

绿豆凉性,荔枝性温,可治风火牙痛。抓一把绿豆,放七粒去壳的干荔枝,加水煮,将绿豆煮熟,连荔枝、绿豆一并吃了,可缓解牙痛。

夏季,给肝脏“减减负”

多喝柠檬水 常吃排毒菜 经常做按摩

□记者 黄珊

夏季并不是肝病的高发季节,但是因为夏季炎热,肝火旺盛,人体水分易丢失,食物易滋生细菌等原因,容易让肝脏在此时增加负担。那么,夏季该如何护肝养肝?记者进行了了解。

多喝柠檬水

肝脏若是多了外界的各种负担,给其“减负”的最好办法就是排毒。

而水则能帮助加快新陈代谢速度,排出体内的杂质与毒素,减轻肝脏的负担。

每天起床后就先喝一杯温的白开水,它可以唤醒全身的机能。也可以尝试在水中加入柠檬,柠檬的酸性可以促进肝脏生成胆汁,有利于身体排毒。

每天摄入量水为8-10杯,每次300毫升即可。

常吃排毒菜

瓜果蔬菜都是加速新陈代谢、排毒的好食物,而有些蔬菜则更加利于排毒。包括甜菜、萝卜、卷心菜、紫甘蓝和芝麻菜等,或是含有硫元素的蔬菜,如洋葱、大蒜、花椰菜,它们都可以增强身体的排毒功能。每天吃这些蔬菜就能增强肝脏的解毒功能。

经常做按摩

除了食疗之外,适当的给身体做一些按摩,也能达到排毒作用。

当身体处于平躺姿势的时候,轻柔地按摩胆囊和肝脏部位,大约位于身体右侧的肋骨下方。按摩有助于促进肝脏部位的血液循环,进而改善全身代谢功能。

补足矿物质

在日常饮食中摄取到足够的矿物质,也对身体有好处。例如镁、钙、钾、锌、硒和锰等。特别是对于肝硬化患者而言,要补充比平时更多的维生素及矿物质,以激活肝脏功能。

远离酒和药

大家都知道,酒精对肝脏功能极为不利。有肝损的人一定要戒酒。

另外,不少人身体不适时,习惯到药房买非处方止痛药来吃,但这类药物可能含有对乙酰氨基酚,经过肝脏代谢后,可能产生部分有毒代谢物,使肝脏受到损害。

多吃蛋白质

鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等

“高蛋白、低热量”的食物,是肝脏的最爱。这些食物中丰富的蛋白质就像肝脏的“维修工”,能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用。

正常人每天摄取的优质蛋白应该多于90克,对于肝功能受到损害以及减弱的人来说,适当多吃高蛋白的食物更有利于肝脏恢复健康,防止它进一步受到伤害。

适当摄入糖

大部分人都不知道,糖是保护肝脏的重要物质。每克葡萄糖能提供人体所需要能量的70%左右,如果一个人长时间处于缺乏能量的状态,就会影响肝脏功能。

除糖尿病患者外,普通人可以按体重计算每天自己应该吃多少糖。每公斤体重摄取1克糖,60公斤重的成年人每天可摄取的糖不应超过60克。按照这样的标准,不但不会减寿,还会对健康有益。

一般来说,糖类的主要来源有米饭、面食、白糖、蜂蜜、果汁、水果等。

补充维生素

B族维生素包括,维生素B包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、烟酸、泛酸、叶酸等。它们就像体内的“油库”,它能加速物质代谢,让它们转化成能量,不仅能给肝脏“加油”,还能修复肝功能、防止肝脂肪变性,进而起到预防脂肪肝的作用。

爱喝酒的人尤其要多补充点,因为B族



维生素能增强肝脏对酒精的耐受性,从而起到护肝作用。由于B族维生素能溶解在水里,在体内滞留的时间只有几个小时,因此必须每天补充。

另外,维生素E能起到阻止肝组织老化的作用,健康人每天摄入12毫克维E即可。如果患有肝病,每天则至少需要补充100毫克,才能以满足肝脏需要。

通山县城供水改造工程招标补充公告

通山县城供水改造工程于2014年6月11日在咸宁香城都市报发布招标公告,现将招标公告作如下补充:

招标公告第五条:“购买招标文件时需法人和建造师携带:法定代表人和委托代理人(委托代理人必须为本工程拟派项目建造师)持本人身份证、法人资格证明和法定代表人授权委托书、《公司营业执照、资质证书、网员证、安全生产许可证、企业法人代码证、税务登记证、二级及以上建造师证、安全生产考核证、五大员证(安全员、预算员、材料员、质检员、施工员)如投标人提供的五大员证不是岗位证,而是岗位培训合格证,则投标人还需提供岗位培训合格证相关人员为投标人正式员工的相关证明(劳动合同和社保证明)、当地检察院出具的无违法记录证明、类似工程施工经验业绩等原件加盖红章的复印件一套。”补充

为“购买招标文件时需法人和建造师携带:法定代表人和委托代理人(委托代理人必须为本工程拟派项目建造师)持本人身份证、法人资格证明和法定代表人授权委托书、《公司营业执照、资质证书、网员证、安全生产许可证、企业法人代码证、税务登记证、二级及以上建造师证、安全生产考核证、五大员证(安全员、预算员、材料员、质检员、施工员)如投标人提供的五大员证不是岗位证,而是岗位培训合格证,则投标人还需提供岗位培训合格证相关人员为投标人正式员工的相关证明(劳动合同和社保证明)、当地检察院出具的无违法记录证明、类似工程施工经验业绩等原件加盖红章的复印件一套。”

