

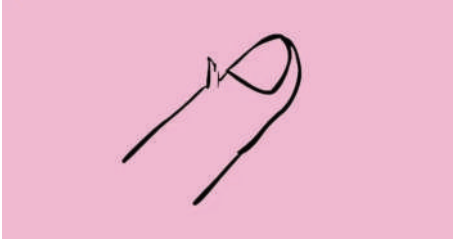


立冬 新华社发 张柯 作

### 长倒刺,真的是缺乏营养素吗

到了秋冬,指甲旁的“倒刺”又悄悄露头了。长出倒刺,不单单是局部疼痛问题,如果一时没有趁手工具,将会百爪挠心、烦恼不已。关于长倒刺,有一种流传甚广的说法是“缺乏维生素”,真相果真如此吗?《生命时报》邀请皮肤科专家,告诉你为什么长倒刺的总是你,并支招除倒刺的科学方法。

#### 长倒刺的真正原因



“倒刺”在医学上叫“逆刺”,属于常见的甲周皮肤问题。四川大学华西医院皮肤科副主任医师薛斯亮称,很多人认为手指长倒刺是缺少某种维生素,其实这是一种误解。陆军军医大学西南医院皮肤科教授杨希川也表示,长倒刺和是否缺乏维生素没有关系,可能与该处皮肤干燥、不正规美甲、皮炎湿疹等有关。指甲周围这一小片皮肤,与身体各部位皮肤不同,它缺乏汗腺和皮脂腺,容易缺水;甲周皮肤的角质层一般只能靠“蹭”旁边皮肤分泌的少量油脂来保湿。在这个大前提下,如果洗手洗得太频繁、反复物理摩擦,就会破坏甲周皮肤表面原本就很薄弱的油脂层,使角质层因水分蒸发而干燥和剥离。换句话说,长倒刺不是因为缺乏维生素,而是因为缺少油脂。某些维生素确实会影响到皮肤的状态,但这种影响通常是全身性的,如果仅局限于甲周皮肤,就不考虑是维生素缺乏。为什么长倒刺的总是“我”



- 1. 洗手频繁,经常接触刺激性物品  
洗碗、洗衣服时用的肥皂、洗涤剂碱性物质,会破坏皮脂膜,手指上油脂也被“带走”了。所以,做家务时最好戴上手套。如果有不可抗拒力因素,要经常洗手和接触洗涤剂,事后最好涂抹上有保湿功效的护手霜。
- 2. 喜欢咬指甲  
经常啃咬指甲、不合理美甲,皮肤长时间受到损伤,也会出现长倒刺的情况。
- 3. 反复物理摩擦  
经常搬东西、从事体力劳动等,手部皮肤不停受到摩擦,就更容易长倒刺。

#### 推荐一个不疼的“除倒刺法”

长倒刺让人烦恼不已,有时好不容易撕长点,可以用牙咬了,结果咬断了,又留下了个更小的倒刺;还有的人想一口气把它撕下来,结果却痛得让人后悔不已……长了倒刺,首先要管住手,不能直接撕掉。手指有着丰富的末梢神经,倒刺与肌肉紧密相连。撕倒刺时,很容易撕裂表皮皮肤,给敏感的末梢神经带来剧痛,甚至引发流血。不过,疼痛是次要的,撕倒刺可能造成急性甲沟炎,导致流脓流血,严重的甚至出现败血症。出现倒刺时,正确的处理方式是:  
1. 泡,用40℃左右的温水泡手5分钟,使指甲及周围的皮肤变得柔软;  
2. 剪,用锋利且清洁的指甲刀,从倒刺根部整齐地剪掉,一次性“斩草除根”;  
3. 涂,剪完倒刺后,抹点护手霜,或用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节。  
不推荐在没有泡水的情况下直接剪,因为干燥的倒刺剪除时可能形成微小撕裂,导致出现更多细小的倒刺。如果倒刺周围出现明显红肿,可以涂点碘伏预防感染。如果倒刺周围出现了化脓,可以外用莫匹罗星软膏或夫西地酸乳膏,或及时就医处理。



