

# 二两挂面下肚 一天盐量就满了

你知道吗? 挂面含盐量高, 卤汁尽量淡一些

很多上班族家中常备挂面, 来不及做饭的时候, 下碗挂面浇点卤汁, 方便又好吃。不过, “@王旭峰营养师”昨天发了一条微博称, 常吃挂面, 易得高血压。因为挂面在加工时为了更筋道, 不易煮烂, 都要加盐。如果再配上卤汁, 就是“盐上加盐”。吃二两挂面把一天的盐量都吃完了。

昨天, 现代快报记者在超市里发现, 几乎所有品牌挂面的营养成分表上, 都显示含有食盐。每100克挂面的钠含量多从85毫克~600毫克不等, 一些带有“筋道”字样的挂面中, 每100克挂面的钠含量更是高达1200毫克。“@王旭峰营养师”表示, 二两挂面1200毫克的钠含量, 折合成盐约为3克, 而这仅仅是面条里的盐, 如果加上面条卤中的盐, 一碗挂面的含盐量很容易超过6克。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》, 成人每天钠的适

宜摄入量为2200毫克, 约为6克食盐。这个“额度”很容易在吃完一碗后就吃完了。因此, 煮挂面时就不要另外加盐了, 否则容易造成钠摄入超标, 导致血压升高等。

南京军区南京总医院营养科专家指出, 为了让面的口感更筋道, 也更容易保存, 超市里出售的挂面通常都加了盐, 这叫做“隐形盐”。由于挂面里含有盐, 面汤的盐含量自然不低。不过很多人纳闷, 并不觉得面汤咸啊! 专家表示, 这是因为盐量还没有达到味觉灵敏的程度。而有些食品加盐是为了防腐和令食品的口感更佳。

专家提醒, 过多的盐不利于健康, 煮挂面时最好把第一遍水倒掉, 重新加水再煮。高血压患者尤其要注意, 面汤能不喝就不喝。另外, 一定要注意, 把配面条的卤汁的口味做淡一点。

现代快报记者 安莹

近日, 江苏省人民医院收治了一名罕见患者, 因为喝了两瓶300毫升的啤酒, 导致食管破裂, 最后不得不切除整个食管。专家说, 想吐不能憋着, 否则可能会引发食管破裂; 如果喝得太多剧烈呕吐, 同样易引起食管破裂, 喝酒, 真的要量力而行。

通讯员 侯雨萌  
现代快报记者 刘峻

## “肚子像被炸过一样”

30多岁的史威(化名)与朋友聚会时, 因为架不住大家的劝说, 猛喝了两小瓶300毫升的啤酒。史威是真不能喝酒, 当时就感觉胃很不舒服, 翻江倒海。本想去卫生间吐一下, 但又怕朋友说他不能喝酒, 被两小瓶啤酒“搞定”, 他硬是忍着。忽然感觉腹部剧痛, 他意识到可能出大事了。

据省人民医院胸心外科副主任医师章斌介绍, 患者被送到医院时, 情形十分危急, 他们立刻对患者进行了手术。“一打开腹腔, 一股子酸臭味, 患者吃下的食物全都暴露在外, 肚子像被炸过一样, 一塌糊涂。”

医生发现, 患者的食管全部爆

# 连喝两瓶啤酒憋着不吐 小伙的食管“炸没了”

裂, 破裂的地方刚好位于膈肌上下, 破裂长度达到6厘米, 食管破裂后, 大量的胃内容物不仅污染了腹腔还污染了胸腔, 患者随时都有可能感染化脓, 发生感染性休克, 并可能有生命危险。

## 食管几乎全部切除, 以后吃饭要小心

章斌说, 由于该患者的食管不能修补, 只能大部分切除, 最后三四十厘米长的食管几乎全部被切除。“这个手术过去只给食管癌患者做过, 这么年轻的患者失去了食管, 非常可惜。”章斌说, 食物一般是经过食管才到胃部, 没有了食管的过渡, 今后患者一次不能吃太多东西, 而且容易有胃反流等疾病。失去了食管, 也就失去了贲门, 胃相当于没有阀门。“简单说, 人吃完东西了, 如果倒立, 食物就哗哗全出来了。”

## 食管为什么会爆裂?

说到史威食管破裂的原因, 章斌表示, 这么年轻, 喝这么少的酒就发生食管破裂, 实在罕见。“这

名患者本身酒量浅, 两瓶啤酒下肚后就有强烈的呕吐感, 但碍于面子硬憋着不吐。喝下去的啤酒含有大量气体, 这些气体和食物因胃部强力收缩大量回流到食管。患者强行使声门咽部闭合, 导致回流的压力无法疏导, 全部集中在食管内部, 一瞬间食管内的压力超过了食管壁的耐受程度, 就爆掉了。”

