



吃 汤 圆

最好的时间和数量

其实这些声音都是正确的，因为都是为了大家的身体健康而考虑。汤圆之所以被中国历史所流传下来，就是因为它香甜糯口的滋味和它团团圆圆的寓意吸引着一代又一代中国人。人类对香甜的食物会产生喜悦感，如果为了追求健康而让汤圆丢失了香甜糯口的滋味，那就相当于让汤圆丢失了它的灵魂，丢失了这个节日的灵魂。

但是，在这里并不是在给大家一个放纵自己口欲的借口，世间万物都是变化着的，汤圆要吃多少、怎样吃，一定要结合这个时代发展的状况。今天的我们，再也不会为了一点油脂、糖分而去费劲努力争取，相反更多的可能存在油脂、糖分吃得过多，甚至导致一些身体上的不适。那么在这个时候就需要注意了，当我们不愿意改变汤圆本身的滋味时，就需要在吃的时

今天就是元宵节和情人节啦，编辑在这里祝大家过一个甜蜜的节日。中国几千年以来流传下来的吃汤圆的习俗到底该不该继承，在网络上存在着各种声音。有的认为不该吃汤圆，因为汤圆糖高、油大不健康；有的认为应该继承，每年吃这一次不会对身体造成伤害；有的则拿出看家本领教大家制作“健康”的汤圆。那么到底怎样才是对的呢？

候把握好吃汤圆的时间、控制好吃汤圆的数量。

吃汤圆最好的时间：餐中。原因：如果开餐就吃，高糖分会迅速刺激胰岛来分

泌胰岛素，会让体内血糖出现不稳定的状况，这对于血糖异常的人会有很大的伤害。如果餐后再吃，这时酒足饭饱，再吃热量高的汤圆可能会导致总热量过度超标，不利于健康。而餐中吃，作为元宵大餐高潮中的一道点睛之笔，既在欢笑之余共享团团圆圆之意，又能避免以上两种情况的发生。

吃汤圆的数量：2~3 颗。汤圆的热量为 324kcal/100g 左右，常见汤圆每粒重 20g。对于身体正常的人群来说，元宵夜汤圆可以吃 2~3 颗，160kcal 左右的热量既能够满足我们的口腹之欲，又不至于过度影响身体健康。注意，确诊糖尿病及其他血糖异常的人群不建议食用。

(于良)



工商总局:强化禽流感疫情防控

本报综合消息 国家工商总局近日发出通知，要求针对近期我国部分地区发生人感染 H7N9 禽流感疫情，结合工商行政管理职能，强化督促检查，确保各项防控措施落实到位，严厉打击借机销售假冒伪劣防控商品

的违法行为。

通知要求，积极应对，依法依职责做好禽流感疫情防控工作。要严格规范经营主体资格，依法查处无照经营行为；加大对利用虚假广告误导欺骗消费者违法行为的查处

力度；强化消费维权，及时受理和依法处理消费者的申诉举报；在当地政府的统一领导下，做好当地政府交办的其他任务。

(据人民网)

“手机软件疗法”能破解节后综合征？专家表示不靠谱



本报综合消息 犯困、不想上班、情绪抑郁、焦虑，严重的甚至失眠、乏力……春节长假过后，不少上班族往往被种种节后综合征所困扰，而各种调整睡眠、应对肠胃不适等症状的“手机软件疗法”也

上班族中流行起来。专家认为，“手机软件疗法”并不靠谱，规律作息、适当运动、让身心安静下来才是上佳选择。

在重庆一家外企从事财务工作的何高告诉记者，长假期间，很多应酬都推不掉，生活规律全被打乱了，开始工作后这几天到夜里两三点也睡不着。于是，他特意下载了一款名为“催眠大师”的手机软件来调整睡眠质量。

采取此类做法的上班族不在少数。记者发现，有人使用“起床大作战”“催眠大师”来调整睡眠质量，使用“减肥食谱”“好豆菜谱”等调节饮食规律，还有人使用



“健康达人”“掌上医院”等手机软件来应对节后肠胃不适的症状。

“这些软件只能起到一个外界的辅助督促作用。”第三军医大学新桥医院心理咨询专家戴光明说，如果心理上的春节模式没调整过来，用再多的手机软件也无法干事。

戴光明建议，假期结束后应做到早睡早起，起居有序，保证足够的睡眠时间，调整好人体生物钟，还可以适当做一些有利于身心健康的体育运动。此外，可以选择倾听轻柔舒缓的音乐，同时进行头部按摩，让身心安静下来。在饮食方面，应选择推掉一些应酬，注意清淡饮食，多喝白开水，多吃水果蔬菜，减轻肠胃负担。

(据新华网)

■一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2014 年 2 月 7~13 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	63
其他类别外伤	34
交通事故外伤	27
酒精中毒	21
心血管系统疾病	18
其他	10
脑血管系统疾病	7
药物中毒	5
其他内科系统疾病	4
妇、产科	4
儿科	1
食物中毒	1
CO 中毒	1
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 197 人次。今年立春之后，气候并不像大家所想象的那样渐渐变得暖和起来，而是下了一场大雪。这场大雪让大家高兴的同时，也带来了烦恼，因为气温一下子下降了很多，让人觉得不是“三九”，胜在“三九”。这也就是大家俗称的“倒春寒”。

由于气温突变，不少市民出现发烧、鼻塞、流涕等症状。寒冷过后，天气就会变得温暖，一冷一热，心脑血管病人也较容易发病，此外，忽冷忽热的天气易引起扁桃体发炎。因此，医生在此建议，年后气温变化较大，市民很容易受凉感冒，这时市民尤其应该注意及时增减衣物，加强身体锻炼，多喝开水。遇到“倒春寒”时，老年人要尽量减少外出，避免受凉，加强保暖，减少头部血管受到冷空气的刺激。

(晚报记者:张志新 信息提供:耿清华)

■一周 病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2014 年 2 月 7~13 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	950
脑病科	806
肺病科	623
儿科	524
皮肤科	437
妇、产科	429

温馨提示:春节过后，不少过足“嘴瘾”的朋友便陆续出现各种年后综合征，尤其是肠胃不适，比如消化不良、恶心腹胀，还有神经性厌食等，成为不少市民的烦恼。

医生在此提醒大家，春节之后，要及时调理肠胃，合理安排一日三餐，适时适量，给肠胃“减负”。首先，为了平衡节日期间过多摄入的油脂，市民最好多吃些谷类粗粮。其次，要多吃蔬菜和水果，因为蔬菜、水果中含有大量血清素，不仅能够补充足够的维生素，其中的纤维素也利于排毒，让紊乱的胃肠得到调整。最后，春天即将来临，在春暖花开的时节，市民可以走出家门，呼吸新鲜空气，加强对身体的锻炼，增强身体素质。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪，原市中心医院口腔科主任医师，现任周口市妇幼保健院业务院长。

专业特长:

1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址:周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394—8281120

