

您的专属定制报道
纸条

蜂蜜结晶了, 如何不破坏营养使其融化

济南市民张女士递纸条: 装在密封的塑料桶里的蜂蜜结晶后, 在既不影响原有品质、口感又能保持原装的前提下, 如何使其完全融化?

养蜂人殷先生传答案: 蜂蜜结晶实质上是葡萄糖从蜂蜜中析出被分离的一种自然现象。蜂蜜里葡萄糖超过它的溶解度, 成为过饱和

溶液时, 就形成一个微小的结晶核, 这就是蜂蜜结晶。不过, 结晶蜜没有任何内在品质上的改变, 食用也没多少不便处, 只有个别品种在直接食用时有糙口感。

如果非要融化, 可以用一个容器盛上热水, 然后将蜂蜜瓶子放在里面, 蜂蜜很快就会化开。不过, 使用加热的物理方法只是暂时将蜂蜜融

化, 结晶蜜经过加热融化后还会重新结晶, 且结晶的形态和口味都有所改变。如果是过高的水温加热, 不可避免地破坏一些蜂蜜中的活性成分, 如维生素C、类唾液腺激素和酶类物质等, 所以市民应当至少如此操作。

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,

拨打96706; 将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitia@163.com; 还可以给齐鲁晚报选周末官方微信(qiluyizhoumo)发信息: 我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高, 还可以得到百元奖金哦! 现在, 选择一种您习惯的方式, 一起递纸条挣奖金过好日子!

儿童感冒扎堆, “熏醋”并不好使

专家称感冒主要因寒冷干燥所致, 平时要注意通风换气

随着天气变冷, 加之空气干燥, 近来感冒患者大增, 尤其是儿童患者更多。记者从省城几家医院了解到, 这两天因感冒发烧到医院就诊的患者明显增多, 有医院的输液室更是“一位难求”。专家提醒, 预防感冒关键是开窗通风, “熏醋”等民间土方并不能防感冒。

本报记者 李钢

现象 个别班半数孩子 因感冒缺勤

“没想到感冒的孩子这么多。”13日, 刚一走进山大齐鲁儿童医院门诊大厅, 怀抱3岁儿子的孙女士立即被眼前人挤人的情景震惊了。记者在该院看到, 打喷嚏、咳嗽、贴着退热贴的患儿和看护的家长挤满了医院。

“最近一天有800到900人次输液的, 其中很多都是感冒发烧的孩子。”该院有关负责人介绍, 记者在齐鲁医院、省立医院、省千佛山医院等多所医院的门诊大厅和输液大厅看到, 输液的患者明显增多, 尤其是感冒发烧的儿童更多。

“孩子班上已经好几个孩子因为感冒发烧没去上课了。”济南市民武先生说, 他的孩子上小学四年级, 班上因病缺勤的孩子越来越多。记者在多个学生家长交流群里发现, 不少班级中都出现了因感冒发烧缺勤的情况, 历下区一所初中学校的老师告诉记者, 这两天有一个班最严重时感冒缺勤的达到了半数。

分析 体温高低与病情轻重 并不成正比



“这拨感冒感觉还挺顽固。”山大齐鲁儿童医院急诊科主任叶冰表示, 从门诊看, 这拨感冒以病毒性感冒为主, 而且不少患者病情比较顽固, “吃药好几天效果不好, 最后患者还是会选择输液。”

叶冰分析说, 这可能与冬季天气干燥, 尤其是集中供暖后, 室内空气更加干燥有关, 再加上雾霾频繁, 上呼吸道感染更容易发生。

“很多家长以为孩子发烧温度越高, 病情就越严重, 自

己也越担心。”叶冰表示, 其实, 体温高低与病情轻重并不成正比, “发烧温度高, 并不一定就说明病情很严重, 相反, 一些比较严重的疾病, 可能不发烧或者只发低烧。”

叶冰提醒, 发现孩子感冒发烧后, 如果体温不高于38.5度, 可以暂时不用退烧药, 应在医生的指导下服药减轻症状。“要坚持吃药几天, 才能有效果。”她提醒广大家长, 不要因为用药一天不管用, 就再换医生或者换医院看病。如果患儿精神状态很好, 家长就

无需过分担心。

此外, 专家还建议, 在早期受凉或刚有咳嗽、嗓子疼、流清鼻涕等感冒症状时, 可喝点儿热姜汤、红糖水等。叶冰同时提醒, 不确诊为细菌感染不需要使用抗生素, 患者要多休息、多喝水, 避免劳累和剧烈活动。

提醒 板蓝根并无 预防感冒的功效

在如何预防感冒上, 民间流传很多“秘方”, 例如“熏醋”或者提前吃板蓝根, 这些办法是否科学呢?

