

# 你知道吗? 牛奶不是用来喝的

## 怎么办? 专家说,牛奶是用来吃的



禽肉的脂肪均匀地分布于全身组织中,是禽肉味道鲜美的重要原因。禽肉的汤中含氮浸出物多,所以鸡汤、鸭汤的味道比较鲜美。荤菜的精华是蛋白质,而蛋白质一遇高热或者煲汤时间太久就会凝固起来,只有很少的一部分蛋白质溶解在汤内,大部分仍留在肉中,因此只喝鸡汤不吃鸡肉是不对的。

### 最好餐前吃水果

在饭店吃饭结束前,服务员总是会端上一盘水果,很多居民也认同了这一吃法,认为餐后吃水果有助消化。其实,这也是不科学的。专家说,饭后吃水果,日久会导致消化功能的紊乱,容易引起腹泻。尤其是当您吃富含高金属的食物时,比如蟹和贝类食物等,就千万不要吃富含维生素C高的水果了,因为维生素C具有还原性,会把高金属化合物还原成高金属单质,直接影响健康。

如把吃水果的时间改在饭前,就可以使人体免疫功能保持正常。而水果中的许多成分是水溶性的,如维生素C等,餐前食用更易于消化和吸收。饭前吃水果还有个优点,水果的饱腹感使你少吃饭。但要注意的是,有些水果是不宜在饭前吃的,比如西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉等都不能空腹吃。

快报记者 张星

# 你不疼吗? 针头嘴里呆了三年

## 若不取出,有可能会在体内游走

5厘米长的针残留在靠近牙龈部位,时间长达3年多,要不是因为头痛意外发现,还不知道这根针会留下什么麻烦。当事人张先生回忆,可能是3年前拔牙时,江湖游医用力过猛,折断麻醉针留下的。

### 头痛欲裂就诊CT发现怪东西

张先生是南京一家外企的项目经理,平时工作忙碌,往往连双休日都要熬夜到凌晨2点。最近一周来,他突然觉得头痛得厉害,张先生有点害怕了:“可千万别是什么脑出血,过劳死可是经常发生在中年人身上的。”妻子经他这么一说,也担心起来,第二天一早,他们两人就来到江苏省人民医院就诊。医生让张先生先查一下头颅CT,看看脑子里到底是什么个情况。头颅CT出来后并没有什么异常,但细心的医生在张先生靠近牙龈的地方,也就是张先生的上颌骨外侧,发现有个怪怪的东西,看起来像根针,可能还是金属的。

### 头痛与针居然没有关系

医生最初怀疑是手术留下的东西,但张先生摇摇头,自己身体一向很好,从来没有做过大手术。就在大家百

思不得其解时,张先生突然想起来:“呀,不会是那个诊所干出来的事情吧。”原来,3年前,张先生在外地一家小诊所拔牙。“当时拔牙回家后,感觉确实有点疼,但以为是麻醉过去后的自然反应,也没有想到要去大医院复查。”该院耳鼻喉科乔明哲主任医师告诉记者,张先生的头痛经诊断为神经性头痛,和断针滞留并没有太大的联系。3年来,张先生体内针所滞留的位置没有任何的不适,是因为在这个部位没有重要的血管神经、实质性器官或空腔脏器,所以不是因为头痛做CT,张先生可能一直都不知情。

### 拽出5厘米长生锈针头

经过江苏省人民医院CT室三维重建,将这个金属异物的位置精确定位后,该院耳鼻喉科殷敏医生基本判定,金属异物很可能是拔牙时断在里面的麻醉针头。在局部麻醉下,半小时后,殷敏医生在预先锁定好的位置切开了小口,用血管钳小心翼翼地从上颌骨中拽出了一个东西,大家凑上去一看,“天啊,真是一根长达5厘米的针头,上面已经锈迹斑斑了。”据乔主任估计,牙医很可能是个新手,拔牙打麻药

时,不懂得把握方向,针遇到骨头就折断了。医生说,经过这次“拔针”手术一周,张先生应该就恢复了。

### 可能还会在体内游走

与张先生毫无感觉很类似的是,战争时期,许多士兵体内都留有子弹,但基本没有不适感。但是,这并不代表断针留在体内就是安全的,如果不及时取出,这根断针很有可能在体内肆意游走,戳破大血管引发大出血,造成生命危险。记者查阅了国内新闻报道,针头掉入人体内还真是不少见,针在体内有的时间长达七八年甚至更长。很大一部分是小诊所手术遗漏,有不少造成了针头在体内游走的后果。

乔明哲主任医师提醒,看病一定要来正规医院就诊,并注意保存好病历,这将有助于医生了解患者的特殊情况。比如在以往诊断出某种疾病、对某种药物过敏、用过哪些药物治疗,这对医生判断病情和制订诊疗计划很有帮助。另一方面,保存好病历对病人来说也是对自己负责,如果张先生想向那家小诊所讨说法就得拿出当时在他们那看过病的证据,否则就大大增加了诉讼的难度。通讯员 周宁人 快报记者 刘峻

