

# 夏季补血不宜吃阿胶

## 专家：樱桃含铁量高，女性吃阿胶不如吃樱桃

□据《扬子晚报》

据央视《每周质量报告》近日报道，在山东阿县有很多阿胶制品企业所用的原料多是掺有牛皮、马皮的劣质阿胶。河北某药业一国药准字阿胶是使用劣质皮料熬制而成的。记者了解到，随着民众尤其是女性养生保健意识的增强，阿胶的市场需求量越来越高。那么，有没有其他相同功效的替代选择呢？

### 肠胃不好者不宜吃阿胶

南京市中西医结合医院药剂科主任陈磊副主任医师介绍说，阿胶就是驴皮煎煮浓缩制成的

固体胶，为补血之佳品，明代中药学家李时珍在其所著的《本草纲目》中称“阿胶，本经上品，出东阿，取名阿胶”。阿胶常与熟地黄、当归、黄芪等补益气血药同用。但是阿胶比较滋腻，有碍消化，因此肠胃不好的人是不适合用阿胶作为保健品的。

### 樱桃含铁量高，补血效果好

陈磊副主任医师指出，目前市面上的纯正阿胶比较少，很多女性朋友购买阿胶主要是为了补血养颜、滋阴护肤，而夏季天热，人的肠胃功能有所减弱，阿胶又比较滋腻，有碍消化，因此吃阿

胶不如吃樱桃。

作为一种夏季的时令水果，樱桃含铁量很高，居各种水果之首，可谓最佳的补血水果。据测算，每百克樱桃果肉中铁的含量是同等重量的草莓的6倍、枣的10倍、山楂的13倍、苹果的20倍。

樱桃自古以来就有“美容果”之誉，中医古籍里称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色，美态”，能和阿胶的一些功效相媲美。

此外，龙眼、胡萝卜、菠菜、金针菜等都是较好的补血类果蔬。

### 正品阿胶“硬而脆”

那么，如何鉴别阿胶的真假

呢？专家给出3种简便易行的鉴别办法：

一、闻气味：用驴皮做的阿胶，会有一种轻微的腥味。而用其他皮或者工业下脚料熬出的阿胶往往有股臭味。

二、看硬度：拿阿胶用力拍在桌面上，正品会碎裂成数块，其品质“硬而脆”。而质量不好的阿胶则较坚韧，断面呈乌黑色或灰黑色，不易打碎，甚至可弯曲。

三、看溶化性：正品阿胶砸碎后加热水搅拌，易全部溶化，无肉眼可见颗粒状异物。而假阿胶不易溶化，有的还出现不溶化的絮状物等。

## 看球谨防“球迷综合征”

□据《解放日报》

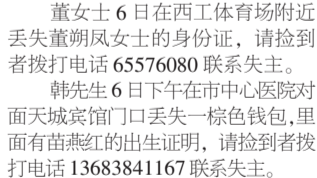
2010年世界杯足球赛的战鼓即将敲响。医学专家提醒广大球迷观看比赛的同时，要注意自我保健，谨防“球迷综合征”。

观看比赛时，人的情绪常随着精彩激烈的比赛场面起伏不定。精神长时间处于高度紧张状态，心理活动失去平衡，容易导致交感神经兴奋，肾上腺素分泌增加，以致失眠、血管收缩、心跳加快、血压升高。因此，患有高血压或动脉硬化的病人要注意预防中风，冠心病患者则要小心心绞痛、心肌梗死的突发。

预防“球迷综合征”，球迷在观看比赛时要注意控制情绪。尽量放松心情，不要咬牙、握拳和耸肩。若感到过于紧张，可做几次深呼吸，或将两手大拇指交叉，其余手指并拢轻轻互握，也可嚼口香糖，以降低大脑皮层的兴奋性，缓解紧张情绪。而情绪易于激动者以及心脑血管病患者可备些急救药品，一旦在观看过程中出现头昏、头痛、心慌或胸前发闷、刺痛等不适症状，应立即平卧休息，并及时就诊。



董女士6日在西工体育场附近丢失董胡凤女士的身份证，请捡到者拨打电话65576080联系失主。



韩先生6日下午在市中心医院对面天城宾馆门口丢失一棕色钱包，里面有苗燕红的出生证明，请捡到者拨打电话13683841167联系失主。



刘女士7日在芳林路上捡到金晓辉的身份证和3张银行卡，请失主拨打电话15537991558联系认领。



宜阳县的李志辉想对洛宁县的乔丽娜说：乔居洛地有灵，丽都十三帝王宫，娜姿千娇牡丹花，美艳争奇誉世荣。诚望看到此信息后，拨打电话15038610104和我联系。（敬芳整理）



有气象记录以来该日气温的最高值。1977年的今天，市区出现扬沙。1959年的今天，市区降下大雨，日降水量达47.9毫米。

人体舒适度预报 1级，早晚感觉较舒适。

紫外线强度预报 3级，强度中等。

行车安全指数预报 3级，今天安全行车气象条件一般，请司机朋友遵守交通规则，注意行车安全。

城市火险等级预报 2级，较难燃烧。

气象与健康 不少人认为穿白色衣服度夏最佳，其实穿红色服装更好。其奥妙在于红色可见光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤不受伤害。