预防倒刺,最简单的方法是做好保湿:  
1. 洗手后及时涂抹护手霜,多按摩甲周皮肤;  
2. 尽量减少直接接触强碱性的洗涤剂、洗衣粉等,做家务时可以戴上橡胶手套;  
3. 改掉不自觉咬指甲的习惯,减少对甲周皮肤的反复物理刺激。

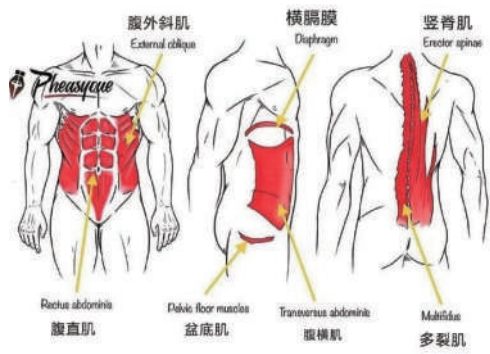
### 如何悄悄减轻你的腰部受力

在我国,80%的人一生中曾遭遇“腰痛”,患病率仅次于感冒。由于腰椎周围没有特别稳定的结构,再加上久坐、久站、运动过度等,很容易引发腰肌劳损、腰椎失稳、椎间盘突出。有些人会购买腰带来缓解疲劳和疼痛,但用久了会适得其反,导致肌肉萎缩。实际上,人体有一条由肌肉构成的“天然腰带”,在保护腰部的同时,还能维持腰椎稳定,减缓腰部不适。



#### 两组肌肉是“天然腰带”

人体的这条天然腰带,由腹横肌和多裂肌构成。腹横肌位于腹肌最深层,有研究显示,在没有腰痛的人群中,腹横肌相对强大,肩部和腿部动作更快、活动范围更大。当腹横肌受到强化后,就会在腰椎周围形成“自然紧身衣”,通过为背部提供“挤压支撑”来维持脊柱稳定性,还可以调整腹内压,协助呼吸。



多裂肌紧贴于腰椎骨旁,多裂肌从腰部延伸至骶骨的部分如“弓弦”一般拉住各个腰椎,保证其紧密连接,均匀分配所有压力,同时对抗腰椎的前屈和旋转,使椎体协调工作,对维持腰椎的稳定性至关重要。

#### “腰带肌”无力,身体会怎样呢

值得一提的是,腹横肌和多裂肌,也正是在运动中被频繁提及的“核心肌肉”的成员。核心部分可分为内外核心,其中内核心主要包括腹横肌、多裂肌、盆底肌、膈肌,当四块肌肉协同收缩时,腰腹内部便形成了一个刚体,使脊柱更趋向于稳定。“腰带肌”无力,身体会出现以下状况:  
体态出问题



比如,久坐人群由于核心区的肌肉长期处于松弛状态,不仅体态容易出问题,长期下来还可能引起腰椎间盘突出。身体更易失衡,在受到小幅度的平衡干扰时,身体只通过踝关节便可保持身体平衡;当受到中等幅度的平衡干扰时,身体需要启动髋关节保持身体平衡,此时核心区域的肌肉力量起着十分关键的作用。

#### 引发腰部不适

如果腹横肌和多裂肌这两组肌肉松弛无力,就会导致腰部功能失调、脊椎无法稳定,从而引发各种腰部不适。所以,激活“天然腰带”对保持腰部健康十分关键。

#### 4组动作加强腰部力量

如何触发腰带的力量?推荐4个练习动作

作,每个动作之间休息30秒。  
平板支撑



俯身面向垫子,双臂屈肘放在肩部正下方将身体撑起,双腿向后伸直,脚尖并拢,收紧核心,背部挺直。  
保持30~60秒,尽量让肩膀到脚踝处于一条直线上,其间自然呼吸,不要憋气。  
简化侧抬臀



侧躺在垫子上,下侧手臂放在肩部正下方,屈肘将身体支起,上侧手臂叉腰。  
背部挺直,核心收紧,双腿向后屈膝并拢,下侧膝盖撑地,保持核心收紧,侧腹部肌肉发力带动髋部上下移动,到顶点时稍停一会。  
注意速度不要太快,尽量保持臀部和身体处于同一平面,每侧各做15~20次。  
鸟狗式