### 牛奶应吃而不应喝

说起牛奶的食用方法,很多人不以为然,“这还用说吗?不就是咕嘟咕嘟喝下去呗。”南京市中医院的谢英彪教授说,这是不科学的,食用牛奶的方法也有讲究,应该提倡吃牛奶而不是喝牛奶,就是可搭配馒头、面包等淀粉食物同时喝牛奶,让牛奶在口中慢慢咀嚼后再咽下肚,让牛奶与唾液消化酶充分接触,也可以延缓牛奶在胃中的停留时间,与胃液中消化酶进行酶解作用,缓慢地排到肠道,便于肠道吸收利用。如果大口喝牛奶,不利于肠道吸收。

### 老年人最好晚上吃牛奶

谢英彪教授说,很多人有在

早上喝牛奶的习惯,其实,从补钙的角度出发,对于老年人来说,应该在晚上吃牛奶,最好是临睡前。这是因为此时吃牛奶赶上了机体的低血钙状态,牛奶中的钙正好可以“雪中送炭”,既可改变机体钙入不敷出的状态,又不必动用骨骼中的钙;既可维持钙平衡,骨骼也不会脱钙,有利于防止骨质疏松和骨折。老年人每天若能吃2-3杯牛奶,就可获得机体必需的钙质。

### 只喝鸡汤不吃肉也不对

不少人认为荤菜的精华在汤中,因此只喝鸡汤而抛弃了鸡肉,其实这也是一个常见的误区。谢英彪教授说,鸡、鸭、鹅、鸽、兔肉中含有丰富的蛋白质,

## 汽车广场

**友情提醒**  
本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续,本广告不作为承担法律责任的依据。

### 车辆信息

越嘉 陪驾。86417537  
**新春 80元快办** 过户、上牌、转籍、年检、保险、补牌、咨询等。(市车管所检测线大门外斜对面30米)。85280117

### 车辆租赁

汉中门 轿车、面包价优。86661507  
租赁 普桑。86662444  
**龙江** 轿车、商务、大客。86220856  
**状元** 款多价优。52211379  
**长辉** 别克商务、帕萨特、伊兰特、婚车。86609652  
新大都租赁。86533222  
**天江** 帕萨特、宝来、普桑。86625598  
**宾驰** 轿车、别克商务。83375699  
**旭日** A6、商务轿车。86290119  
**惠仁** 宝来、现代。86950909  
**红龙** 租赁 84526833、84403760  
**啸天** 车新,款多,价优。83737439  
**仙海通** 凯越、凌帅、普桑。83126166  
**凌昊** 多款轿车。52609545  
**三日** 宝来、马六、福克斯。(可刷卡)。86628702  
**高楼门** 租赁。83377799  
**世盛** 商务、轿车。84540907  
租赁 赛欧,2500/月。13003400551

**云南路** 宝来、福克斯。52231238  
**德驰租赁** 普桑 120/天,海马 160元/天,索纳塔 220/天,伊兰特、马六。52338181,52338282  
**顺浩** 款多价优。52268203  
**潜龙** 款多,车新。86443976  
**友好** 轿车、商务车。84611198  
**月牙湖** 别克商务、轿车。84877442  
卡普 乐风、QQ,新。13505195678  
租赁 车全。52642919  
**驱日** 广本、君威、帕萨特。83216636  
**海福巷** 多款,价优。84275305  
租赁 普桑 2000,2500/月。83945597  
租赁 景程顶配,配驾。13451812468  
**赢时通** 租车,全国连锁。68803042  
宏宇租赁。13914485808  
**丹妮** 普桑 130,送车。52312346  
**骠马** 奥迪、君威、送车。13451812143  
**业兴** 时超、帕萨特。85167876  
**语慧** 帕萨特、现代。85233235  
租赁 普桑 2100/月。13813961996  
出租 帕萨特(配驾)。13801590859  
**捷程** 普桑。85639605  
出租 瑞风商务。15050562800

### 求购汽车

回收 报废车(代办报废)。86286897  
急购 1-2吨货车。13160064948  
求购 面包车或小轿车。84613508  
苏宁急购 1-3T货车。13245208500  
自购 3-9米货车。13770832719  
求购 面包(家用)。13770759465  
诚购 中高档轿车、商务、越野车车。13770515915  
求购 欠费、有费车。13914718205  
单位购货车,急。13813929770  
**车博** 购大客、中巴、货车。13505192989  
求购 6-9米货车。13813956579  
急购 6-9米货车。15951613853  
沃德二手车公司:千万资金收购奔驰、宝马、奥迪、别克、本田等中高档车。82057777、82058888  
求购 各类欠费、报废车。13912955792  
求购 欠费、有费车。15951767277  
**可可** 购货车、轿车。15952056676  
求购 跃进4.7米。13357718703  
求购 1-2吨货车。15850568536  
高购 轿车、面包车和营转非车。13814538243  
急购 旧微面(急)。15950580576  
急购 集装厢半挂车。13951081212  
**求购摩托车**  
高购 宁、无牌助力。83808769  
自购 宁、外摩,助力。51573048  
求购 宁、外摩,助力。86686660  
求购 摩、轻、助力。13770639592  
转让 时超2000。13851562193

