

专家:年关胃病多 少喝咖啡浓茶

■ 中新社电

小关是一家公司的业务经理,年底是他最忙的时候,一个多月来,他没有吃好几餐饭,睡好几天觉。本来就有胃炎的他,终于扛不住了,在元旦后住进了医院。胃镜提示,他已患上了萎缩性胃炎。

海南省二院消化科柯晓主任医师介绍说,胃肠疾病与饮食习惯、工作压力有密切关系,年底加班、应酬喝酒,胃炎、消化性溃疡、功能性消化不良等各种胃肠道疾病就纷纷找上职场精英。

“压力造成肠胃‘闹情绪’。”柯晓说,肠胃可以说是压力的“晴雨

表”,胃肠道疾病除了与饮食有关外,还与工作压力、生活压力以及精神状态等都有很大的关系。

一些会计到了年终突击加班,或者学生一遇到考试就容易出现腹痛、拉肚子等肠易激综合征,就是压力、焦虑引起的。

本身有胃炎、溃疡的,也容易会在这紧张时刻复发。

支招 少喝咖啡浓茶

有胃食管反流病的患者,一方面要减少摄入油腻食物、巧克力、洋葱、薄荷、咖啡、碳酸饮料等,还要

戒烟、戒酒、减体重、睡前不进食;有萎缩性胃炎的患者,要多吃新鲜蔬菜和谷物。

比如现在时期新的莴苣、菠菜、扁豆就很好。

霉变食物、腌熏制品、罐头、泡菜、咸鱼、咸肉等食品,含有易致癌物质亚硝胺,长期食用,很容易诱发胃癌,特别是慢性萎缩性胃炎患者,更应远离这些食物。

无论哪种类型的胃病患者,都应少吃太甜太酸和糯米等不易消化的食品,还要尽可能避免火锅以及过于辛辣的刺激性食物,酸奶和牛奶也要避免空腹喝;腹胀患者则要少食豆制品、韭菜、竹笋等。

餐前吃点小点心

眼下,公司年会、客户联谊、朋友聚会,各种应酬特别多,要应酬就免不了美酒佳肴、吃吃喝喝,这对有胃肠病的人来说也是一种负担。

可以在应酬餐前适当吃一些小零食填肚子,避免因太饿了导致过度进食油腻食物。

如在正餐前先吃些花生米、黄瓜、土豆丝等热量不高的食品,先垫垫肚子;或者餐前喝一些白开水、茶,也能适当增加一些饱腹感。

在应酬中多吃一些蔬菜类食物,少吃虾蟹、动物内脏以及胆固醇

含量高的食物。

饮酒尽量选红酒

一般来说,红酒的度数较低,稍微多喝一点,也不至于酩酊大醉。

饮酒过程中,最好悠着点,不要饮急酒,因为喝得太快会增加肝脏的负担。

切忌空腹饮酒,一定要吃点东西垫垫胃再开始喝。

在饮酒的同时,别用咸鱼、香肠、腊肉下酒,此类食品含有大量色素与亚硝胺,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

发送方式:移动用户用本机发送“Y+内容”至 10658365,电信 C 网手机用户发送内容至 1065971991。资费均为 1 元/条。注意事项:短信内容不全、不符合发布要求不予刊登;一周内请不要重复发送相同短信;短信截止时间为下午 3 点。