四点着地,手和膝盖作为支撑点,不弓背,收紧核心。  
慢慢抬起左手和右腿,直至与地面平行,保持10秒,然后缓慢拉回右腿,让左手与右膝触碰,还原。换另一边做同样动作,每侧做15~20次。  
低位熊爬



四脚着地并抬起膝盖,双腿、双臂分开与肩同宽,膝盖离地约3~5厘米。  
保持背部平直,收紧核心,先将左手和右脚向前移动相同的距离,注意膝盖与地面的距离不变,然后换对侧手和脚向前移动。  
动作尽可能慢,不要憋气、耸肩或塌腰,持续练1~2分钟。  
专家提醒,训练前适当热身,训练结束后及时拉伸放松腰腹部肌肉。如果刚开始未能达到规定次数,不要逞强,慢慢进步。



### 治病“良药”玉米须

玉米须,又被誉为“龙须”,具有极高的药用价值和营养价值。  
玉米须与咳嗽  
肺为“娇脏”,不耐寒热,喜润恶燥。秋季有“秋燥”,会对呼吸道产生刺激,容易出现干咳少痰、咽喉痒痛等症状。“肺为水之上源”,如果咳嗽是因为水不下降引起的,那么使用玉米须是有一定作用的。  
玉米须+橘皮:玉米须15g,橘皮15g。玉米须和橘皮洗净,盐水浸泡5分钟,凉开水冲洗干净,沸水煮5分钟,过滤后放凉,一次100ml至200ml,每日两次,治疗风寒咳嗽。  
玉米须与前列腺  
很多老年男性都有前列腺问题,不妨试试玉米须煮鸡蛋。  
玉米须煎鸡蛋:玉米须50g,鸡蛋1个。将玉米须和鸡蛋分别洗净,加水同煮,鸡蛋煮熟后去皮,复煮片刻,吃蛋喝汤(每日一次)。具有平肝清热、利尿祛湿之功效,适用于肝郁气滞型前列腺增生患者。  
玉米须与鼻衄(鼻出血)  
秋季干燥易致鼻衄,玉米须利水消肿,引热下行可治鼻衄。  
玉米须+香蕉皮+生地:玉米须15g,香蕉皮30g,生地20g。先煎生地,水开后放入玉米须及香蕉皮,沸水煮10分钟,过滤后放凉,一次100ml至200ml,每日1剂,分早、晚两次口服,5天为一个疗程。



### 如何像内行一样买肉

肉是很多人餐桌上不可缺少的美食,也是平衡膳食的一部分。适量吃肉不仅能为我们提供优质蛋白质,对补铁也很有帮助。但肉类如果挑选不当,或者做不好,往往又会干又硬,口感变差。那什么样的肉最好吃?很多人都认为刚宰杀出来的肉最新鲜可口,用这样的肉来做菜肯定很美味,事实真的如此吗?肉要如何烹调才能又嫩又好呢?

#### 什么时候的肉最好吃?

很多人都认为动物刚被宰杀后是肉质最鲜美的时候,这种想法可就真的错了。刚宰杀时,正是肉最不好吃的时候,这个阶段内的乳酸含量最高,pH值为5.4~6.7,当pH达到5.4的时候动物肌肉的肌纤维便会硬化,出现僵直。牛肉大约在屠宰后2.5小时出现僵直,羊肉、猪肉、鸡肉则是1小时便会出现僵直。这时候的肉口感不佳,烹煮后也非常硬,肉汤较为浑浊。等过了僵直阶段,肉便开始了后熟,也叫肉的成熟。后熟阶段的肉才是最适合享用的,这时候肉的pH值进一步下降,肌纤维内消化蛋白质的酶会分解肌肉中的蛋白组织,使肌肉整体结构变弱,肉质也会软化。酶会将蛋白质分解为具有风味的氨基酸;将肝糖原转变为具有甜味的葡萄糖;将三磷酸腺苷转变为美味可口的单磷酸肌核苷;脂肪变为带有香味的脂肪酸。这一系列的反应让后熟阶段的肉拥有浓郁的肉味和果仁风味,并且松软多汁,烹调后滋味鲜美。肉的表面还会形成干膜,阻止微生物的侵入。宰杀后的肉一般在4℃的条件下,经过1~3天可完成后期,温度越高后熟得越快,但时间太久也会步入下一个不适合食用的阶段,也就是自溶阶段。一旦肉类开始自溶也就意味着开始逐渐进入了变质的过程,肌肉的表层和深层会形成暗绿色的硫化血红蛋白并伴有肌肉纤维松弛的现象,降低肉的品质,内脏会变质得更快。当变质严重的时候便会进入腐败阶段,肉体会发臭、发黏、发绿,这是蛋白质和脂肪分解出吲哚、硫化物、粪臭素、尸胺、细菌毒素等共同作用的结果,也意味着不可食用。

