

冬季要正确吃抗癌第一菜

在日本国家癌症研究中心最近公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”中,红薯名列榜首。明代医家李时珍说:“海中之人多寿,而食甘薯故也”。冬季多吃红薯,对身体有好处,但吃红薯也有诸多的禁忌。下面我们一起来看看红薯还有哪些保健作用及如何健康吃红薯。

●吃红薯必须注意时间和方法

1.红薯不宜生吃

因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难在人体中消化;同时,在煮红薯时,还应当适当地延长蒸煮的时间,这样好使番薯中含有的“气化酶”被破坏掉,吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。

2.红薯搭配吃才好

如果将红薯和米面搭配着吃,还可以起到蛋白质的互补作用;如果同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃,就可以减少胃酸的产生。

3.红薯最好中午吃

这是因为我们吃完红薯后,其中所含的钙质需要在人体内经过4~5小时进行吸收,而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。这种情况下,在午餐时吃红薯,钙质可以在晚餐前全部被吸收,不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

●冬天吃红薯要满足3条件

1.尽量不要空腹吃

空腹吃红薯,出现反酸、烧心的机会就高,因为红薯本身含有比较高的碳水化合物,有一定甜度,增加反流的可能性。

2.吃红薯一天最好不要超过三两

而且如果有反酸情况,可以把三两分开吃。

3.红薯别和过甜的东西同吃

红薯本身是甜的,如果这时候再加上甜食一块吃,使反流发生的可能性就增加一倍,所以红薯尽量不要和过甜的东西一块进食。

老人如何预防手脚冰冷

冬天对老人来说,最难捱。手脚冰凉和腿冷也是冬季最常见的问题,尤其对于老年人,免疫力下降,体质较弱,这种体寒的情况就更明显了。老人要如何预防手脚冰冷,有以下途径:

- 1、保证充分的营养,食用有足够热量的食物,以增加机体的产热量。
- 2、如手足冰冷伴有四肢动脉搏动减弱或消失,皮肤苍白青紫缺血表现者,应至医院检查。
- 3、加强保暖,随着气温下降及时增加衣着,穿戴保暖性能好的手套鞋袜,手足可经常擦些油脂。
- 4、坚持锻炼,促进全身血液循环,每天以温热水浸泡手足或按摩四肢,以改善四肢血液的局部循环。
- 5、避免精神紧张和情绪激动,有人测定,当情绪激动时,手的温度可很快地降至24℃,平静后才缓慢地恢复。
- 6、在医生指导下,服用强壮健身的中药,如人参、蜂皇浆、附子等,有人认为附子对老年人手足冰冷有较好的疗效。

除了要准备好保暖的衣物外,还可以尝试服用中医药膳来抵抗寒冷。

- 1、肉苁蓉、当归、肉桂、小茴各5克左右,羊肉1500克,调味品适量。将羊肉洗净,切块,其余药材纱布包裹、缝口,同炖熟后调味服食,每周2-3剂。
功效:可补肾益阳,温经散寒。
- 2、肉桂、小茴、花椒、干姜、干辣椒各5克左右,羊肉1500克,调味品适量。将羊肉洗净,切块,与诸药同炖熟后调味服食,每周2-3剂。
功效:可活血通脉,温经散寒。
- 3、当归15克、生姜30克、桂枝10克、羊肉1500一克,调味品适量。将羊肉洗净,切块,其余药材纱布包裹、缝口,同炖后酌加调味品服食,每周2-3剂。
功效:可活血通脉,温肾暖脾。

使用吸入剂后漱口 不会损失药效

吸入剂被广泛用于治疗哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸道疾病。老年朋友到药房取药,药师往往会嘱咐患者用完全糖皮质激素成分的吸入剂后要漱口。有些老年朋友认为漱口会造成药粉流失,吃下去的药又吐出来了,用完吸入剂就不再漱口。其实,药粉吸入后是在肺部沉积起效,只要吸入操作正确,可以保证药效,而不漱口或漱口不彻底,反而容易出现口腔真菌感染等不良反应。

冬季干咳试试两款食疗方

老人冬季干咳,多见于以下几种情况:或感冒痊愈后遗留,或对冷空气过敏造成,或由慢性咽炎引起,或由慢性支气管炎导致等。医生给大家推荐两款治疗冬季干咳的食疗方。

1.银耳百合饮

做法:取银耳、百合各10克,清水泡发,放入碗中,加冰糖20克,放入蒸锅蒸1小时,拌入蜂蜜,每天早晨空腹食用。银耳养胃生津,百合止咳祛痰。两者搭配,止咳效果更好。

2.百合鸡蛋汤

做法:取百合60克,鸡蛋两个。先将百合、鸡蛋洗净,一同入锅内,加入适量水,煮至蛋熟,去蛋壳,饮汤,吃鸡蛋和百合,可补肺。

平时要避免风寒,慎起居,多喝水,多吃新鲜的蔬菜、水果,少吃辛辣刺激食物,戒烟酒,减少干咳诱发因素。同时,如果干咳久治不愈,要及时到医院就诊,对症治疗。

(本报综合)