10日 全区多云转晴天。

11日 全区晴天间多云。

特别提醒 移动、联通手机用户拨打12121气象信息电话，可随时了解天气变化，掌握最新气象动态。（洛阳市气象台）

## 日本一项最新研究发现 儿童常喝酸奶可少患蛀牙

□据 新浪网

据国外媒体6日报道，日本一项最新研究发现，经常喝酸奶可降低儿童患蛀牙的风险。与每周吃奶制品不到一次的孩子相比，每周喝至少4次酸奶的3岁儿童可降低患蛀牙风险达22%。

这份研究报告发表在《牙科杂志》上，研究人员分析了之前有关奶制品可预防儿童蛀牙的说法，发

现多喝酸奶的确对儿童的牙齿有保护效应。

酸奶降低蛀牙风险的原因仍不明确，但一种说法是酸奶含蛋白质，而蛋白质附着在牙齿表面能预防有害酸侵袭牙齿，它还意味着构成牙齿珐琅质的钙和磷酸盐不会分解。这项研究由福冈大学和东京大学负责专家进行，研究结论支持了之前澳大利亚科学家的发现——澳大利亚的科学家把拔下来的牙齿放入

酸奶中，结果发现酸奶可预防牙齿蛀洞。

在这项新研究中，日本研究人员对2000多名3岁儿童进行了调查，结果发现酸奶与预防蛀牙之间存在明显联系，但是其他常见奶制品没有这一效果。研究人员说：“多喝酸奶可能与儿童牙齿蛀洞较少有关系。”

专家提醒，如果家长希望增加孩子的酸奶摄入量，那么限制在用餐时饮用至关重要。

### 洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2010年5月28日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	起飞时间	到达时间	单程公布票价	机建燃油费
洛阳飞往	北京 MU5696/5	每日	10:25	11:55	12:50	14:30	860	70
	北京 MU5228/7	每日	21:30	23:00	19:10	20:40		
	上海 MU5390/89	每日	15:10	16:40	07:50	09:45	890	90
	广州 CZ3364/3	一三五	10:25	12:25	07:40	09:40	1410	50
	深圳 CZ3358/7	二六	22:20	00:20	19:30	21:25	1330	90
	大连 G52643/4	二四六	08:20	09:55	10:30	12:15	930	50
	杭州 G52718/7	二四六	12:50	14:30	15:10	16:40	910	50
	成都 G52712/1	二四六	17:00	18:50	19:35	21:00	850	50
	重庆 G52696/5	二四六	21:30	23:00	07:15	08:30	960	50
	拉萨 G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票		1500	140
林芝 G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票		1600	140	
西昌 G52696/5	二四六	21:30	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿		920	80	

### 洛阳中转国际部分航班时刻表

（一票到底）虹桥转浦东乘坐免费车 价格不含各项税费

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)
东京	15:10	12:50	1840	2700	墨尔本	15:10	07:00	3500	4000
名古屋	15:10	12:50	1840	2920	悉尼	15:10	09:30	3500	4000
冈山	15:10	12:40	1940	3300	温哥华	15:10	10:30	3630	5750
大阪	15:10	12:00	1840	2700	法兰克福	15:10	05:40	3520	5080
首尔	15:10	11:55	1280	2200	洛杉矶	15:10	11:30	4100	6500
吉隆坡	15:10	23:00	2420	3400	纽约	15:10	20:45	4200	6620
新加坡	15:10	05:00	2750	3980	巴黎	15:10	06:20	3080	5080

以上价格随季节、航班、舱位、乘机日期不同，票价上下浮动，特价票提前10天以上出票，以现时电脑查询为准。

八达特约 售票热线:66666666 八达航空全球订票网:www.badahk.com

### 百姓一线通 66778866

互动方式：  
★ 发送电子邮件至 lymsrx@163.com  
★ 登录洛阳网《关注民生》频道留言

本版详细内容见洛阳网《关注民生》频道(www.lyd.com.cn/care)

### 空气质量 (8日)

污染指数	90
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

### 福彩“双色球” 2元可中1000万元

双色球 两头火 大奖大 小奖多  
双色球 诞生千万富翁最多的彩票  
每周二、四、日开奖

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010152期中奖号码  
05 06 10 11 12

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	4注	42851元
二等奖	615注	50元
好运二	476注	23元
好运三	434注	175元
好运四	7注	4490元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010152期中奖号码  
8 8 2

奖等	中奖注数	每注金额
单选	283注	1000元
组选三	364注	320元
组选六	0注	0元

### 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010065期中奖号码  
红色球号码 32 30 17 02 08 07  
蓝色球号码 12

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	4注	8173982元
二等奖	59注	322777元

### 体彩“排列3、排列5”第10152期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	997	直选	4680注 1000元
		组选3	4340注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	99713	11注	10万元

### 体彩“七星彩”第10066期开奖公告

中奖号码:8 9 9 0 9 3 6

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	15注	29442元
三等奖	143注	1800元

### 便民电话本

你要求助 拨个电话

市长短信平台:106570060  
市纠风办电话:63933058  
卫生监督热线:63322110  
消费者申诉举报电话:12315  
火车站问询处:62561222  
电力抢修:95598  
燃气抢修:64337777  
供水服务热线:9610001  
气象信息电话:12121  
环保热线:12369  
城建热线:12319  
价格投诉热线:12358  
税务服务热线:12366  
公交服务热线:63411661  
洛阳旅游服务热线:12301  
残疾人维权热线:63222802  
市职工维权热线:12351  
洛阳热力公司:64239920  
洛阳水务集团:65156232  
高新区供热中心:64331318