



留意肝脏 异常的报警信号

3月18日是全国爱肝日。肝脏很“隐忍”，肝病往往发现就是中晚期，远离伤肝食物和行为，及早发现肝病征兆，才是护肝“王道”！

7类食物易伤肝 尽量要少吃

传统养生认为“春季养肝正当时”，其实别伤肝就是最好的养肝。首都保健营养美食学会副秘书长、注册营养师谷传玲2023年在公众号刊文中，介绍了7类最伤肝的食物，一定要少吃或不吃。

1. 酒

在喝进肚的酒精90%以上都要由肝脏代谢，代谢中产生的乙醛和自由基不仅会杀掉肝细胞，这个代谢过程还会增加脂肪在肝脏的堆积，这也是损伤肝功能的，所以喝酒真的很伤肝。

另外，喝酒时吃点东西、小口小口慢慢喝，别和碳酸饮料混着喝，这都有利于减缓酒精吸收和对肝脏的伤害。

2. 果汁

水果中含有果糖，经过榨汁得以浓缩，果糖在肝脏里可以转化为脂肪，大量摄入果糖合成的脂肪来不及运输到肝脏外，就容易堆积在肝细胞里，增加非酒精性脂肪肝的风险，所以要护肝尽量别喝果汁，直接吃水果。

3. 反式脂肪酸

研究显示，摄入反式脂肪酸含量高的氧化大豆油和人造奶油，会显著增加肝损伤。建议尽量控制反式脂肪酸。

少吃炒、煎、炸、烤的食物；少吃配料中含有人造奶油、植脂末、植物奶油、麦淇淋、奶精等含有氢化植物油的零食，常见的有三合一咖啡、冰淇淋、蛋黄派、桃酥、蛋糕等。

4. 霉变的坚果和粮食

坚果里花生，粮食里的玉米最容易污染黄曲霉毒素，黄曲霉毒素有很强的肝脏毒性，会抑制肝细胞DNA、RNA和蛋白质的合成，直接屠杀肝细胞，增加肝癌风险。所以如果坚果和粮食已经发霉，就直接扔掉。

5. 土榨油

因为土榨油不像超市卖的成品油，要经过真菌毒素的检测，黄曲霉毒素必须控制在某个限量以内。土榨油的油料作物和榨油工艺中都可能污染黄曲霉毒素，导致黄曲霉毒素超标，所以土榨油千万别吃。

6. 精制碳水

精制碳水如白米饭、白馒头、白面条要少吃，因为它们升血糖快，肝脏有调节血糖的功能，血糖低时它可以把糖原和非糖物质比如甘油、氨基酸转化为葡萄糖来升血糖；血糖高时它又可以把血糖转化成糖原和脂肪来降血糖。如果血糖总是飙升，肝脏自然就受累，容易生病。

为了减轻肝脏负担，主食最好粗细搭配，另外每顿饭多搭配些非淀粉类的蔬菜和优质蛋白，三餐定时定量。

7. 生的或未煮熟的贝类

贝类是滤食动物，也就是过滤海水来获取食物和营养，可能会携带甲型肝炎病毒。

这5个行为最伤肝，一定要避免

1. 常熬夜

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师郭朋在人民日报健康号刊文中表示，熬夜的习惯，可以说是大多数疾病的源头。肝脏也不例外，经常熬夜，容易导致肝细胞供血不足，破坏原有的细胞结构，增加肝脏损伤的风险，肝功能也会因为休息不足而出现影响。

2. 染发烫

河北石家庄市第五医院感染二科副主任医师黄涛2022年在石家庄市第五医院刊文指出，大部分染发剂中都含有几十种化学成分，很多化学物质都是有毒的，比如硝基苯、苯胺等。频繁染发，不仅会让肝脏负担加重，而且染发剂中危害肝细胞的有毒成分会损伤肝细胞，引发肝脏疾病。

3. 常生气

容易生气的人，患肝病的风险比普通人高，频繁的怒气会导致肝气郁结的症状，同样容易招致肝脏组织受损，平日里乐观生活，宽于律己，健康正面的情绪，才能更好地守护肝脏健康。

4. 总吃药

浙江省温岭市第一人民医院感染科副主任医师洪金晶在医院公众号刊文中表示，常年吃药，让肝脏长期处于高负荷代谢毒素的状态，会加重肝脏负担，还会导致药物性中毒。用药最好注意其不良反应，不盲目滥用，减少对肝脏的损伤。