#### 常见部位的肉适合怎么做?

猪肉的不同部位都有着各自最合适的烹调方法,烹调方式正确才能更好地品尝到它的美味。一般来说,肉品口感是软嫩还是老硬,与动物的年龄、运动情况以及身体部位关系密切。年龄幼小的动物因为运动较少相对来说肌肉并不强壮,肉质便会偏嫩,但呈味物质较少,香味不浓。年龄较大的动物因为在成长过程中,呈味物质积累,肌肉增长,体内胶原蛋白含量又逐渐下降,留下的更多是肌肉组织中交错复杂的蛋白丝,所以味道丰富但口感比较硬。此外,部位的影响也非常重要:  
①里脊肉:里脊肉几乎都是瘦肉,蛋白质含量高高达19.6%,脂肪只有7.9%,是猪牛羊身上肉质最嫩的部位,比较适合切片煎、炒、煮。  
②梅花肉:主要特点是瘦肉居多,但夹杂着一丝丝的脂肪,是猪前肩和前腿之间脖颈部位的肉,相对于里脊肉要稍微嫩一点。因为带有大理石纹路,比较适合香煎。  
③五花肉:肥瘦层次分明,是猪腹部的肉,蛋白质含量比里脊肉低,仅为7.7%,脂肪含量却高达35.3%,如果减肥得少吃。  
④猪腿肉:相对来说瘦肉较多、肥肉较少。前腿肉的肉质较老,肉筋较多,而后腿肉的肉筋要比前腿少。二者都比较适合做卤菜或焖肉,前腿也可以用来做肉丸或做馅,后腿可以用来做著名的金华火腿。

#### 如何挑选一块好肉?

经常有人会有疑问:如何才能买到质量上等的猪肉呢?要想买到好猪肉其实也不难,主要有以下几点:  
①看颜色:健康的猪肉肌肉颜色鲜红或深红,并伴有光泽,脂肪呈乳白色或粉白色。而病死猪肉的肌肉呈暗红色甚至发紫,脂肪呈现异常色泽。  
②看表皮:健康猪肉表皮颜色一致,没有斑点或淤痕。而病死猪肉经常会有紫色斑点或大片暗红色,甚至有包块或疹块。  
③按压:健康猪肉的肉质有弹性,手指按压后凹陷部位可立即恢复。而病死猪肉的肉质没有弹性,按压后不能复原,并且有大量暗红色液体渗出。

④看黏度:健康猪肉的外表微干不沾手,而病死猪肉可能会发黏,切面还可能呈现豆腐状。  
⑤闻气味:健康猪肉的气味是正常的鲜肉味,煮沸后肉汤澄清透明,脂肪团聚在液面,具有猪肉香气。而病死猪肉有血腥味、腐臭味以及其他异味,肉汤浑浊。  
⑥看淋巴结:健康猪肉的淋巴结大小正常,而病死猪肉淋巴结肿大。

另外,还需要小心“米猪肉”,也叫“痘猪肉”,是指感染了囊虫病的猪肉,为白色、绿豆大小的寄生虫,寄生在肌肉纤维的结缔组织中,也就是肉表面那层厚厚的白膜。肉内做肉有讲究,了解之后少买瘦肉为佳。不过,肉虽然好吃但也别过量食用,根据《中国居民膳食指南》的建议,畜禽肉建议每周吃300~500克即可。

