

头痛患者饮食调养(二)

- 桂圆山药红枣汤

材料:新鲜山药 150 克,桂圆肉 100 克,红枣 6 枚。

调料:可酌加冰糖调味。

做法:山药削皮洗净,切小块,红枣洗净。锅内 1000 毫升水煮开,加入山药煮沸,再下红枣。待山药熟透、红枣松软,将桂圆肉剥散加入,待圆甜的香味渗入汤中即可熄火。

提示:此汤具有滋补功效,主治头痛、贫血,对头痛引起的眩晕、神志不清、心神不宁等症状有缓解功效,可补中益气、养血安神。
- 薏仁半夏汤

材料:大薏仁 25 克,半夏 15 克,百合 10 克。

调料:可酌加冰糖调味。

做法:半夏、大薏仁、百合洗净,锅中注入清水,加入半夏、大薏仁、百合,煮 35 分钟。最后加入冰糖,煮片刻即可。

提示:此汤具有缓解头痛恶寒、身重疼痛、降逆止呕、宁心安神等功效,还可祛风除湿、降压凝血。薏仁有行气活血、帮助睡眠、美白补湿、调经止痛等功效。半夏可祛脾胃湿痰、降逆止呕,可治头痛肢麻、眩晕心悸失眠、风痰吐逆等。
- 甘笋馒头

材料:面团 500 克,胡萝卜 200 克。

做法:胡萝卜洗净入搅拌机中打成汁,将胡萝卜汁导入面团中揉匀。面团擀薄,面皮从外向里卷起,卷成圆筒形后搓至光滑。切成馒头大小的形状,放置醒发后再上笼蒸熟即可。

提示:甘笋就是胡萝卜,性微温,味甘,有健脾化滞、降压强心等功效。胡萝卜能防止动脉硬化及血栓形成,增加动脉血流量,降低血脂,可用于防治血管性头痛、高血压病。
- 白萝卜饼

材料:白萝卜 150 克,面粉 150 克,黏米粉 50 克。

调料:葱 60 克,盐 10 克,糖 10 克。

做法:面粉内加入黏米粉,萝卜切成丝放入面粉内。加入所有调味料和适量水,拌匀成面糊状。煎锅中放上模具,将面糊倒入模具中成饼形,将饼煎至两面金黄色即可。

提示:白萝卜能促进体内脂类物质更好地新陈代谢,尤其是中老年人,常吃萝卜可以降低血脂、软化血管、稳定血压,有较好的遏制动脉硬化、高血压和血管性头痛的效果。

(芳溪)

3 月出游好时节

专家建议糖尿病患者出行必带品:

酸奶、胰岛素、急救卡

趁着 3 月风和日丽,63 岁的陈先生想和老伴去台湾旅游,但身为糖尿病患者的他又有点不安。“去年这个时候,我和老伴一起去昆明游玩,结果旅游途中血糖升高,幸好及时送往医院,不然后果不堪设想。”陈先生担心,此次旅游途中一旦发病该怎么办?有什么好的方式能预防呢?

3 月春暖花开,正是出游的好时机,不少市民年休外出旅游,给自己好好放个假。糖友们也想借机出门透透气、踏踏青,但很多糖友说起出门旅行总会有诸多担忧,漫长的旅途会不会造成血糖波动呢?一旦血糖波动又该如何处理?

市人民医院内分泌科副主任杨虹给打算出游的糖友一些建议:要带白开水、酸奶、零食和布鞋。

带水和备零食,是为了防止血液黏稠度过高和避免低血糖的出现。

最重要的是带酸奶,这是为了防止便秘。酸奶含有丰富的乳酸菌和各种酶,能促进胃液分泌、提高食欲、帮助消化。中老年糖友胃肠功能弱,多吃就感到腹胀不适,酸奶中的酶会立即发挥作用,促进食物的排泄。除此之外,如果吃了不洁净的食物,酸奶中的乳酸菌还能抑制肠道内腐败菌的繁殖。同时,酸奶中的乳酸菌可以通过降低胆固醇来调节血脂。

远足或者登山 的糖友,一定要选择舒适的“大头鞋”。所谓“大头鞋”,就是无论什么质地,要鞋尖宽大,尺码大小合适,透气性好,不挤脚。每晚用温水洗脚,特别要注意足趾缝间,用柔软的毛巾轻柔地擦干,不要过度用力摩擦,以防止发生任何微小的皮肤损伤。

杨虹还特别提醒,药品和胰岛素一定要随身携带,不应放在托运的行李中,谁都不晓得途中会不会出问题。到炎热地区旅行,

应将胰岛素储存在保温瓶中,选择宾馆也一定要带冰箱的,把胰岛素存放于冰箱冷藏室中。

旅游时,最好随身携带急救卡,上面写明患有糖尿病、姓名及家人联系电话,以备不时之需。如果是出国旅游,最好用所在国家的语言写下联络方式,并告知一起旅游的人,自己患有糖尿病,以备必要时得到帮助。

(项颖)

相关链接:

近日,美国《糖尿病健康》杂志刊登的“美国国家糖尿病教育计划”中,就给糖友出游提出了建议:准备日常两倍的药量;提前办理登机手续,以免拥挤;旅途用餐与平常可能不同,应随身带小零食或葡萄糖片;不要把药物放在背包中容易被晒着的地方,以免药效丧失;在浴室或游泳池不要光脚;若在飞机上注射胰岛素,抽吸药物前,胰岛素瓶里不要注入空气等。

瑞网议事厅 网络问政

http://www.66ruian.com/wsyz

市民若有咨询或投诉,可以登录瑞安新闻网 (http://www.66ruian.com),进入瑞网议事厅,点击“网民提问”一栏即可留言。

有关孩子上学问题

网友:我是塘下人,现在元隆山庄贷款买了套商品房,产权证已办理,但土地证还没办下来,孩子的户籍还在塘下。这种情况下,孩子可以在小区所在的施教区里上学吗?如果可以,应该怎样办理上学手续?元隆山庄的施教区是哪所学校?