5. 染病毒

病毒侵入肝脏后，导致肝细胞变性肿胀，肝脏内出血、肝脏肿大，正常肝功能衰退，逐渐变成慢性肝炎。慢性乙肝、慢性丙肝是我国肝硬化、肝癌患者的主要原因。

肝脏异常的6个报警信号

1. 消化不良

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师王江河在人民日报健康号刊文中表示，肝脏的主要功能就是消化和代谢排毒，肝功能一旦失调，就会严重影响消化能力。患者通常会出现恶心、想吐、食欲不振、不想进食等。

肝病和胃病的症状是可以区分的。肝病可伴有面色萎黄、尿黄、肝区不适、恶心、厌油甚至皮肤瘙痒等症状。

2. 口臭

一般认为口臭可能是肠胃问题，但由于肝脏出现了病变，肝功能下降，导致无法过滤更多的尿素氮，因此口腔出现了异味会成为肝脏病变的信号。

所以口腔出了问题，我们不要再一味地考虑只是肠胃出现了问题，也有可能是在提醒我们肝脏发生了病变。

3. 很容易疲劳

经常感到自己做一点事情就累得不行，全身乏力，这也是肝脏出现问题的表现。

4. 午后出现低热

频繁地在午后出现低热的情况，温度大概在37.5℃左右，而且随着病情的发展，发热时间会更长，严重的会出现意识的障碍。

5. 皮肤和眼底发黄

这是肝病病变最明显的特征之一，称为黄疸。因为肝功能代谢异常，导致胆红素代谢障碍，出现皮肤色素的沉淀，通常从上半身开始，比如说眼睛，然后逐渐扩散到全身皮肤，严重者眼睛和皮肤会出现蜡黄的表现。

6. 皮下出血

大多数肝病末期患者会出现出血的情况，因为很多凝血因子是由肝脏合成的，一旦肝组织受到了破坏就会影响凝血功能，皮肤就会出现大片大片的淤青、淤血等。

鸡蛋到底 煮几分钟才好吃

鸡蛋吃法超级多，比如煮鸡蛋、煎鸡蛋、炒鸡蛋、鸡蛋汤……不过，要说简单方便的，那必须是煮鸡蛋！

煮鸡蛋这活儿虽然简单，但煮的时间不一样得到的鸡蛋也是千差万别，有人认为鸡蛋刚要凝固最好吃，也有人认为鸡蛋要彻底煮熟，到底煮多久才能得到自己想要的那颗蛋呢？

经过实验，我们发现：将室温下的鸡蛋沸水下锅，在煮8到9分钟的时候，鸡蛋是最好吃的。接下来，我们就聊聊在这个实验过程中鸡蛋的口感及其营养的变化。

为了煮出好吃的鸡蛋

为了尽量地减少误差，本次实验在煮鸡蛋之前，首先要保证鸡蛋表面清洁、干净，没有鸡的粪便，其次鸡蛋要提前从冰箱取出，让鸡蛋的温度控制在室温。

取深一点的锅，水量要足够淹没鸡蛋，将水烧开后再放入鸡蛋，同时准备好1盆冷水。

共13颗蛋，分别用中火煮不同时间，将煮到时间的鸡蛋取出后放到冷水中降温3到5分钟，以便剥壳。全部煮好剥壳后，对半切开，摆好位置进行对比。



从上图可以看出：

煮3分钟：剥壳的时候明显感觉软软的，蛋白虽然凝固了，但质地较软，稍微用力就会把蛋捏碎。蛋黄完全没有凝固，呈液态。

煮4分钟：蛋白凝固，硬度比煮3分钟的鸡蛋略有提升，但蛋黄仍然处于可流动状态。

煮5分钟：蛋白凝固，硬度进一步提升，但还是比较软，蛋黄处于半流动状态。

煮6分钟：蛋白凝固，蛋黄大部分凝固，但中间部位呈现半凝固液态，腥味较重。

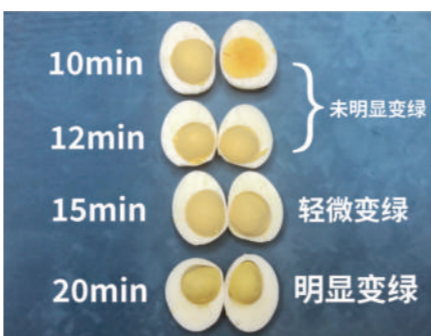
煮7分钟：蛋白凝固，蛋黄虽然几乎全部凝固，中心部位有一点还是半固态，颜色较为鲜艳，口感略腥。