章斌提醒说, 也不要认为吐出来就“万事大吉”, 剧烈呕吐也能引起食管爆裂。广东曾有名男子大量、剧烈呕吐, 导致食管破裂。据当地医生说, 患者发病前有醉酒剧烈呕吐的经历, 当剧烈呕吐时, 腹压突然增高, 迫使胃内容物迅速冲向食管腔, 当食管壁不能承受食管腔内的压力时, 发生破裂。食管破裂后, 胃里所有的东西都倒入胸腔, 造成了胸腔感染。

怎样预防自发性食管破裂? 首先应避免大量饮酒和暴食, 如果发生呕吐, 应尽量减小呕吐的力度。此外, 任何剧烈增加腹压的动作都要尽量避免。在自发性食管破裂发生24小时内得到确诊的患者, 原则上应进行手术治疗。

## 宜家夏季大减价最后一周, 400多种商品低至5折起!

2013年IKEA宜家夏季大减价于7月2日至7月22日在全国十大城市的11家宜家商场同时进行。此次夏季大减价有四百多种产品可供挑选, 折扣幅度不等, 最低折扣可达5折。所有减价产品数量有限, 售完即止。最后一个周末, 赶快去宜家商场挑选既实用又实惠的产品。

宜家每年都会有诸多新品上市, 为消费者提供更加丰富实用的产品选择。为了给陆续到来的新品准备更多更好的展示和存储空间, 宜家每

年都会举办商场夏季年度大减价活动。所有减价商品与正价商品一样, 享有同样的宜家品质保证和售前、售后服务。

此次减价的产品不但价格优惠, 品类范围更面向居家生活的各个方面, 还会有宜家长期以来广受欢迎的亮点产品: 如: 清爽条纹的斯普林克被罩和2个枕套, 1米5×2米, 原价79元, 大减价仅需39元。极富设计感的冈尼拉布料, 原价59元/米, 大减价仅需29元/米。瓦里杯子, 玻璃材

质, 适合夏天使用, 6件原价49元, 大减价期间仅需29元。这些家居产品不仅让你的生活井井有条丰富多彩, 其淡雅的色调还给炎热的夏天增添一份“清凉”!

注意, 所有大减价商品数量有限, 售完即止。

宜家南京商场位于卡子门广场东侧, 大减价期间, 每周一到周四营业时间为10:00-21:00, 每周五为10:00-22:00, 每周六周日为9:00-22:00。

## 【第五届整形美容节快讯】

### 爱美, 不是女权, 是人权

冯凯、方方、王可南京三大名嘴全民说美丽

作为南京一年一度的美丽盛典——第五届国际整形美容节已经进入了尾声。期间, 活动的全程造美支持单位康美整形医院, 经历了中国最高规格鼻部、乳房整形中心的成功落户以及网络、电话预约渠道全面拥堵的盛况之后, 又在主办方江苏广电总台网络电视台进行的“全民美丽观点大调查”中成为了受访对象最信任的整形美容医院。

#### 整形已不再是禁忌话题

在本次调查中, 来自各行各业的人们畅所欲言谈自己的美丽观点, 而这些观点最终的指向都是整形美容。对于整形, 社会的开放度和可接受度越来越高。南京电视台《有请当事人》主持人方方表示, “爱美不是女权, 是人权, 无论男女, 都拥有追求美丽的绝对自由。”国内首档整形真人秀节目《美丽梦工场》的主持人王可则表示, “整形已经成为了增加就业砝码的需要。”而南京城市频道主持人冯凯更毫不讳言地表示, 如果以后自己有需要, 也不会忌讳做整形。

#### 经典整形案例的打造功不可没

美国整形重建外科学会主

席布莱恩·肯尼与韩国整形美容外科医学会会长林钟学都认为: 近年来南京屡屡创造的经典整形案例, 对转变民众观点来说功不可没。据了解, 康美整形医院十年来一直坚持做一例手术, 留一个精品的手术理念, 打造了很多的经典整形案例, 都成为了行业整形的范本。近年来该院更是逐渐将刀劈斧削的整形美容引领向微创整形的轨道, 引领了整形行业发展的新风尚。

**特别消息:** 整形节期间, 康美整形医院特别举行微创整形推介会, 7月整月, 两大玻尿酸品牌均可享受8.8折, 除皱明星BOTOX单价仅需2000元。



## 如何力争全奖? 问鼎美国顶尖名校硕士

加成留学2013年美国硕士申请总体形势很好, 已成功帮助学生申请到众多常春藤名校及综合排名前40和专业排名前20的大学。

#### 美国硕士顶尖名校如何有备无患

首先, 大二即开始准备。专业背景做提升。其二, 高分是录取的必要非充分条件。成绩优秀意味着达到了名校申请的基本条件, 但却未必能获得到这些名校的最终青睐。第三, 综合能力需有吸引力。如申请人的学校背景、学术水平、研究方向、