市教育局回复:按照 2011 年的招生政策:城区入学须具备市区户籍及户籍一致的父(母)房

昨日上午 10 时,胡女士在市中医院药房前捡到两张社会保障卡。通过仪器刷卡显示,一张卡的姓名为张美蓉,另一张卡并



交警提醒

Tel:6688 6688

二轮电动车应靠右行驶 按规定载人

3 月 7 日至 3 月 13 日,交警飞云中队辖区共发生交通事故 192 起,受伤 32 人。

案例回放:3 月 8 日晚,任某驾驶轻型厢式货车,装载着货物,从仙降街道准备驶往 56 省道方向。19 时 50 分许,任某行驶至仙降街道林光工业区地段时,刘某开着二轮电动车在轻型厢式货车前方。任某右打方向驶越电动车时,货车右后侧与电动车发生刮碰,导致刘某和电动车上两名乘客受伤,货车和电动车车身也有不同程度损坏。

交警提醒:二轮电动车应在道路右侧行驶,并按规定载人。驾驶员在超车时,应先充分观察周围车况,确保安全前提下,再超车。

(朱金雅 李雅)

谁丢了医保卡?

无登记名字,卡号为 33032519620928281。请失主看到报道后,与本报联系,电话 65916666。

(苏盈盈)

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24 小时

特价热线

6688 8080

桔子航空部分机票价格

为方便市民买到最实惠的机票,桔子航空特开通机票咨询热线 66888080,以下航班机票价格仅供参考,详情请来电咨询(注:因转机航班机票价格变动快,请以当日查询的价格为准)。

近日温州始发机票价格
直飞航线:
温州至上海:3 月 18 日,340 元;3 月 19 日,380 元。
温州至重庆:3 月 18 日、19 日,420 元。
温州至成都:3 月 18 日、19 日,1150 元。
温州至北京:3 月 18 日、19 日,850 元。
温州至武汉:3 月 18 日,480 元;3 月 19 日,400 元。
温州至广州:3 月 18 日,790 元;3 月 19 日,680 元。
温州至长沙:3 月 18 日,850 元;3 月 19 日,600 元。
温州至哈尔滨:3 月 18 日 19 日,1010 元。
温州至乌鲁木齐:3 月 18 日、19 日,2060 元。
温州至昆明:3 月 18 日,1010 元,3 月 19 日,900 元。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(李雅)

今日广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台
11:00-12:00 食乐天天
吃喝玩乐全网罗,空中交易最方便。秒杀项目:某咖啡店提供的台塑小牛排加奥尔良烤翅披萨,价值 246 元。
17:00-18:00 真真好听
轻松愉快的笑话脱口秀节目,下班途中主持人一路陪伴。
瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
我市开展“第 8 届放心农资下乡进村宣传周”活动,记者带你了解详细情况。

瑞安电视台
20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
10:00 活佛济公(11、12)
20:20 护国军魂传奇(8、9)
22:30 迷情姐妹(7、8)
温州经济科教频道
13:34 后宫甄嬛传(36-38)
19:08 面子(14、15)
温州都市生活频道
20:00 家后(18、19)
22:26 婚后三十年(12、13)
温州公共频道
18:20 真情母子(38、39)
23:03 上错花轿嫁对郎(5、6)
温州瓯江先锋频道
20:00 专题片:求是论坛
20:15 军刀(5-7)
浙江卫视频道
19:33 中国蓝剧场
22:00 快乐蓝天下

浙江钱江都市频道
08:05 龙巡天下(51-54)
13:10 战火中青春之血染风采(37-40)
19:10 铁血使命(34-36)
浙江经济生活频道
18:32 甄嬛传(61、62)
20:30 经视新闻
浙江教育科技频道
12:25 杜鹃的女儿(2-6)
18:43 再回首(35、36)
22:23 来不及说我爱你(24、25)
浙江影视娱乐频道
18:40 藏心术(25、26)
21:30 回家的诱惑(79-81)
浙江-6 频道
18:18 直播:1818 黄金眼
20:46 欢乐英雄 PK 大擂台
浙江公共·新农村频道
09:30 消费与安全——3·15 消费者权益日直播现场会
14:25 美人心计(38-40)

20:18 前妻的车站(14、15)
中央一台
20:05 3·15 晚会
22:40 红军东征(25、26)
中央二台
18:43 生财有道
19:18 消费主张
20:00 经济与法
中央三台
19:30 激情广场
20:30 文化讲坛
21:30 精选
中央四台
19:15 密战(28)
20:00 走遍中国
中央五台
19:30 2011/2012 赛季中国男子篮球职业联赛季后赛精选
21:30 体育世界
中央六台
12:45 译制片:锦囊妙计(美)
19:35 故事片:干戈玉帛

21:56 故事片:天后
中央七台
20:00 军事纪实
20:35 动物世界
中央八台
13:26 求婚(54-57)(韩国)
17:05 娘家的故事之爱的奉献(28、29)
19:00 夫妻(1-5)
23:29 爱在苍茫大地(5、6)
中央十台
19:55 自然传奇
20:40 走近科学
21:10 探索·发现
中央十一台
19:51 嵊州越剧团 60 周年团庆越剧演唱会
22:49 京剧:奇袭白虎团(1、2)
中央台少儿频道
19:30 动画梦工场
20:00 银河剧场
(节目以当日播出为准)