

今天阴有时有阵雨或雷雨,有雷雨时短时风雨较大
气温 26 至 32℃

今日生活指数
紫外线指数:
3 级,辐射强度中等

人体舒适度:
7 级,感觉热
晨练指数:
2 级,适宜晨练

相对湿度:85%

(瑞安气象台 7 月 8 日 17 时发布)

海洋预报:
今日涨潮:01:50 14:38
落潮:06:49 20:02

R

养生堂

Rui an

我欲健康我欲王

为何有时香蕉越吃越便秘

一般人觉得,香蕉是润肠的,便秘时吃香蕉就能通便。其实,香蕉有时不但不能解决便秘,反而导致更加严重的便秘。香蕉为何不能解决便秘问题呢?

吃没熟透的香蕉会加重便秘

香蕉含有丰富的膳食纤维,能令粪便的容量增大,并促进肠蠕动。同时,香蕉的含糖量超过 15%,且含有大量水溶性植物纤维,能引起高渗性的胃肠液分泌,从而将水分吸附到固体部分,使粪便变软而易排出。

不过,这些作用只有熟透的香蕉才具备,生香蕉可能会起反作用。除了那些青绿色的香蕉不熟外,有的香蕉外表很黄,但吃起来肉质发硬,甚至有些发涩,这样的香蕉也没熟透。它含有较多的鞣酸,鞣酸相当于灌肠造影中使用的钡剂,比较难溶,且对于消化道有收敛作用,会抑制胃肠液分泌并抑制其蠕动,如摄入过多就会引起便秘或加重便秘病情。所以,如果香蕉没熟透,是不能用于润肠通便的。

体质虚寒者便秘不宜吃香蕉

虽说香蕉有通便之效,但并不是对所有便秘的人都会有很好的通便作用。中国传统医学将便秘分为热秘、气秘、虚秘和冷秘等类型。

热秘:大便干结,小便短赤,面红身热,或兼有腹胀腹痛,口干口臭,舌红苔黄。

气秘:大便秘结,欲便不得,暖气频作,甚则腹中胀痛,纳食减少,舌苔薄腻。

冷秘:大便艰涩,排出困难,小便清长,四肢不温,喜热怕冷,腹中冷痛,或腰脊酸冷,舌淡苔白。

虚秘:虚秘分气虚和血虚。气虚,虽有便意,临厕又难以排出,便后疲乏,大便并不干硬,神疲气怯,舌淡嫩,苔薄。血虚,大便秘结,面色无华,头晕目眩,心悸。

中医认为,香蕉味甘、性寒,性寒能清肠热,味甘能润肠通便,较适用于肠胃积热所致的热秘,可于饭后 1 至 2 小时进食,每日 1 至 2 根为宜。对于虚秘和冷秘的人,由于本身体质虚寒,与香蕉的属性寒相同,吃了反而不利于通便,应少食。

本栏目特邀主持

瑞医营养科主任

戴福仁

降雨天气将要过去 下周恢复晴热天气 夏季解渴少喝饮料多喝水



明天多云到阴有雷阵雨,最低气温 25 至 27℃,最高气温 32 至 34℃;后天多云,最低气温 26 至 28℃,最高气温 35 至 37℃;周一多云,最低气温 26 至 28℃,最高气温 35 至 37℃。

夏季天气炎热,身体的排汗量明显增多,需要喝大量的水来补充机体水分。很多孩子因为贪恋甜味,喜欢喝果汁饮料解渴。专家表示,各种饮料含较多的糖分及电解质,过多摄入会影响食欲和消化功能,夏季解渴,应少喝饮料多喝水。儿童出汗较多时,最好多喝白开水以补充水分。

(陈绵绵 王红雷)



塘下镇北堡大南山路 排污管道施工

7 月 7 日起,塘下三都北堡村大南山路排污管道施工,预计工期 4 天,道路挖掘期间请过往车辆注意避让行人。

(郑建军)

塘下镇里北垞村 高新路埋放水管

因埋放水管,7 月 5 日起一个半月,塘下镇罗凤里北垞村高新路路面施工,请过往车辆减速慢行。

(林侯文)

塘下镇银岙村 登峰路施工

因道路破损,7 月 6 日起两个月,塘下镇罗凤银岙村登峰路路面施工,请过往车辆减速慢行。

(林侯文)