专家表示, 之所以有人认为熏醋可以防感冒, 是因为他们认为醋有消毒、杀菌的作用。醋中的醋酸在一定浓度时确有消毒、杀菌作用, 但效果并不是很好, 即使浓度很高, 也不推荐使用。而食醋所含醋酸浓度很低, 远远达不到消毒的效果。相反, 熏醋如果浓度过高, 时间过长, 散发出的酸性气体会刺激上呼吸道, 从而引发其他疾病。

对于吃板蓝根预防感冒的做法, 专家表示, 板蓝根确实对减轻病毒感冒的症状有效, 尤其是在感冒初期, 但板蓝根并无预防感冒的功效。

专家表示, 对于家庭而言, 预防感冒以及消毒最好的办法就是通风。此外, 市民还要适当进行户外活动, 不要减衣过快, 尽量少去空气污浊的地方。

预防煤气中毒 我省逐户查煤炉

本报济南12月15日讯(记者李钢) 近期, 我省曝出多起因取暖造成的煤气中毒事件。为减少悲剧发生, 省卫计委决定将12月15日—19日确定为“预防家庭煤气中毒宣传周”, 集中开展预防煤气中毒知识宣传教育活动。我省还将统一组织专业人员逐村逐户开展家用取暖煤炉安全状况检查。

在12月15日—19日宣传周期间, 我省要求各县(市、区)组织乡镇卫生院公共卫生服务人员、乡村医生、计生专干等基层专业技术人员, 针对防范和救治家庭煤气中毒、取暖用煤炉的检查、监测等开展专题培训, 提高基层专业技术人员的检查监测和防范救治能力。经培训后, 统一组织逐村逐户开展家用取暖煤炉安全状况的检查、监测和防范、急救救治常识辅导工作, 及时发现安全隐患, 督促指导整改, 努力减少家庭煤气中毒发生率。

专家提醒使用煤炉的居民, 应注意合理通风, 每天开窗换气不少于两次。对取暖用的煤炉要装好烟囱, 并保持烟囱结构严密和通风良好, 防止漏烟、倒烟, 定期做清理工作。烧火炕一定要等到煤炭完全燃尽之后再入睡, 同时要保持炉灶和火炕的通风, 睡觉前一定要检查火炉是否封好。另外煤气总阀门一定要关好。有条件的, 应安装煤气报警器, 插好电源, 注意安全。

探路

渤海湾省际客船 因大风全线停航

本报济南12月15日讯(记者李虎 通讯员 胡佩民) 记者从烟台海事局获悉, 受即将来临的大风天气影响, 烟台发布了海上重大风险黄色预警, 渤海湾烟台至大连、蓬莱至旅顺等省际航线客船已于15日上午9点全线停航, 预计17日风力减弱后恢复营运。

据介绍, 烟台海域12月15日早晨到夜间阴间有小雪, 局部中雪, 西南风6级, 下午转西北风6-7级, 傍晚增强至7-8级阵风10级, 中到大浪, 中到大涌转大到巨浪, 大到巨涌。根据山东省相关规定, 为避免旅客和车辆压港, 烟台海事部门事先把客船停航计划通知相关港口调度, 船舶公司可以在停航前增派加班船。烟台海事部门还提醒民众做好大风防控工作, 不要冒险出航, 不到沿海危险区域逗留。

颈椎痛? 揉这个穴位管用

过去, 颈椎病是40岁之后人的“专利”, 但现在二三十岁的颈椎病患者到处都是, 甚至还有得颈椎病的小学生! 原因很简单: 伏案久了, 压力大了, 自己又不懂得怎么调理, 所以颈椎病提前光临了。

解决颈椎痛有啥好办法吗? 有人出招练各

种操, 有人出招戴各种护具, 也有人出招去医院做牵引等等, 这些办法应该说也有效, 但皆有其弊端, 或有带来负面影响的风险, 或操作起来比较麻烦, 或花费较大。这里教你一招咱中医的办法吧, 就是不借助任何器具, 在伏案的情况下也可操作的办法: 通过揉动拳头上的一个穴位搞定。

想知道这是个什么小妙招吗? 关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo)查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像, 还可以查看历史信息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了, 欢迎大家回家!



想知道逸周末
公众微信最新分享
了什么? 来, 扫一扫吧

不要钱的健康宝典, 每家可领1本, 快, 快, 快

腰腿疼痛 来电就送

速打电话: 400-0060-365

还在坚持常年吃药吧! 但为什么总搞不定老腰突, 老风湿? 还在贴膏药抹擦剂吧! 但为什么还是拔不掉老骨刺, 治不好老寒腿? 很多人止疼药吃着吃着就不管用了, 生活不能自理, 靠家人整日服侍着。别谈天伦之乐, 就是生不如死!

治疗腰腿痛, 还在绕弯路吗? 还在受假药品的欺骗而上当吗? 还在为可能恶化的病情而惊恐吗? 不如动手拨个电话, 不如动动眼看这本书! 不如按照书中的独门方法, 让身体迅速恢复原动力, 让自己赶紧远离各种意外吧!

“有了这本书, 恍然大悟, 原来吃药3年, 还不如看书30天, 你还别不信!”

“名医指点不走弯路, 治病窍门应有尽有, 不花一分钱, 在家就能治疗腰腿痛。”

“一年前看了此书, 并照法执行的众多风湿骨病患者, 大都恢复了健康。”

善意提醒: 要书的人特别多, 你还犹豫什么? 抓紧时间拨打电话400-0060-365, 即可坐在家中等等书上门!(此书不要一分钱, 如有人收钱, 请举报)

(石磊主编 电话: 400-0060-365) ISBN: 978-7-111-25117-7