

秋冬季吃火锅的5大禁忌

1.一热当三鲜
表现：热腾腾的火锅中的美味一夹起来便往嘴里送，烫得舌头发麻额头发汗大呼过瘾，并美其名曰：“一热当三鲜”。
伤害：口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度，太烫的食物，就会损伤黏膜，而火锅浓汤的温度可高达120℃，取出即吃的话，很容易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。一些本来就有复发性口腔溃疡的人，吃了火锅后容易上火，其口腔溃疡发生机会因此又多出好几倍，或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。如此反复，还会诱发食道癌变。最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓等癌前病变的人，火锅的高温 and 调料的刺激，都会使这些病情加重。
建议：吃火锅千万不可心急，从火锅中取出的食物要量小、并等降温后入口为宜。应做到“宁舍三鲜，不要太烫”。

2.冷、热混吃求“中和”
表现：一口麻辣烫一口冰冻啤酒，这是许多人喜欢的火锅吃法，美其名曰“中和”。
伤害：忽冷忽热，对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。

建议：吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

3.半生不熟最鲜美
表现：为追求鲜嫩嫩滑的口感，食物在火锅里烫一下就吃。
伤害：这样的吃法除了造成消化不良外，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。据研究，三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播。不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这三类寄生虫。目前，虽不能肯定羊肉里是否含有旋毛虫、绦虫和囊虫，但曾有报道有人因吃涮羊肉而得了旋毛虫病的事件。如果得了寄生虫病，就会浑身乏力，肌肉酸痛，身体浮肿，有时候脚踏地面都会有刺痛的感觉。
建议：吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫，涮猪肉片、牛肉片时，一定要涮熟再吃。同时，还要看肉片上有无白色、米粒状物质，如有，则可能是囊虫卵。

4.火锅汤底营养好
表现：把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。
伤害：火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。如：肉类、海鲜中所含吡啶物质多溶于汤中，汤中的高浓度吡啶，经肝脏代谢，会产生大量的硝酸，引起痛风，出现关节痛症状，严重时还会损伤肾功能。
建议：对于一次吃不完剩下的涮料和底汤，应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜，更不要吃，不但有害健康，还可能引起铜氧化物急性中毒。

5.让辣来得更猛烈些吧
表现：一提起火锅，又麻又辣又烫的口味总成了首选，因为那被辣得大汗淋漓的感觉实在太过瘾了。
伤害：麻辣火锅对胃肠的杀伤力不难想象。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道，接着迅速通过胃、小肠等，严重刺激胃肠壁黏膜，引起胃酸和胀气，除了容易引发食道炎、胃炎外，腹泻也在所难免。有便秘或痔疮“前科”的办公室一族，吃火锅更要嘴下留情。否则，痔疮患者容易因肛门四周经受刺激括约肌过度充血而复发，便秘患者会因此更加“添堵”。
建议：尽管每个人对辣的耐受度不同，但是为肠胃着想，医生认为，又麻又辣的火锅还是少吃为妙；切不可一下子吃得太多，并要尽量把调料调至微辣，少喝火锅辣汤。另外，吃完火锅后要多喝些开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对肠胃的刺激，这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适，赶紧喝些清淡的饮品如稀米粥或牛奶保护肠胃壁。

(摘自人民网)

德国 德专家提醒奶粉应“现喝现冲”
为婴儿准备奶粉时，在好就现冲，以防细菌污染



- 1 应尽可能用烧开过的水冲奶粉 水温应控制在约50摄氏度 刚调的奶粉应及时清除 冲奶所用器具应用热水和洗涤剂彻底清洁
- 2 久放的已冲好的奶粉不能喂 避免在超过5摄氏度的环境中将冲好的奶粉放置超过两个小时
- 3 冲好的奶粉放凉后再加热是禁忌

专家同时指出
母乳才是婴儿最好的食物，母乳卫生安全，温度适中，婴儿可从母乳中获得抗体，提高免疫力

冬季天气寒冷，血管收缩心脏负荷加大，猝死率比夏季高，需要警惕

五类人群需警惕冬季心脏性猝死

长期从事高强度工作的人士

- IT业人士
- 年轻人
- 冠心病患者
- 肥胖人士

猝死诱因多与劳累有关，我国每年因猝死死亡人数达54.4万人

导致猝死的危险因素

- 冠状动脉疾病
- 心律失常
- 作息不规律
- 长期精神紧张
- 压力过大

预防

- 老年人晨练时应注意保暖，做好运动前的准备工作，避免受到寒冷气候刺激，在剧烈运动中心脏负荷增加
- 心脏病患者若出现胸闷、气短、心悸、头晕、乏力、出汗、恶心、呕吐、腹痛、胸痛、呼吸困难、意识丧失等症状，应立即停止运动，并及时就医