煮8到9分钟：蛋白凝固有弹性，蛋黄全部凝固但仍然比较软，颜色鲜艳，口感绵软。

煮10分钟：蛋白和蛋黄基本都熟了，蛋黄大部分从鲜艳的橘黄色变成了黄色，硬度提升。

煮12到15分钟：蛋白和蛋黄全熟，蛋白手感较硬，蛋黄也变得比较结实，颜色变成了黄色，蛋

黄脂香味较浓，口感略干，有点噁人。



其次，当煮蛋的时间超过15分钟时，会出现蛋黄变绿的情况。

煮20分钟：鸡蛋在煮熟的过程中，10分钟和12分钟未发现蛋黄外表面变绿，煮15分钟的鸡蛋的蛋黄外表面也只是轻微变绿，而煮20分钟的鸡蛋蛋黄外表面已经开始明显变绿。

煮鸡蛋的营养变化

在吃鸡蛋这件事上，有人认为全熟鸡蛋有营养又好吃，但也有人认为全熟蛋的营养都被破坏了，生鸡蛋才营养，究竟如何呢？

1. 蛋白质

吃鸡蛋最重要的目的就是能补充蛋白质，鸡蛋的蛋白质含量为13.1/100克，而且是完全蛋白，氨基酸组成与人体非常相近，人体对它的吸收利用率极高。生鸡蛋中的蛋白质呈胶状，人体不易消化吸收，而烹调熟了鸡蛋，蛋白质会发生变性，更容易被人体吸收利用。早就有研究发现，熟吃鸡蛋的蛋白质消化率高达97%，而生吃鸡蛋最多只有50%。

这是因为生鸡蛋中含有抗胰蛋白酶物质，会抑制胰蛋白酶的活力，影响蛋白质的消化。

2. 维生素A、维生素E

二者属于脂溶性维生素，具有抗氧化性，在一般烹调中较为稳定，生鸡蛋变成熟鸡蛋之后，维生素A和维生素E的变化不大。

3.B族维生素

鸡蛋中含有维生素B1、维生素B2、烟酸、生物素、维生素B12等营养，煮鸡蛋中它们的损失很小，不必纠结。

生鸡蛋中含有抗生物素蛋白，会影响人体对生物素的吸收，生物素参与食物的消化过程，如果缺了它可能会导致口腔周围皮炎、结膜炎、脱毛、头发稀少、发色变浅、疲劳等症状，严重缺乏的人可在3到6个月内眉毛、头发、睫毛都掉光。

不过，一般人很少会缺生物素，大多是长期吃生鸡蛋的人可能会出现生物素缺乏症。

4. 矿物质

鸡蛋中含有丰富的矿物质，比如钙、磷、钾、铁，烹调中较为稳定，影响不大。

5. 磷脂、胆固醇

煮鸡蛋对磷脂和胆固醇含量的影响很小，但长时间烹调可能会发生不同程度的氧化，对健康不利。

虽然烹调熟了鸡蛋营养吸收更好，但也不能煮太久，否则鸡蛋黄表面会逐渐变绿。这是因为鸡蛋在熟制过程中，蛋黄中的铁与蛋白中的硫化合生成了墨绿色的硫化亚铁，于是蛋黄表面就变成了墨绿色。

这种成分对人体没有危害，只不过会影响食欲，虽然也会影响蛋黄中铁的吸收，但毕竟1个鸡蛋的铁含量本来就不多且利用率低，所以就无所谓了。



早餐店煮了很久的茶蛋。

爱吃溏心蛋，这点不能忽视

溏心蛋大多是指蛋清已经凝固而蛋黄处于半流动或半固态的鸡蛋，口感爽滑鲜美，很受欢迎。



从营养角度上来说，抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白主要存在于蛋清中，像溏心蛋这种食物只要蛋清凝固就说明抗营养成分几乎被消灭了，同时蛋黄不过度加热，这样蛋黄营养保留较好、胆固醇几乎没有氧化，也算是比较健康的食物。