沟通能力等。第四, 申请材料亮点加技巧。当硬件材料具备后, 关键看组织和表达, 充分展示优势。

#### 美国硕士奖学金扫盲

主要有三种: Fellowship, Teaching Assistantship, Research Assistantship。

通常博士申请更容易获得奖学金, 美国教育一般是硕博连读, 所以本科生可直接申请。前一两年上课为主, 后几年在实验室或研究中心从事研究工作。很多博士生会被录取为TA或RA, 获得工资。这需要用

文书和套磁等方法让教授认可才有机会被录取。硕士因为学期短, 所以学生绝大部分时间和精力都需要花在自身的学业上, 能直接拿到TA和RA的机会小很多。但真正优秀的学生去美国之后同样有机会被录用。

#### 【活动链接】

主题: 问鼎美国名校硕士及全奖录取经验交流会

时间: 7月21日(周日) 13:30-16:00

预约热线: 400-888-4660

地点: 德基大厦23层(长江路188号)

## 新东方雅思领衔英澳留学, 暑期课程再升级!

新街口雅思置地广场旗舰中心8月全面开放自习

置地广场雅思学习旗舰中心, 是新东方(南京)学校全新打造的出国留学一站式高端学习端口。这里有集团统一研发高度仿真雅思真题, 贴切把握学生真实英语水平和雅思成绩, 这里有名校海归老师全程执教, 全面解读雅思最新考题趋势和出题规律。8月将是置地中心自习区域的开放月, 只要你在备考雅思, 我们就欢迎您的到来!

#### 英澳留学直通车, 你的未来不是梦

这个暑假, 南京新东方雅思中心开设的英澳留学直通车课程, 为您一揽子解决问题。只要一个电话咨询或预约(025-58862799, 84709196), 我们就会为您安排测试(免费)并给您指定适合您基础阶段的直通车课程。每天4小时正课加2小时练习课, 全程督促学员学习情况, 改正学员学习方法, 帮助学员系统

扎实地掌握雅思考试相关能力。南京新东方雅思中心从语言学习、院校申请、签证服务到住宿接机, 给您提供一站式服务, 解除您所有的顾虑。

雅思中心地址: 新街口洪武北路55号置地广场11楼

(南京文化艺术中心旁, 长江路九号对面)

雅思咨询点:

025-58862799或84709196

## 周六, 新亚洲留学展携众名校来宁招生

花费少+保障好 留学后即就业移民

据了解, 由好年华出国主办的“2014‘新’亚洲留学就业说明会”将于7月20日下午2:00在南京新街口金鹰国际26楼举办。届时, 来自日本、韩国、新加坡等20余位招生官将携30余所名校进行现场招生。由好年华出国独家授权招生的新加坡、日本“包就业”项目也将现场发布, 想要在今年秋季及2014年入

学的学子可以提前登录主办方网站了解相关信息。

据了解, 本次展会除新加坡理工学院、拉萨尔艺术学院; 日本富士国际语学院、淑德日语学校; 韩国高丽大学、延世大学等名校现场招生外, “毕业后就业、升名校”等优势项目也将亮相现场。据好年华亚洲留学负责人陈艳介绍, 包

括新加坡“理工学院/设计类院校奖学金留学+移民项目”(录取后获政府70%学费补助, 并签订留新三年工作协议, 工作一年以后可移民); 日本“留学后保证就业项目”(入校即签订就业协议, 毕业后在日就职率达100%)等, 为学子毕业后的“后路”保驾护航。

咨询电话: 025-68890300。

## 雅思听力8分、口语8分

新航道雅思学员张尚分享高分心得

我是南京新航道雅思班的学员, 3月23日我参加了第一次雅思考试, 成绩是总分7, 听力口语均是8分, 在此介绍一下听力口语的经验。

#### 听力: 不能临时抱佛脚

平时要多听, 看原声电影是不错的方法, 又能娱乐又练了听力。机经很重要, 但不能依赖, 因为顺序不见得对。比较理想的方法是, 自己听, 填完答案后按机经核对。

#### 口语: 并非“无机可乘”

口语考试要有以下几个要素才能得高分: 自信、反应、语音和表情。你有面对考官的自信吗? 比如, 你是否会很轻松地反问考官: “What can I call you?”从而给考官的第一印象就是: 这个人肯定

口语不错, 因为其它考生都不敢和我这样说话。

发音问题, 大家不用过于强调发英音还是美音。所以, 只要做到清晰即可。如果大家希望7分以上, 清晰的发音是必不可少的。但是更重要的是语气, 其实就是最基本的抑扬顿挫而已。在新航道的课程里, 都有相关的训练, 老师也会带着练习。

我们是在和考官“交流”, 而不是在“独白”。那么就要有丰富的面部表情。最好就是微笑。我在考试中始终保持微笑, 并且还有自然的大笑。如何影响考官? 就是用你的微笑带动他或她笑。

咨询电话: 400-025-6556

校址: 南京市中山东路189号南京图书馆西门首层