

生活报道 Reports

多吃笋可治病防肝癌



对于乙肝、肝硬化等肝病患者来说,一日三餐可经常食用莴笋、竹笋、芦笋,因为这三种食物保肝防癌作用明显,具有消痰、利尿解毒、帮助污物随粪便排出等功效。

莴笋:增食欲、防贫血

莴笋叶含有丰富的钙、胡萝卜素及维生素C,而莴笋素可促进胃液、消化酶及胆汁分泌,有助于乙肝、丙肝病毒携带者以及慢性肝病患者增进食欲。肝硬化合并贫血者常吃莴笋,可促进有机酸和酶分泌,增加铁质吸收,有助于血小板上升和恢复,防止病情恶化。

竹笋:通便、排毒

竹笋食疗可达到通便作用,肠道中的大肠杆菌能把竹笋纤维素合成人体所需的维生素,还能与肠道中胆固醇代谢产物胆

酸合成不能被吸收的复合废弃物排出体外。

竹笋食疗方法推荐用平菇、猴头菇各60克,瘦猪肉或乌鸡各200克,加竹笋600克切成片,用植物油炒熟或用文火炖熟。经常食用可防止消化道肿瘤和肝癌,但有严重胃出血者以及有食道静脉曲张者应慎食竹笋。

芦笋:减轻疲劳感

芦笋含有核酸、叶酸、谷胱甘肽、胆碱、精氨酸、甘露聚糖、肽类物质等,能有效抑制癌细胞生长。芦笋还可作为肝癌患者进行食疗的营养品,可减轻疲劳、增进食欲。

健康新知 New Health

皮肤表面某些微生物可消炎

勤洗手,尽量减少接触细菌的机会,就会有效避免皮肤病的发生,这是众所周知的健康常识。但现在这种常识受到了最新科学实验的挑战。日前,中美科学家合作研究发现,皮肤表面的某些菌类能有效地起到消炎作用。

对此进行研究的科学家是美国加利福尼亚大学圣地亚哥分校医学院理查德·盖洛教授和赖玉平博士后,以及华东师大生命科学学院的吴自荣教授。他们发现,不是

所有的细菌都能导致皮肤过敏或者炎症,比如皮肤表面的表皮葡萄球菌,就能有效地起到消炎作用,保护人体免受大范围的炎症困扰。

吴自荣教授介绍,在皮肤表面生活着许多微生物群落,比如表皮葡萄球菌,对身体是无害的。赖玉平等将葡萄球菌的脂磷壁酸注射到小鼠表皮层,然后损伤它的皮肤。对比结果表明,注射过葡萄球菌LTA小鼠的皮肤炎症比没有注射过的要轻得多。

香蕉提取物可治艾滋病

美国研究人员发现,以香蕉所含香蕉凝集素为主体的新疗法或可有效治疗艾滋病。

香蕉凝集素是凝集素的一种。据英国《每日邮报》报道,美国研究人员发现,香蕉凝集素能与艾滋病病毒表面的糖类化合物黏连,“封住”病毒遗传物质,从而阻断病毒进入人体的路径。

凝集素是动物细胞和植物细胞合成和分泌的蛋白质,能与糖类化合物结合,在细胞识别和黏着反应中起重要作用。“现有艾滋病药物的最大缺陷是艾滋病病毒可能变异并产生耐药性,”主持这项研究的美国密歇根大学学者迈克尔·斯旺森说,“但凝集素可以与艾滋病病毒各部分的糖类化合物结合,



使变异过程变得不那么容易。”

斯旺森说,实验结果显示,香蕉凝集素的有效性可与抗艾滋病药物“恩夫韦地”(T-20)和“马拉维诺”(maraviroc)媲美。

性·情

Decoding Disposition

一枝红杏出墙来

□娜拉

某日一童年好友突然更换MSN签名:当年无缘当红杏,今朝拼命去翻墙。大诧异地询问其是否另觅了新欢,匆匆忙忙要搞一场黄昏恋。一问才知,她是因为“廉颇大老不能饭否”而抓耳挠腮。

