

## 预防春季疾病 医生为您支招

本报讯(记者 冯子建)春季,冷热交替,也是疾病多发高发季节。严防春季流行性疾病,医生为您支招儿,马年马上健康。

“陈大夫,我儿子流清鼻涕,发烧,麻烦您看看,开点药吧。”3月7日,许昌市人民医院儿科门诊室里,市民徐女士一边帮助儿子擦鼻涕一边描述病情。开完处方,该院副主任医师陈主任叮嘱家长:“前两天,天气变化无常,气温时高时低,孩子可能是降温时衣服穿得少,得了重感冒。回去多喝水,注意增添衣服。”

近期,由于天气忽冷忽热,气温波动较大,易诱发呼吸系统疾病和传染性疾病。呼吸系统常见的疾病有上呼吸道感染、流行性感冒、肺炎、慢性支气管炎等;常见的传染性疾病有流感、流行性腮腺炎、麻疹等。

陈医生提醒,预防春季疾病,要勤洗手、多喝水、勤通风,尽量少到人群密集的地方,注意防寒保暖,根据气温变化增减衣物。另外,保持室内空气的清洁和湿润,每天至少开窗通风半小时;多参加户外活动,勤晒太阳,多运动,均衡饮食,劳逸结合,增强对疾病的抵抗力,以降低人群对传染病的易感性。

老年人、免疫功能低下者等特殊人群更需加强防范,必要时可注射预防性抗病毒药物。家长可以根据孩子的年龄,及时接种疫苗,预防春季疾病。

# 你会熬味道纯正的米粥吗?

□ 记者 郭剑



(资料图片)

粥作为一种传统饮食,在中国人心中的地位超过世界上任何一个国家。我们每天都在熬粥、喝粥,但你真的会熬制出黏稠、香糯的粥吗?你会添加食材,给粥增加养生功效吗?

### 哪些食材能增加粥的黏稠度

粥中加入增稠剂来增稠。家住东大街的高先生告诉记者,在粥中增加一种叫黄原胶的食品添加剂可以增稠。只要放一点点黄原胶,就会增加粥的黏稠度和香味,且不会影响粥的口味。一般来说,在粥中加入少量增稠剂不会对人体安全构成直接危害,但如果长期食用食品添加剂,会给肝脏造成负担,影响身体健康。

粥中加入玉米淀粉,可使粥黏的稠度增加,口感糯滑。3月3日,记者在北

关大街一早餐摊点看到,摊主正在把黏稠的八宝粥递给顾客。据摊主女士介绍,为了使八宝粥黏稠、糯滑,她们在粥里加入玉米淀粉。

许昌市人民医院主管临床营养师张剑英告诉记者,玉米淀粉是碳水化合物的一种,人体每天摄入的碳水化合物需要占到食物种类的60%以上,熬粥加入玉米淀粉,口感好,营养也很丰富。

用多种大米混合熬粥,在粥中添加糯米、小米可使粥增稠。天天养生粥棚的总监吕志红告诉记者,要想把粥熬得黏稠,增加口感的酥糯,原材料是关键。他们在熬制米粥时,会选用新米而非陈米,且把多种大米混合在一起熬制来增加黏稠度。一般家庭熬制米粥时,添一些糯米、小米等黏性较高的天然谷物来增稠比较好。

### 怎样熬出口感好的米粥

想要熬制出黏稠、口感好的米粥,不仅要注意食材的使用,熬制方法也有许多“秘诀”。

首先是煮粥前先将米用冷水浸泡半小时,让米粒膨胀,这样做的好处是熬出的粥口感好;其次是等水滚开后再放米下锅。水滚开后放米下锅不会糊锅底,且比冷水熬粥更省时间。

煮粥时,先用大火煮开,再用文火熬煮约30分钟,这样熬出来的粥香味扑鼻。为了让粥黏稠,也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥糯,还要不时均匀搅拌。水

开放米下锅时搅几下,文火熬20分钟时,开始不停搅动,持续约10分钟。

粥改文火后约10分钟,点入少许色拉油,这样的成品粥不仅色泽鲜亮,而且入口别样鲜滑。

最后要注意的是底、料分煮。大多数人煮粥时,习惯将所有的东西一股脑倒进锅里,老粥店可不这样做。粥底是粥底,料是料,分开煮的煮、焯的焯,最后再放一起熬煮片刻,以不超过10分钟为宜。这样熬出的粥品清爽不浑浊,粥的味道纯正。