R

小贴士

Rui an

Tel:6688 6688

冉钢,你的驾驶证丢了

昨天上午,一位热心市民捡到一本驾驶证,并交到仙降派出所民警手中,希望民警找到证件的主人。驾驶证上面的名字为冉钢,重庆酉阳县人,还有一张银行卡和一张某银行支付宝卡。请失主见报后速到仙降派出所认领。联系人:陈警官,联系电话:65585325。

(孙文静 陈玉峰)

转让和面机

转让者:市民张先生

这台和面机买来已两年,只试用过几次。由于本人现在在工厂上班,用不着这台机器,放在家里也是闲置,故将它转让掉。

这台和面机是顺兴牌的,广东顺德产。它的机型为 sxh-20 型,有高速和低速两挡,最大和面量为 8 公斤,适用于开糕点、面包店,或者家庭制作面点时使用。

期待您的参与

如果您有什么东西想转让,如果您有什么东西要求购,请联系我们。您可以拨打本报热线 65916666,登陆报网论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426,也可发邮件至 rarbbj@126.com(请注明“跳蚤市场”),向我们提供您要转让物品的照片和说明,并留下联系方式。快加入进来吧!

上期回顾:转让空调,原价 6600 元,转让价 3500 元,尚未成交,详见 7 月 8 日报纸。



FM91.0 瑞安电台

广播电视节目预告

今日

11:30-12:30 民生直通车
炎炎夏日,我市掀起学习游泳热,采访家长和孩子,了解学习游泳的情况。

22:00-23:00 月光倾城
一份听得见的枕边情怀,情感文字作品为主,音乐伴随的晚间情感音乐节目。

瑞安有线广播·新农村频道

10:30-11:00 乡土乡音
飞云阁葡萄成熟,采访飞云阁一村贾师傅,了解今年的收成情况。

节目热线:65834411,65834422
路况热线:15858859910
瑞安广电网:http://www.rabtv.cn

瑞安台

20:27 剧场
00:23 午夜影院

温州新闻综合频道

11:56 时尚女人
22:00 松花江上(44-46)

温州经济科教频道

19:03 剧场:新红楼梦(21,22)
22:03 新上海滩(26,27)
01:05 剧场:火鸟(2,3)

温州都市生活频道

20:07 剧场:牌坊下的女人(3,4)
22:30 剧场:再闯江湖

温州公共频道

18:40 剧场:白蛇后传(15,16)
22:50 奶娘(21,22)

浙江卫视频道

19:33 剧场:神枪手
21:21 我爱记歌词

浙江钱江都市频道

19:10 战后之战(28-30)
22:35 温柔的背叛(7,8)

浙江经济生活频道

18:35 铁梨花(40、41)
23:30 理财大赢家

浙江教育科技频道

13:00 倾城之恋(25-28)
18:58 剧场:娘妻(24,25)
23:11 剧场:猎鹰 1949(14,15)

浙江影视娱乐频道

13:05 新白娘子传奇(17-20)
18:30 包三姑外传(27,28)
21:35 剧场:鲜花朵朵(31-33)

浙江-6 频道

16:59 生活一点通(首播)
20:10 相亲才会赢

浙江公共·新农村频道

12:40 媳妇的美好时代(36)
18:35 不离不弃(19-21)

湖南电视台

08:30 还珠格格 2(31-36)
13:30 剧场
22:00 快乐男声全国总决赛

广东电视台

09:12 我的兄弟叫顺溜(2-5)
13:08 真爱之百万新娘(10-13)
20:05 刁蛮娇妻苏小妹(13,14)

中央一台

17:01 天下大观
19:50 身边的感动

中央二台

18:15 环球财经连线
20:30 经济信息联播
21:55 今日观察

中央三台

16:36 红旗渠的儿女(3,4)
18:19 快乐驿站
19:30 欢乐今宵

中央四台

19:15 连续剧:成吉思汗(22)
20:00 走遍中国
22:45 快乐汉语

中央五台

09:00 世界杯精选
12:30 世界杯精选
22:02 世界杯精选

中央六台

12:15 故事片:司徒惠敏
16:50 故事片:独孤九剑
22:18 阿罗汉
00:33 唐伯虎点秋香(二)

中央七台

19:30 军事报道
20:03 军事纪实

中央八台

19:30 连续剧
22:05 紧紧抱着我(1)
02:40 神探狄仁杰(二)

中央十台

19:57 百科探秘
20:30 走近科学

中央十一台

19:25 青春戏苑
22:37 大明奇才(5-7)

中央电视台-少儿频道

19:00 动画梦工场
20:00 银河剧场

(节目以当日播出为准)