,最好以米汤送服,可起到顾护胃气的作用;含贝壳矿石类的中药较难消化,最好以米汤送服,可减少对胃肠的刺激。 **生时**

黑糖、红糖、赤砂糖有差别

红糖是以甘蔗为原料,采用传统工艺,把甘蔗汁压榨出汁后经过物理方法澄清得到的糖类。红糖要把甘蔗体内的果糖、还原糖、葡萄糖、糖蜜以及维生素和矿物质微量元素等全部结晶,是一种混合物,为多元糖。由于没有经过分蜜加工,保留特有的颜色、焦香风味和多种营养成分。它的缺点是产品受潮会氧化发黑,而且溶化缓慢,不适合厨房烹饪使用。

赤砂糖是生产白砂糖后的副产品进行再加工生产的糖,虽然也含有部分红糖的成分,但是把多元糖分与微量元素处理掉了。所以赤砂糖的优点是甜度高、纯度高、溶化快,适合烹饪使用,其缺点是口感差,甘蔗中多种营养物质因添加化学助剂而受到一定的损害。赤砂糖经常被冒用“红糖”的名义出售,红糖是否纯正,首先要看产品配料表,其次要看红糖的生产原料、工艺流程等。

黑糖是红糖的一种,它是以甘蔗为原料加工而成,特定的制作条件和足够长的熬糖时间,促进甘蔗汁在加工过程中生成更多的美拉德色素,使酚类色素进一步氧化。因成品颜色更深,所以称为黑糖。黑糖部分营养成分方面高于红糖,多产于我国台湾、东南亚等地区。不过,无论是黑糖、红糖还是赤砂糖,它们都是糖,偶尔用来调味可以,不应该当做顿顿必备的食物。 **时报**

营养专家们的提神招

嚼一口姜。姜能缓解鼻窦,促进血液循环,所以,只需少量姜,即可让人立即振奋。关键是,姜还能起消炎作用。因为感到疲乏,可能是由于紧张或者缺乏睡眠引起的,而这两者都会加速炎症。

喝杯椰子汁。脱水可以从多种途径榨干你,椰子汁含钾量高,12盎司的含钾量超过一个中等体积的香蕉,能帮助我们补充能量。

水中挤点柠檬。柑橘的浓香总能使人精神振奋,如果你没有时间去享受一个橙汁浴,在热水中挤入一点柠檬,同样能马上提神醒脑。

吃点苹果配杏仁。苹果提供了天然糖,作为身体的首选燃料,以及一定量的膳食纤维助人持久、稳定地释放能量。杏仁是蛋白质和镁的良好来源,这些矿物质有助于给细胞提供能量。**小敏**

[以案释法]

盗刷他人遗忘银行卡 被判有期徒刑七个月

□半岛全媒体记者 **李晨** 整理

去银行自动取款机取款,发现一客户遗忘在自动取款机中的储蓄卡,不是上缴或报警,而是狂刷取钱,近日,河南省封丘县人民法院一审以盗窃罪判处李某有期徒刑七个月,缓刑一年,并处罚金8000元。

现年50岁的封丘女子李某,于2017年9月12日15时许,在中国邮政储蓄银行封丘县某营业所将被害人匡某取款后遗忘在自动取款机中的邮政储蓄卡621799498001706 ×××账户内的1.2万元现金分四次取走。2017年9月15日,李某将赃款退还被害人匡某,取得了被害人的谅解。李某因涉嫌盗窃,于2017年9月18日被封丘县公安局刑事拘留,2017年7月13日被封丘县公安局取保候审。2018年4月23日经封丘县人民检察院决定取保候审,次日被封丘县公安局执行取保候审。

法院经审理认为,李某秘密盗取他人财物,数额较大,犯罪事实清楚,证据确实充分,其行为已构成盗窃罪。李某到案后如实供述其涉嫌犯罪的事实,其行为符合坦白的法律构成要件,系坦白,依法从轻处罚。案发后赔偿被害人损失,并取得被害人谅解,酌定从轻处罚。遂依照《中华人民共和国刑法》相关规定,作出上述判决。

毕业季来临,学生忙求职

盛夏降至,从不舍昼夜的欢笑到最终的依依不舍,毕业季最终也来到了很多莘莘学子的面前。除了考研,出国,很多大四毕业生们开始精心准备起自己的求职简历,希望寻觅到一个好的工作。不仅毕业生们,很多企业也在招聘旺季准备好了招兵买马,向在校大学生抛出橄榄枝。企业职位繁多,究竟哪个才是最适合自己的呢?

当前国内诸如58同城、赶集网、中华英才网、招才猫等平台都在加大对大数据等方面的投入,让求职者找工作更便捷。像58同城为了进一步助力广大白领一族求职,升级“白领专区”,为白领定制个性化信息页面,筛选优质职位信息。用户可以通过专区入口,快速进入白领专区聚合页,从而快速匹配到适合的职位。作为国民招聘大平台,58同城还将继续深挖用户需求,为全部类型用户打造更加便捷、高效的求职平台。 **刘栋**

居民作品

▲▼《满园春色》 郑州路社区 潘锡庆

《父爱》 商城路社区 何桂珍

《父亲节》 康居社区 林萍