雨雪天驾车要点

交警提示

出车前

- 应认真检查车辆的雨刮、刹车、转向、轮胎及油路、电路等

道路积雪结冰时

- 使用中低速挡位，与前车保持较大的安全距离
- 要注意周围的车辆和行人，时刻准备提前刹车

驾车时

- 要注意车速平稳，不要随意变更车道，避免急踩制动、急打方向
- 转向、刹车做到“稳”“慢”
- 打开除雾设备，保持车窗挡风玻璃和两侧车窗清晰

新华社记者 顾晓溪 摄

遗失声明

兹有建业南湖壹号

项目购房收据丢失,收据

编号为0285351, 特声明

作废。

减资公告

兹有信阳市诚昊机电设备有限公司注册资金由50万元人民币减至10万元人民币。

特此公告

信阳市诚昊机电设备有限公司

2012年11月13日

声 明

兹有胡正超的医师资

格证书（证书编号：

199841110413024690203191），

因不慎丢失，特声明作废。

真

妙具五味的1步法兼香

口子窖是纯天然酿造的粮食型白酒，高于国家标准酿造五谷纯粮，从原料甄选、酿造、陈酿、勾兑、包装、流通，以独特的三曲，自然形成“浓头、酱尾、中间清”的复合式兼香口感，非一般酒体可以比拟。以真待真，自然杯酒如金。



诚招县级市场口子窖代理商 电 话:李经理15037617279 宋经理:18656118818

遗失声明

兹有姚南翔所有的房屋坐落于浉河区铁门坎胡同21号,其房屋所有权证(证号为信房权证浉河区字第053054号,为混合结构1幢,建筑面积46.73平方米),因不慎丢失,特声明作废。
声明人:姚南翔
2012年9月21日

声 明

兹有固始县四通物流有限公司组织机构代码证正本(代码:69488303-8),因不慎丢失,特声明作废。

声 明

兹有河南九鼎交通建设工程有限责任公司资质证书副本(编号:A2024041150202-43)和安全许可证副本(编号:(豫)JZ安许证字(2011)140032-01),因不慎丢失,特声明作废。

罗山县烟草专卖局公告

根据国家发展和改革委员会51号令《烟草专卖许可证管理办法》第五十一条规定:“取得烟草专卖许可证的公民、法人或者其他组织停止经营业务一年以上不办理停业手续的,经发证机关公告3个月后仍未办理手续的,由发证机关收回烟草专卖许可证”和第五十二条规定:“取得烟草专卖许可证的公民、法人或者其他组织在领取烟草专卖许可证后满6个月尚未开展生产经营活动的,视同歇业。烟草专卖行政主管部门应当收回其烟草专卖许可证”。现对罗山县辖区内25名商户(名单附后)依法进行公告,限以下商户在本公告发布之日起3个月内到罗山县烟草专卖局办理相关手续,逾期我局将依法收回其烟草专卖零售许可证。

罗山县烟草专卖局
2012年11月12日

序号	负责人	许可证号码	经营地址
1	梅桂芳	411521100993	罗山县百家福超市
2	汪晓丽	411521100349	罗山县城关北隅路
3	骆义勋	411521100982	罗山县龙山乡沈畈村
4	魏 明	411521101026	罗山县化肥厂东50米
5	徐 波	411521100807	罗山县尤店乡尤店村
6	杨守辉	411521100842	罗山县庙仙乡吴乡村
7	孙文芝	411521101269	罗山县莽张乡王乡村
8	李 丽	411521100865	罗山县莽张乡莽张村
9	李国淮	411521100593	罗山县涇港镇涇港街
10	雷祖义	411521101079	罗山县周党街
11	李 贞	411521101327	罗山县天园商贸城
12	甘庆坤	411521101370	罗山县莽张乡莽张村
13	江道生	411521101417	罗山县西城区龙山大道
14	徐 云	411521101435	罗山县城关天元路
15	但乃权	411521101515	罗山县龙山大道
16	丁 军	411521101553	罗山县城关镇天湖大道
17	王道莉	411521101565	罗山县城关温州城市花园
18	宋春临	411521201610	罗山县城关行政路
19	郭传洋	411521101794	罗山新区府邸花园东门
20	董少波	411521101827	罗山城关淮南路中心花园楼下
21	罗开坤	411521101844	罗山县子路镇东街
22	况 波	411521101848	罗山县城关滨河路祥和水岸花园
23	刘 明	411521101933	罗山县城关新区府邸花园
24	叶 静	411521102231	罗山县龙山大道消防大队西
25	蔡 杰	411521102290	罗山县彭新镇杨店街

河北衡水长城酒业有限公司
传承衡水长城老白干之精髓

自然之道 龍吟天下

信阳龙吟酒业有限公司生产的义阳河系列牛蒡酒采取牛蒡及新鲜水果等原料,采用台湾独特工艺,100%纯植物混合发酵蒸馏,精心酿制而成。口感顺畅,入口绵密;舒经活络,祛风解毒;排毒养颜,帮助睡眠;活血补肾,滋阴壮阳。



地址:信阳市东双河工业园区
电话:0376-3827999 15343766888

德威自发热地板

地板 地暖 保健 三合一

11月1日-25日厂商钜惠

温暖普及风暴

新房装修地板地暖一步到位
老房采暖升级最佳解决方案
德威引领人类进入自然地板采暖时代

我家地板会发热



纳米碳分子发热芯片 表面零厚度 保证反射膜 优质基材 智能温控系统

德威自发热地板是一种带采暖功能的地板,具有升温快、采暖效果好、可随意调节室内温度、不占层高优点。德威自发热地板比传统地暖更节能,比空调取暖更舒适,安装简单、使用便捷、采暖的同时具有保健理疗功效,是当今最理想的采暖产品。

温暖热线 8130106 18638385158 诚招各区县经销商
地址:信阳市龙江路建材港大门北侧精品木地板城