南京大屠杀调查报告一

中华民族

永远的伤痛

南京大屠杀是日本侵华战争初期日本军国主义在中华民国首都南京犯下的大规模屠杀、强奸以及纵火、抢劫等战争罪行与反人类罪行。日军暴行的高潮从1937年12月13日攻占南京开始持续了6周,直到1938年2月南京的秩序才开始好转。

据第二次世界大战结束后远东国际军事法庭和南京军事法庭的有关判决和调查,在大屠杀中有20万以上乃至30万以上中国平民和战俘被日军杀害,南京城被日军大肆纵火和抢劫,致使南京城被毁三分之一,财产损失不计其数,这样滔天罪行和暴行当然每个直接犯罪者都负有法律和道德的责任。

南京保卫战:致使日军南京大屠杀的惨烈一幕

1937年日本全面侵华,淞沪会战后,日军更是直奔国民政府首都南京而来,妄图一战定中国,国民政府组织重军进行南京保卫战,让日军付出了惨痛代价,南京失守后,日军为了报复,实行了惨无人道的南京大屠杀……

1937年7月,日本发动了全面的侵华战争。为配合地面部队的进攻,打击中国人民的反抗意志,占绝对优势的日本陆海军航空队,频繁轰炸了中国的重要城市、港口和交通要道。国民政府的首都南京更是日军空袭的重要目标。1937年8月15日,号称日本海军“虎之子”的木更津航空队从台湾基地起飞,首次空袭南京,从这一天起一直到12月13日南京失陷,在长达4个月的时间里,日军共空袭南京118次,投弹1357枚。由于战前防空事业准备比较充分,空袭造成的损失远较其他城市为小。

南京最早的防空准备开始于1931年“九一八”事件。1934年8月,按距市中心150-200公里的要求,南京外围已设有上海、杭州、芜湖等22个防空监视哨,每哨设哨长一人,哨员4至6人。中央防空情报所,设址于香林寺。

南京大屠杀公祭日:南京大屠杀到底死了多少人?

南京大屠杀死了多少人?1937年12月13日,日军攻占南京后,为了报复中国军队的抵抗,竟然进行了举世震惊的南京大屠杀。日军集体大屠杀28案,19万人,零散屠杀858案,15万人。日军在南京进行了长达6个星期的大屠杀,中国军民被枪杀和活埋者达30多万人。

关于“南京大屠杀”的证据与资料,为了中国审判战犯和远东国际法庭的审理,南京市议会自1945年8月即开始收集资料,历时两载。首先中国军事法庭于1947年2月初审判“南京大屠杀”首要战犯第六师团长谷寿夫。亲历其境之证人如美籍贝德士及史迈士教授等1250余人出庭或具结作证,连同物证资料提作审判依据。

3月10日宣布判决:“计我被俘军民,在中华门花神庙、石观音、小心桥、扫帚巷、正觉寺、方家山、宝塔桥、下关草鞋峡等处,惨遭集体杀戮及焚尸灭迹者达19万人以上;在中华门下码头、东岳庙、堆草巷、新龙桥等处,被零星残杀,尸骸经慈善团体掩埋者,达15万人以上,被害总数共30余万人。”

判决书所定之集体屠杀19万人及零星屠杀15万人,系根据身历其境之1250余人,及当时主持掩埋尸体之许传音、周一渔、刘德才、盛世徵等具结证明;具有红十字会掩埋尸体43071具,崇善堂收埋尸体112266具之统计表;灵谷寺无主孤魂3000余具之碑文;及谷寿夫在法庭上洋洋自得叙述其以从葬方式集中掩埋之“万人坑”五处所起出之头颅数千具;并有众多的出版物和照片为物证。

其实,中国政府检察官陈光虞根据十四个团体的调查,于1946年5月向远东国际军事法庭提出的“南京大屠杀”确定的被屠杀者294911人,未确定的被屠杀者20万人。同年九月,陈氏根据继续收到的确实资料,又增列被屠杀者96260人,故确定被屠杀者应为391171人。

东京审判对“南京大屠杀”颇为重视,听取来自中国亲历目睹的中外证人十余人(包括贝德士、梅奇、威尔逊医生、许传音、伍长德、梁延芳、秦德纯等)的口头证言并接受了百余件书面证词,最后作出慎重的保守的判决:“在日军占领后最初六个星期内,南京及其附近被屠杀的平民和俘虏,总数达20万以上。这种估计并不夸张,这由掩埋队及其他团体所埋尸体达15.5万人的事实就可以证明了。……这个数字还没有被日军所烧弃了的尸体,投入到长江,或以其他方法处理的尸体在内。”

1981年以来,在日本军国主义复活声中,日本文部省猖獗地篡改历史教科书,否认对华侵略和“南京大屠杀”。南京各文化学术团体,尤其是南京大学及中国第二历史档案馆,组织“侵华日军南京大屠杀史料编辑委员会”,重新调查研究并编写“南京大屠杀”的史料与著述。据1984年的调查,南京全市尚有仍健在的受害者、目睹者1700余人,他们接受采访的证言都收藏在1985年建立的“侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆”内。此番重新调查和研究的结果对于1947年中国军事法庭对“南京大屠杀”的判决作了一些补充,但重新肯定“南京大屠杀”的数目为34万人,即集体屠杀19万人,零星屠杀15万人。

(摘自扬子晚报)