### 给粥加点营养,熬制养生粥

据清代医学家赵学敏撰写的《本草纲目拾遗》中记载,米油“黑瘦者食之,百日即肥白,以其滋阴之功,胜于熟地,每日能撇出一碗,淡服最佳”。在小米、大米粥里添加一些食材、中药材,熬制成养生粥,长期食用,对人体大有裨益。

吕志红称,喝酒过后,不易食用海鲜粥;感冒期间用药,不易食用绿豆粥;身体上火,不易食用胡萝卜羊肉粥和枸杞粥。冬天喝些大枣枸杞粥,夏天喝些薏米绿豆粥,胃不好,喝些养胃粥;睡眠不好,喝点薏米安神粥。



## 便民 服务

### 少数民族学生升学照顾 应具备以下条件

2014年中、高考即将来临,按照国家民族政策的有关规定,少数民族学生在升学上可享受适当照顾。

区民族宗教局提醒广大家长和考生,办理少数民族学生升学照顾证明必备的条件是户籍在魏都区辖区内,需提供户口本、父母双方身份证原件及复印件,学生本人户口本或身份证原件及复印件。

### 独生子女父母奖励费 开始申报

根据许政[2012]48号文件规定,我区凡在1933年1月1日出生-1954年12月31日出生的独生子女父母,可于3月10日至30日携带独生子女父母光荣证、身份证、结婚证、户口本原件、复印件一式两份,向所在单位、户籍所在地社区居委会申报独生子女父母奖励费。

其中,央企、省企和行政事业单位人员将所需材料递交到所在单位进行申报。

无业人员和破产、改制、转制的企业职工将材料(含主管局委及企业出具的计划生育证明),递交到户籍所在地社区居委会进行申报。



## 图书论斤卖 一斤十五块

图书论斤卖,买书像买菜。3月3日,帝豪游园一书摊“精品图书,一律15元一斤”的招牌格外引人注目。

书摊上励志类、养生类、书法类、工具类、文学类书籍较多,卖得最好的是儿童类书籍。书摊老板介绍,他每天能卖出100多斤书。

冯子建 李红慧 摄

## 做事拖拉是拖延症吗?

本报讯(记者 郭剑)3月7日,在某公司上班的张颖女士称,她可能得了拖延症,不知道该怎么办。

据国家注册心理咨询师宋红蕾介绍,不是所有的拖延行为都是拖延症,大家不要轻易对号入座。

单纯的做事拖拉或是懒得去做,只能定义为“拖延”,它仅仅是一种坏习惯,改正它并不难。当拖延已经影响到情绪,如出现强烈自责、强烈负罪感,不断的自我否定、自我贬低,伴随有焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病时,才能称之为拖延症。

如果自己真是得了拖延症该怎么办呢?宋红蕾告诉记者,可以从以下几个方面克服:

把大任务分解成小任务,设定更具体的目标。分清任务主次;关掉QQ,关掉音乐,关掉电视,将一切会影响你工作效率的东西统统关掉,全心全意去做事情;不要把工作时间拖得很长,拖得越长,工作效率越低;不要相信“压力之下必有勇夫”的错误说法,如有过大压力,不妨去看看心理医生。

## 优生检查,孕育健康宝贝

流动人口夫妇均可享受检查,女性检查19项,男性检查10项

本报讯(记者冯子建 通讯员李彦伟)3月3日,记者从区人口和计划生育委员会了解到,为降低出生缺陷发生风险,提高人口素质,全区符合生育政策计划怀孕的夫妇均可在区计生站接受免费孕前优生健康检查。

据了解,去年我区成为国家免费孕前优生健康检查项目试点,区计生站从

去年6月份开始为计划怀孕的夫妇免费提供优生健康教育、体格检查、临床实验室检查、影像学检查、风险评估、咨询指导等孕前优生健康检查服务。其中,临床实验室检查项目包括血液常规检验、尿液常规检验、肝功能检测(谷丙转氨酶)、肾功能检测(肌酐)、甲状腺功能检测、病毒筛查等。女性基本检查项

目为19项,男性基本检查项目为10项。

计划怀孕的夫妇免费孕前优生健康检查费用由财政承担,辖区内符合生育政策计划怀孕和流动人口夫妇,可向居住地所在街道办事处计生办咨询、领取免费检查服务卡,享受每孩次一次优生健康检查。