自小与好友行事待人颇有默契,虽然她读书成绩向来优于我,但架不住我的语文好,尤其是在文言文阅读上,可以帮她不少的忙,所以她也有在考试时抄我卷子的记录。今春大家去农家乐喝茶赏花,她突然笑说当年我们背诗时我曾经告诉她自己有一个

惊人的发现,即但凡七言,必可以“一枝红杏出墙来”对之,乍一听还真没有什么破绽。比如“窗含西岭千秋雪,一枝红杏出墙来。”可也,“两只黄鹂鸣翠柳,一枝红杏出墙来。”更佳。

两人大笑不已,便翻各人的八卦记录,拼凑出共同的一些朋友,正在这股红杏风里绰绰约约地出墙而去。听好友讲,高中时代我们班的那个班花,就是这么迫不及待地在花样男身上演翻墙记,结果一不小心,在搭出去一辆车之后,被美少男抛弃了。

其实班花现在看,还仍是一个风韵犹存的少妇,加上这些年来当公务员的老公收入太丰根本不用她外出挣钱,所以保养得还蛮精致。可惜在兴趣爱好上,还是被花样男鄙视之——据说班花还迷恋去KTV,而花样男要的是参加选秀大赛,还跟班花摊牌说他要去广阔天地施展拳脚,除非班花拿出身家性命来养着他,要么他肯定是哪里阳光明媚就去哪里花枝招展的。

我们笑说班花这枚杏花当得实在太惨,真是损兵折将遍体鳞伤。

生活直通车

- 家政 ●疏通
●家电维修 ●装潢
●电脑维修 ●老年公寓
●开锁服务



庆典

庆典 84572722

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091

声讯天地

1元/分

情 96868866

家政

家旺 专业熟练工保洁、擦玻璃、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门垫、沙发、油机。52307973、52312091

家顺 保洁、地毯。52253092

诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、油机。86530821

永佳 保洁、粉刷、地毯。52209593

民英 保洁、满意为止。52253039

温馨 保洁、保姆、点工。83285340

江宁工程、家庭、保洁、地毯。84055958

凤凰 社区保姆。86556435

昊天 月嫂、保姆、钟点。66062620

社区 保姆、保洁、点工。86290445、86290445

博爱 一级资质,专业保洁,外墙清洗,单位常年保洁,地毯。86566639

爱君 品牌家政。86550326

省汇贤 保姆、点工。83366089

仟佰间 家政、保洁、防水(5年)。83610469

清亮 保洁,满意付款。52604526

老年公寓

玄武 星级客房。15805183575

电脑维修

忠和 20精修(收)电脑、彩电。85316971(迈皋桥、下关区)、66031190(白下、鼓楼、玄武)、85325685(龙江、南湖、奥体)、85299587(雨花、秦淮、江宁)

纳言 20修电脑、全市连锁,半小时到。83056230

星级20元 修电脑、(配件销售);86681497(南湖、龙江、下关);83026206(鼓楼、三牌楼、和燕路);85176546(白下、雨花、秦淮)

科发 20修(回收)电脑,全市连锁,半小时到。66031208

厚德 电脑快修,高价收。83033331

协成 电脑、网维 11区连锁。51691201

宏图便民网

专业电脑维修、监控安装。81963281

家电维修

宁联空调

专业移机、装机、精修免费清洗,质保三年

一级资质

鼓楼、建邺 86656893

白下、玄武 84495582

江宁、秦淮 52607465

下关、栖霞 83402083

苏宇空调

专业移机、维修、一级单位

鼓楼、玄武、下关 86434500 栖霞、浦口 85698089

江宁、秦淮、雨花 52635517 建邺、白下 83203987

金陵便民服务网

(十分钟回复、凭回执单保修)

专业空调、移机、精修、充气、保养

精修彩电、背投、液晶、电脑、冰箱、微波炉、热水器、洗衣机、油烟机、太阳能移修、水电、灶具、保洁、疏通

城中:83806522 城北:85525652 河西:86391311 城南:52975886

天宇空调

专业维修、精修、移机、全市连锁

免费上门 400-777-8145

苏友空调

专业移机50元、维修20元、装机30元、免费搬运(一级资质)。白下、秦淮:84326953;江宁、雨花:52860405;鼓楼、玄武:83612372;建邺、下关、栖霞:86435193