短信平台

可刊登求职、求租(限住房)、找保姆、钟点工、家教。发布信息者请写明欲刊登内容、姓名、性别。

求职

王先生:从事会计多年,助理会计师职称,会驾驶,求兼职工作。
电话:15271395765

王先生:多年食堂工作经验,二级厨师,求食堂工作,工资面议。
电话:13872761785

吴先生:求春节期间临时工作。
电话:15871127884

求家教

伍同学:汽院大四男生,有家教经验,认真负责,善于引导,求寒假初中小学各科和高中理科家教。

电话:15972587307

李同学:湖医大四学生,善于沟通,性格开朗,在英语学习方面有独到见解,以高分通过六级考试,有在专业英语学校任教经验,可针对高中英语进行强化辅导。

电话:13971900160

王同学:汽院大二女生,有 1 年家教经验,求初中小学各科家教。

电话:15926178799

张同学:汽院女生,曾担任过培

训班助教,家教经验丰富,可辅导小学语文数外及初中数学英语。

电话:15971915535

赵同学:湖医大二本科男生,有丰富的家教经验和引导孩子主动学习的技巧,求寒假初二数理英家教,可免费试教一次。

电话:15872697182

张同学:汽院大一男生,有丰富的家教经验和很强的责任心,擅长数学,可辅导中学数理化英和小学数学。

电话:13972463531

熊同学:汽院学生,钢琴过八级,求寒假小学及初高中英语数学家教。

电话:13429977093

王同学:汽院大四学生,有 3 年家教经验,已带过六十余份初高中数理化家教,对初三高三课程极为

熟悉,短期内可保证学生成绩有明显提高,每晚和周日均有空。

电话:13997811210

戴同学:汽院外语系大二男生,在校期间多次获奖学金、助学金和湖北省政府奖学金,细致耐心,可教小学至高中文科英语、语文、数学和文综,求寒假家教。

电话:15971916771

袁同学:湖医在校本科生,性格开朗,善于沟通交流,英语已过六级,有 4 年家教经验,擅长英数物化,可辅导初高中各科。

电话:13477294906

徐同学:湖医毕业生,有 3 年家教经验,可辅导小学至高中各科。

电话:13669096987

毛同学:汽院学生,带过高三学生,擅长数学与理综,可辅导高中生。

电话:15926159137

张同学:汽院大二学生,家教经验丰富,曾担任培训班助教,擅长小学语文数外。

电话:15971915535

何同学:湖医本科生,有耐心、责任心,英语已过四级,擅长数理化英,曾辅导过初高中学生,受到好评,可辅导初高中学生。

电话:13872824749

王同学:南阳师专数学教育专业学生,常年的培训班讲师和家教经验,让孩子懂学想学,主攻初高中数理化。

电话:15871121380

李同学:汽院机械系大一学生,有家教经验,擅长初高中数理化生,求寒假家教。

天气预报 (今日8时至明日8时)

十堰	小雨转阴天	-1~6℃
竹溪	小雨雪转阴天	-3~5℃
郧西	小雨转阴天	2~7℃
郧县	小雨转阴天	-1~6℃
竹山	小雨雪转阴天	-1~6℃
房县	小雨雪转阴天	-2~6℃
丹江口	小雨转阴天	-1~5℃

天气预报早知道 拨打电话 12121

电话:13886820143

贺同学:汽院大四男生,有家教经验,认真负责,善于引导,求寒假初中小学各科和高中理科家教。

电话:15926170449



跳蚤市场

可刊登求购、欲售、旧物置换。发布信息者请写明商品名称(限单件、单套商品)、价位和姓名、性别、电话,要求商品价值在千元以内。

欲售

雷先生:售诺基亚 5252 型手机一部,500 元。
电话:13972453379

王先生:售九成新水星牌 24 口路由器一个,200 元。也可折价换无线路由器。电话:13886816013

罗女士:售 1.5 米实木床一张,带 2 个床头柜,850 元。
电话:13635705551

(本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。)
记者 晓芳 王晓梦 整理

更正

2012 年 1 月 13 日 A17 版见报的福特半版广告地址有误,正确地址应为“十堰市浙江路万通工业园(市检察院前行 2 公里)”,特此更正。

红日厨卫客户服务中心成立 红日厨卫专卖店

2012 年新年伊始,从北京传来喜讯:广州红日“红外线燃烧技术”已获批准进入第四批国家重点节能技术推广目录,此为国内厨卫电器行业唯一一项。广州市红日燃具有限公司在中国历史上首创红外线燃具,红日灶具具有:“低碳减排、不熏炊具、节能环保、热效率高”等优点,且经久耐用、故障率低。为方便新老用户更换、维修红日厨卫,红日厂家在十堰张湾成立了红日厨卫客户服务中心暨红日厨卫专卖店,于元月 18 日正式开业,期间将开展“以旧换新、旧灶折价、上门安装”等优惠活动。今后,红日厨卫客户服务中心将以原厂的配件,低廉的价格,专业、精细的服务长期满足于十堰广大红日用户的需求。

地址:张湾区公园路 90 号(中商百货对面)
电话:8228868 13972467768

中国体育彩票 国家公益彩票

体彩 22 选 5 第 2012013 期						
开奖号码						
01	06	16	18	20		
体彩七星彩 第 2012006 期						
开奖号码						
8	0	7	9	4	9	5
排列 3 排列 5 第 2012013 期						
排列 3	3	4	9			
排列 5	3	4	9	5	8	

购物找零买彩票

南京彩民中 1000 万大奖

今年 1 月 4 日开奖的体彩大乐透,南京彩民拿下 1 注 1000 万元头奖,这份超值大红包给彩市带来了好兆头。近日,这位大奖得主王女士和她的儿子来到了江苏省体彩中心兑奖大厅,领走了这份新年大礼。

购物零钱买彩 一举拿下 1000 万

1 月 4 日晚,体彩超级大乐透第 12002 期全国独中 1 注头奖,奖金 1000 万元,被南京彩民拿下,成为今年大乐透全国首个千万大奖得主。而这位彩民只是用购物余下的 10 元零钱随机购买了 5 注

大乐透,其中最后 1 注恰巧和当期开出的号码吻合。说到这次购彩的经历,王女士只是淡淡一笑,说:“我也不是刻意去买彩票,也不像其他中奖者一样去研究走势,我就拿购物找零的钱随机买几注。那个站点正好就在超市里面,每次这样买,已经习惯了。这次正好多了 10 元零钱,就随机打了 5 注。”她接着说:“以前一般都买 4 块 6 块,很少买 10 块的,这次最后 1 注中得大奖,想想如果不是多了 10 元零钱,可能这大奖就不归我了。”

短信得知中奖 一夜没有合眼

王女士的儿子在一旁办理完兑奖手续,来到母亲身边,笑着告诉记者:“我妈妈得知中奖第一个就告诉了我,她订了体彩开奖号码短信,但是当时我们都不敢相信,上网又确认了一下才相信。”王女士不好意思地笑了笑,说:“当天晚上一夜也没合眼。”“那您一定是想好了奖金如何花咯?”“是啊,准备先改善改善住房,然后其他的钱给儿子用,具体怎么用还没想好。”稍显可惜的是,王女士这张票没有进行追加,否则奖金将达到 1600 万元!

超级大乐透奖池达 2.68 亿,今晚开奖!
排列 3“跨度 4”遗漏 29 天,特别关注!