急购 宁、外摩,助力。51745982  
高购 盗单、摩、轻。13062580987

### 转让汽车

急转 奔驰、奥迪、宝马,到付。13524173555  
诚信汽贸转本田、丰田等。13402105222  
转让 跃进1吨库存车。85330854  
转让 00年4.2米跃进。13655173516  
转让 04长安之星,5档空调,2.3万。13451925337  
低转 06年捷达、丰田。13786201217  
转让 99年金杯,1.3万。13770738272  
转让 11、17座依维柯。85193179  
转让 奥铃皮卡一辆。85783202  
转让 02、03年康明斯双桥自卸车多辆。52705250  
转让 豪华金杯。13002539148  
转让 03年33座旅游车。15996328409  
转让 04年长安新星。13851862974  
转让 98年单位桑塔纳。52416444  
转让 04年7月解放,六米二,4吨,高栏。手机13645197478  
低转 07款奥迪、宝马、本田。13976647722 蔡姐  
低转 原装丰田、奥迪、宝马。13507880155 杨斌  
转让 烟草公司依维柯一批。52603886  
转让 04年全顺6座。13770824366  
转让 02年解放高栏1辆,费全。15996495289  
转让 04年解放前4后8货车。13851596088  
转让 有大平板、半挂车五辆。13770769888  
转让 06年10月18座金龙旅游车。13675119735  
转让 04马六,顶配,车新。15062254374

转让 04年红岩半挂车两辆。15996366012  
转让 03年解放4.1吨长5.6米宽2.2米高栏。15952040126  
转让 04长安新星,家用,况佳,2万。13951693990  
转让 苏A6P058 平板车3米8。13813378351  
转让 04年1吨福田。13914702271  
转让 02年单位东南面包。13851424720  
转让 04康明斯7.2米,6.9万。13770756257  
转让 99年普桑,无碰撞,车况特好。85112515  
转让 07年斯太尔自卸。13776602688  
转让 02年之星,1.7万。13914762295  
转让 93年普桑,无手续车况特好,一万。还价勿扰。13770994000  
转让 QQ,1.9万。13182872366  
转让 前四后八自卸。13584068178  
转让 02年松花江。82093567  
转让 07.4金王子自卸,厢长6.5米。13915993380  
转让 33座金龙客车。13338612927  
低转 06年解放高栏,6.8米。15951888771  
急转 桑塔纳2000。13851812474  
转让 吉利车。13182836152  
转让 04年哈飞民意,无事故,2.15万。13401983705  
转让 宁牌6.8米货车。13815894000  
急转 95年普桑。13645156610  
转让 03 优利欧况特佳,吉祥号。13770939246  
转让 04年松花江,车整。85101018  
低转 奥迪、普桑。13875469633  
低转 03 君威;02 帕萨特 V6。13952011116  
转让 06 马6。52760597  
转让 无手续营运中康双自卸。13770548683

转让 双桥自卸。13182962318  
转让 01年解放4桥半挂。13913863789  
转让 带牌省级机关轿车,车好,3.5万。13913972903  
转让 北京现代途胜。13023401695  
低转 03年帕萨特,顶配,10.8万。13912973072  
转让 94 奥迪 100, 费全。13260801581  
转让 07 吉利 4 缸。13851855177  
转让 出租车。13813928611  
转让 00年99新秀,况好。13851615328  
转让 出租车。13270897580、13913988381  
转让 04年6.2米东风车。13775923730  
转让 04 长安, 空调。13337811047  
转让 单位 94 普桑 1.6 万,长安奥拓 6 仟。13770975979  
转让 裸车捷达。13655196752  
转让 05 年长安之星, 况特佳。13405803117  
转让 00 年新秀。13405887262  
转让 02 康新大宇旅游牌。13182860888  
转让 99.06 年 7.2 米厢车各一辆。13770623451  
转让 05、7 座依维柯, 佳。13057602185  
转让 03、10 双桥自卸。13913986608  
转让 出租车。13260860375  
转让 02 年 11 座金杯, 车况特好。13401988167  
转让 04、9, 五菱之光。13222732792  
转让 01 年长安之星, 1.08 万。13770576558  
转让 单位 07 年 3 月牡丹厢货, 气刹(柴)。13611571955  
转让 04 年佳宝, 1.16 万。15951832578  
急转 03 康双自卸, 极佳。13115029189  
(下转 B16 版)