苏的空调

专业维修、移机、保养(有车运)。免费

热线:4006-025-001、

4006-025-002 市区连锁

五星空调家电

移装、清洗、充气、以旧换新、维修彩

电、冰箱、洗衣机、热水器、油烟机、灶

具。52379950

零距离 空调、修20、装移50、彩电、

冰箱、洗衣机、微波炉、热水器、炉具。

86511051

彩云 快修冰箱、空调、移机。

52384445

均昊 专业太阳能。52680103

零距离便民服务网

源于媒体、服务百姓

专业空调、加氟、保养、彩电、冰箱

洗衣机、灶具、油烟机、热水器、微波炉

太阳能移修、水电、搬家、疏通、电脑。

城北 85226311 城南 51678319

疏通

白下通、改道、水电。84619536

白下通、改道、水电。84593537

秦淮通。52600801

白下通改、水、低价。84592946

白下通改、钻(低价)。84606359

新街口通、改道、水电、钻。84400232

鼓楼 疏通、改、水电。83415176

迈皋桥 疏通。85422376

秦淮 通、钻孔、水。52300730

河西通、改、水。83933327

下关通、改。85623979

建邺 疏通、改道、漏。86565809

鼓楼 疏通、钻孔、水。83608129

玄武专疏通、水电、钻孔。83320773

南京 修、龙头、马桶、水、电、漏。

81963455

便民 改、水、电、通、漏。84526627

下关通、改。58801551

鼓楼 通、孔、水电。83700570

雨花通、改、水、电、钻。52414200

建邺 通、改、水电、漏。86410453

鼓楼 疏通、修水电。83738334

江宁便民网 疏通。52106471

栖霞 通、改。85237407

建邺 疏通、孔、水、电。86320109

装潢

东龙 店装、公装、家装。84454216

喜悦 瓦、木、水、电、漆。13585179658

吉祥 家装、店、公装。85297348

通广装饰 老牌公司,家装,店装,

公装。83471841

专业拆除、瓦工。13584018577

优冠 专业防水、装饰、装潢。

86458597

苏发 防水、粉刷。83913513

易居 瓦、木、水、电、漆。

15850608215

书艺 木、瓦、水、电、漆。51930835

玖祥 拆除砌墙改造。13404155395

花几十元钱得到百万人的关注 为您带来无限商机 小分类大舞台 现代快报

现代快报传播有限公司分类广告便民店(可上门服务,用户也可就近选择办理业务):

总部:洪武北路55号置地广场一楼现代快报。84783581、84783538

南湖:南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南大门旁 86564459

86604837

大方巷:大方巷 鼓楼三条巷18号1-1电信局东门斜对面 86636781

来凤店:集庆门来凤新村51号101室(来凤街菜场斜对面院内)

52300672、52315677

后标营:光华东街光华园1栋(门面) 电话:84499683

秦虹店:秦虹小区高虹苑24幢53号101室(苏果超市后面)52633449、52624312

大厂:大厂园东路95号(一匹马广告公司二楼) 57060924

建康路:建康路423号华联超市巷口内 84404589、84456821

三牌楼:三牌楼大街160号(楼子巷小区内) 8450236、58706211

长营村:十字街70号18栋107室 85525150

江宁:江江北沿路168号-6,103底站向前 52283256

杨将军巷:进香河(菜场东门)老虎桥5号105 84785564

宁工新寓:草场门大街246号(烟酒店内) 86289095、86288821

浦口:浦口珍珠街46号(服装商城附近) 58409565

现代快报征订热线

长虹 52450301;

龙江 86217029;

热河南路 58817919;

海福巷 84231837;

江宁 52136345;

小市 85630373;

长乐路:52300463

南湖 86452745;

大方巷 83476650;

瑞金路 84621887;

杨将军巷 83215513;

江宁新区 52120337;

晓庄 85554280;