不过，对于爱吃溏心蛋的人还真得提高警惕，搞不好会食物中毒。因为鸡蛋烹调不当可能会携带沙门氏菌和其他细菌，增加食物中毒的风险。

沙门氏菌是一种可在人类及动物的肠道内存在的细菌，常见于动物源性食物，包括蛋、肉和生乳。沙门氏菌感染鸡蛋有两种途径：第一可能会在蛋壳形成之前由受感染的母鸡生殖组织感染鸡蛋；第二可能通过蛋壳上的粪便污染鸡蛋，鸡蛋其实并不是完全“密封”的，表面布满了小孔，细菌很容易通过鸡蛋的外壳侵入鸡蛋内部。

可别小瞧了沙门氏菌，被它感染后轻则腹痛腹泻呕吐，严重会导致死亡。不过它不耐热，加热到100℃时会立即死亡，60℃下15分钟也会将其消灭。

一般情况下，当蛋黄温度达到60℃的时候，会变得不透明，达到74℃的时候会逐渐形成固体。所以，如果你吃的溏心蛋的蛋清已经凝固质

在更高起点上扎实推动中部地区崛起

（上接第1版）

李强在讲话中表示，要认真学习领会、深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，把中部地区放到整个国家版图中、放到支撑构建新发展格局中来定位思考，努力把区位优势、资源优势转化为发展优势。中部地区要主动对接其他区域发展战略，积极引进东部地区产业创新资源，增强对西部地区的辐射带动作用，提升对外开放水平。要着力锻长板补短板，在新型城镇化、绿色低碳发展等方面发挥优势，释放潜能，推动区域内部加强合作、整体联动，提升中部地区整体实力和竞争力。

地较软，而蛋黄还处于液态可流动的状态，说明蛋黄中心温度可能没有达到60℃以上，那就很难杀死沙门氏菌。

所以，为了饮食安全，建议鸡蛋还是不要生吃，尽量煮熟吃比较好。实在爱吃溏心蛋的小伙伴们一定要注意以下2点：

1. 注意保存方式

可生食鸡蛋一般需要在0℃到10℃条件下保存，最好单独密封放进冰箱冷藏保存。

2. 看好食用期限

这是因为鸡蛋虽然有壳，但并不是密封的，表面布满了小孔，不能保证完全无菌，存放时间久或者贮藏方式不当都会导致细菌滋生。

总结

溏心蛋口感独特鲜美，可是如果粗心大意就会增加食品安全隐患，嫌“操心”的小伙伴们干脆还是吃全熟煮鸡蛋吧！室温下的生鸡蛋等水开后下锅，煮8到9分钟的状态和口感较好，每个人口味不同，可根据自己的喜好选择煮蛋时间。

如果是刚从冰箱拿出来的鸡蛋，建议冷水下锅，水开后开始计时3分钟，然后关火别开盖子，焖5分钟即可。

日常生活中的 几个健康误区

新一期“科学”流言榜揭晓，多个一度被不少人当成生活常识的健康误区榜上有名。让我们来看看近期又有哪些流行的健康谣言被击中粉碎。

流言 得过甲流短期不再得乙流

真相 有人认为甲流和乙流都是流感，所以得过甲型流感后，身体短期内也会对乙型流感产生免疫。其实不然，甲流和乙流是流感的两种不同亚型，不具备交叉免疫机制。感染甲型流感病毒后产生的特异性抗体，无法提供对乙型流感感染的有效防护，反之亦然。也就是说，在感染过甲型流感后，如果患者体质相对弱，仍然可能感染乙型流感。

一般来说，一年内感染同一种亚型流感病毒的可能性很小。比如，A(H3N2)亚型的甲型流感病毒，感染后患者身体会具备该型病毒的免疫力，那么一年内再次感染同类型病毒的概率就小。但是，由于甲型流感病毒很容易变异，没有接种过流感疫苗的人群，就有再次感染其他亚型甲流病毒的可能。近几年，由于乙型流感病毒没有太多变异，传播范围相对较小，一年内再次感染乙流的概率也小。

人员社会流动性增加，没有感染过流感病毒的可以抓紧时机接种流感疫苗。此外，学校和住所注意定时通风，尤其是家中有流感患者的，一定要保持通风，降低密闭环境的病毒浓度；减少去人口密集的地方，到公共场所特别是上医院时，一定要佩戴口罩；日常用生理盐水洗鼻子，有助于降低病毒感染的概率。