### 菊花和桂花秋冬健康养生佳品

深秋有其独特的气候特点,也有符合其气质的代表花卉,比如菊花和桂花。江苏省第二中医院药学部主任钱海燕称,菊花和桂花都有很好的药用价值,在秋季作为养生佳品益处多多。

#### 一、菊花



菊花,为菊科植物菊的干燥花序,9月至11月盛开时采收,可分为毫菊、滁菊、贡菊、杭菊等,以毫菊和滁菊品质最优。本品清香,其性甘、苦、微寒,善于疏风清热、平肝明目、解毒消肿,主治外感风热或风温初起,发热头痛、眩晕、目赤肿痛、疮疡肿毒。内服煎汤10至15克,或入丸、散,或泡茶,亦可外用煎水洗、捣烂敷,其中黄菊偏于疏散风热,白菊偏于平肝明目。现代药理学表明,菊花主含挥发油,有抗菌作用,亦可扩张冠状动脉血流量,并具有解热、抗炎、镇静、降压、缩短凝血时间及延缓衰老的作用。《圣济总录》记载的菊花散,主治热毒上攻、目赤头昏、眼风面肿。以菊花(焙)、排风子(焙)、甘草(炮)各一两,上三味,捣为散,夜卧时温水调下;现代临床亦有报道菊花可用于偏头痛的治疗,用开水1000毫升泡杭菊20克,一日分3次饮用,或代茶常年饮用,2个月为1个疗程。

#### 菊花粥

原料:菊花粉10至15克,粳米50至100克。  
做法:霜降后将菊花采摘去蒂烘干磨粉,用粳米煮粥,待粥熟后,调入菊花粉煮一二沸即可,供早晚餐热服。  
功能:散风清热,消肿止痛,用于眼脸红肿偏重患者,适治头目热证。



桂花和秋,从来也分不开,相比菊花清幽之香,桂花浓能远溢,堪称一绝。仲秋时节,金桂怒放,香气扑鼻,令人神清气爽。

桂花可用于食用或提取香料,其枝叶、果实、花经蒸馏而得的液体(桂花露)亦供药用。其味辛,性温,气芳香,含挥发性成分,善于温肺化痰、散寒止痛,主治寒饮咳嗽、脘腹冷痛、肠风血痢、经闭痛经、寒疝腹痛、牙痛、口臭。《中药大辞典》记载桂花治口臭的用法,以桂花6克,蒸馏水500毫升,浸泡一昼夜,漱口用;治胃寒腹痛的用法,以桂花、高良姜各4.5克,小茴香3克煎服。  
桂花莲子羹  
原料:桂花3克(糖腌),莲子50克,红糖1匙。  
做法:莲子用开水泡后,剥皮去心,加水适量以小火慢炖约2小时,至莲子酥烂,汤稠成羹,再加入桂花、红糖煮约5分钟。可做早点或点心吃。  
功能:温中散寒、暖胃止痛。方中桂花与莲子相配,能温补脾胃、畅气消胀,夏秋季节常食此方为适。

友情提示:中医药讲究辨证论治,强调因时因地因人制宜,请在医师或药师指导下使用。  
来源:新华社、央视网等

### 拍卖公告

我公司受托,定于2023年11月16日(周四)上午9:30在本公司拍卖厅公开拍卖以下标的:1、执法机关罚没食用盐、工业盐、畜牧盐约145吨;2、旧机动车3辆(车型有:东风牌面包车、雅阁牌轿车、江淮牌越野车)。1号标的要求竞买人具有食盐专营资质证书。  
实物及资料展示于拍卖前两天在标的存

### 声明

耿平不慎将朔州市开发区锦绣苑小区3号楼三单元六层东1购房合同原件、收据2006年6月26号编号:00113364、2005年9月30日编号:0005283、2006年5月15日编号:1008070原件遗失。特此声明作废。

于有仁(身份证号:152824194509150616)不慎将朔州市朔城区助民信息部的营业执照正副本丢失,统一社会信用代码为92140602MA0JN1N7G,成立日期为2009年10月9日,特此声明作废。

山西佳德拍卖有限公司  
2023年11月8日