通山县自来水公司
2014年6月11日

专家提醒:宝宝生病要选择儿童专用药物

国家一直提醒人们不要滥用抗生素,用药应科学。其实科学用药不仅对成人来说很必要,对小宝宝来说更重要,因为宝宝的各种器官发育不完善,对药物专业性、安全性要求更高。

但是现在很多新手父母照顾宝宝方面缺乏经验,尤其在宝宝一些常见病的用药上存在误区。

比如很多人在小时候有感冒上火等父母给随便吃一些成人药物的经历,一些成人用的三黄片甚至牛黄解毒片被送到宝宝嘴里。

专家警告,儿童器官发育尚未成熟,直接用成人药会严重伤害儿童的肠胃功能。而且成人用药减少的份量难以科学掌握,科学定量;成人药品中的部分成份不适合儿

童,儿童必须慎用。

比如前面提到的去火药物牛黄解毒片,是一种家庭常备泻火解毒的中成药,但是滥用此药会对人体器官产生诸多损伤。对于身体器官娇嫩的宝宝更是不合适。专家提醒父母应该选用三公仔小儿七星茶等宝宝去火专用药,因为三公仔小儿七星茶是专门针对宝宝体质的,药性温和,能够有效为宝宝去火。而且不是单一清火,也能对肠道、脾胃起综合调理功效,起到“标本兼治”的作用。

而且成人药物很可能伤害宝宝肠胃等消化器官。而三公仔小儿七星茶这类宝宝专用药则是冲剂型的较多,口味也适中,方便宝宝服用,冲服过程还能培养宝宝多喝水的习惯。



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

世界杯激情开战 湖北体彩盛宴迎客

翘首期盼的2014巴西世界杯足球大赛拉开战幕,湖北体彩为广大球迷、彩民朋友准备了饕餮盛宴。

6月11日,由省体彩中心联合武汉卓尔足球俱乐部、武汉电视台文体频道,举办了一期《燃情世界杯》特别栏目“世界杯说吧”板块的节目录制,许多球迷、彩民聚集一堂,共享激情世界杯。

卓尔名将将与彩民共话世界杯

《世界杯说吧》首期节目以说球、侃球、做游戏为主。省体彩中心相关负责人、武汉卓尔足球队教练员刘五一、助理教练员郑斌和主力球员吴昊、朱挺、姚翰林、谭斯、李行,以及湖北体彩的业主、彩民们来到现场,参与了节目录制。节目将在今晚6:30于武汉电视台5套播出。

在“世界杯模拟竞猜”环节,业主和球员代表对6月13日的开幕赛各进行了1000元的模

拟投注。其中,业主代表队投注700元巴西胜、300元巴西平;球员代表队投注700元巴西胜、200元巴西平、100元巴西负。

游戏环节后,由湖北体彩提供的“巅峰之战”即开票作为奖品现场发放,多人现场刮出了大奖。

湖北体彩盛宴准备好了

为迎接世界杯的到来,湖北体彩准备了内容丰富的菜单。随着一场别具特色竞猜世界杯湖北启动式在黄石举行,全省范围内的各类竞猜活动全面启动。

在武汉,《现场侃球论彩》、玩竞彩游东湖、木兰山、竞彩点票PK等活动将相继举行。还有宜昌的“全民竞猜有奖”、十堰的“三人足球比赛”、荆州的“竞彩校园行”、恩施的“猜冠军中大奖”等活动,都将让彩民、球迷们为之疯狂。

此外,为让彩民享受到足彩、竞彩带来的别样情趣和好运,体彩也做了精心准备:

——全程竞猜,让球迷、彩民乐个够。世界杯期间,竞彩开售全部64场比赛,传统足彩设计有多期胜负彩、半全场和进球彩,同样囊括了全部赛事。

——销售延长,可以尽情享受竞猜。比赛日期间,竞彩、足彩均将大幅延长销售时间,保证彩民有足够的购彩时间,增加中奖机会。

——优质服务,让彩民舒心购彩。目前,各体彩网点已装扮一新,各种竞猜世界杯的资料一应俱全。

看球就去体彩网点

世界杯期间,最好的看球去处是体彩网点,诸如看球沙龙、竞猜联盟、竞猜有奖等各类活动,将在体彩网点大量开展。

许多体彩网点还特别添加了电视机、空调、电脑、饮水机等硬件设备,就是为了创造舒适、舒心的购彩环境。

湖北体彩还准备了大量竞猜世界杯的特

刊、折页资料,在体彩网点,各类世界杯信息随时可以查询。

到体彩网点看球,还可享受体彩销售人员的贴心服务,这里有热情的迎送服务、优越的看球品彩款待,还将提供及时咨询和独到赛事推荐。

在体彩网点里,无论是看球还是买彩,你都不是一个人在战斗。浓郁的世界杯气息和竞猜氛围,带给球迷、彩民朋友的,不仅是看球的激情和乐趣,还有激发灵感后的好运。(王克娜)

体彩排列3排列5
第155期开奖号码

排列3 213

排列5 21341

热烈祝贺咸安彩民中“超级大乐透”二等奖73万元