流言 “浸出法”制作的油含有有害物质

真相 网上流传，标注了用“浸出法”制作的油很容易含有各种有害化学物质。原因是其提取过程需要使用化学溶剂。真相并非如此。

流言 黑色衣物贴身穿易致癌

真相 网传贴身穿衣物最好不要穿黑色的，因其使用的化学合成燃料让人得癌症的概率升高。

要消除这个误会，我们先聊一聊衣物用的染料。在化学合成染料中，偶氮类染料占比最大，因其分子结构中含有偶氮连接苯胺的结构，涉及大多数常用的活性染料、分散染料、直接染料等，用于多种天然和合成纤维面料的染色和印花。

偶氮染料本身无毒，但是其中有一小部分偶氮染料在人体穿着过程中，会与人体的代谢产物混合，在一定条件下发生还原反应，释放出致癌芳香胺类物质，损害人体健康。

不过我们可以放心，这部分偶氮染料已经被大部分国家禁止使用。我国国家强制标准《国家纺织产品基本安全技术规范》(GB 18401-2010)明确规定了“禁用可分解致癌芳香胺染料”；国家强制标准《染料产品中23种有害芳香胺的限量及测定》(GB 19601-2013)则从源头上规范了我国染料产品的开发与生产，确保为纺织服装产品染料的应用企业提供高质量和安全的染料。

所以只要是质量合格的服装，无论色彩如何，都是安全无害的。黑色纺织服装产品同样适用以上规定，质量合格的黑色纺织服装产品也是安全无害的。

流言 吃辣的东西会“爆痘”

真相 不少人有这样的体验，吃了过辣的食物后脸上“爆痘”。于是，“吃辣会长痘”就成了经久不衰的误区。其实，吃辣和长痘之间并没有什么联系。反而有研究指出，辣椒里的辣椒素对治疗痤疮有好处。

那么，为什么我们还会有“吃辣后长痘”的体验呢？这是因为吃辣会让本来不太明显的痘痘因为“辣”的刺激变得更红，看起来也就更明显一些。

我们印象中那些辣的食物：红油火锅、水煮肉片、辣子鸡丁，往往都会伴随着高糖高脂——这些才是皮肤爆痘的主要原因。因此，下次不要不要把长痘怪给吃辣了，少吃一些油腻的、高糖分的食物，养成规律的作息习惯，才是防止“爆痘”的关键。

来源：新华网、人民网

拍卖公告

受托，我公司定于2024年3月29日上午9时30分在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)以电子竞价的方式公开拍卖位于应县国瑞富民园小区临街商铺一套及车库10个；二手车别克牌2辆。

标的展示从公告日起至拍卖前在所在地进行，有意竞买者请于2024年3月29日8时前自行在平台上注册、报名，同时联系本公司线下交付保证金(商铺车库5万元，每车1万元)，取得竞买权，详细资料备案。

联系电话：0349-6664499 15364697803 15383494098
公司地址：山西省朔州经济开发区文远路239号远洋商住综合楼
山西德昌圆拍卖行有限公司
2024年3月21日

注销公告

朔州市住房公积金管理中心，统一社会信用代码为：12140600E241403767，因业务需要，现需将开设在中国工商银行朔州分行的账户(账号：0507046109200014911)注

销，开户许可证核准号：1690000014601，特此声明。

朔州市住房公积金管理中心
2024年3月21日

声明

母亲张利平不慎将孩子贾凯越的《出生医学证明》丢失，编号：K144048070，现声明作废。

张志强不慎将朔州市朔城区诚信名府17号楼1单元201的房款(公积金)收据丢失，收据编号：2009491，金额：叁拾叁万圆整(330000元)，现声明作废。

王红宁不慎将朔州市朔城区华源万和城B区3号楼1单元102室的配套费收据丢失，收据编号：0007143，契税金额：壹万壹仟捌佰壹拾陆元整(11816元)，现声明作废。

山阴县良西精酿啤酒有限公司不慎将开户许可证丢失，编号：1610-01580972，核准号：J1691000533001，开户银行：山阴县大行村镇银行股份有限公司，账号：119101201020551565，现声明作废。