

# 不要相信食物相克会致人死亡

新华社电 中国营养学会名誉理事长葛可佑 6 日说,不要相信食物相克会致人死亡,一些说法未见科学证据,理论上没有解释,实践中也未得到证实。

葛可佑说,早在上世纪 30 年代,南京就出现了把香蕉和芋头同食而中毒的传闻。我国著名生物化学家、

营养学家郑集对此提出质疑,他选取民间流传甚广的 14 对所谓“相克食品”进行研究,通过动物和研究者试食两天的方法,观察受试者表情、行为、体温、大便次数及外观等,发现螃蟹和柿子、绿豆和狗肉、鲫鱼和甘草等所谓“相克食物”均无相克现象。

他还介绍说,近期也有一些科研

结果表明食物相克并不存在。如兰州大学的一项研究中,100 名健康的志愿者按家常方法烹制并食用了所谓“相克食品”——猪肉和百合、鸡肉和芝麻、牛肉和土豆、土豆和西红柿、韭菜和菠菜,一周后观察这些志愿者反应正常。

另外,哈尔滨医科大学选择了猪

肝炒青椒,大头菜炒西红柿,黄瓜拌西红柿,海带炖豆腐,牛肉炖南瓜,海带熬带鱼,菠菜拌黄豆,猪肉炖黄豆,羊肉炖土豆,海杂拌水果,茶叶煮鸡蛋,羊肉、饮茶,试食时记录膳食情况、餐后反应和感受。结果,经 30 人分别连续食用三天后,认为这 12 组食物不构成相克。只是有人提出,个

别食物搭配后口味不适合。

葛可佑认为,产生食物相克致人死亡的说法可能是偶然巧合导致以讹传讹,或是食物污染中毒,或是一些人的特殊体质产生食物过敏。但他也承认,食物的营养素相互影响是客观存在的,但是平衡膳食可以弥补,因此不必刻意去关注这些细节。

品质生活 倡导者 热线: 6517666

### 金三角地区天气预报

呼和浩特市	小雪 西南风 3-4 级 -12/-2℃
包头市	小雪 西北风 4-5 级 -16/-7℃
鄂尔多斯市	晴转多云 南风 3-4 级转西北风 4-5 级 -9/0℃

内蒙古气象台 1月7日 17时发布未来 24 小时天气预报

## 全区部分旅游景点天气预报

成吉思汗陵	晴转多云	-13/-3℃
昭君墓	小雪转多云	-15/-6℃
希拉穆仁	小雪转多云	-19/-10℃
格根塔拉	晴	-30/-18℃
辉腾锡勒	晴	-30/-18℃
南湖	小雪	-16/-7℃
乌梁素海	多云	-19/-7℃
达赉湖	多云转晴	-30/-23℃
阿尔山	多云	-31/-18℃
月亮湖	多云转晴	-20/-10℃
岱海	晴	-28/-16℃
响沙湾	晴转多云	-15/-3℃
达里湖	多云转小到中雪	-30/-18℃
阿斯哈图	多云转小到中雪	-30/-18℃
哈素海	小雪转多云	-16/-7℃
胡杨林景区	晴	-15/-6℃

## 全国主要城市天气预报

北京	晴转小雪	-16/-6℃
天津	多云转阴	-14/-6℃
沈阳	晴	-20/-7℃
长春	小雪转多云	-18/-11℃
上海	多云转晴	0/6℃
南京	多云转晴	-2/6℃
杭州	阴转多云	0/8℃
福州	小雨转阴	7/12℃
南昌	雨夹雪转多云	1/8℃
郑州	多云转晴	-7/2℃
广州	小雨转多云	5/14℃
成都	多云转阴	4/11℃
长沙	阴转晴	0/10℃
武汉	多云	-2/8℃
济南	晴转多云	-8/-1℃
重庆	晴转雾	5/14℃

## 每日蔬菜报价

(2010年1月7日 单位:元/公斤)

项目	一级批发价	建议零售价	项目	一级批发价	建议零售价	项目	一级批发价	建议零售价
牛心菜	2.00	3.0	小白菜	6.00	9.0	蒜 薹	8.60	12.9
油 菜	5.20	7.8	西红柿	5.20	7.0	苦 瓜	11.00	14.9
白 菜	1.40	2.1	豆 角	7.80	10.5	心里美	1.60	2.1
芹 菜	2.60	3.9	西 芹	5.00	7.5	生 姜	7.60	9.9
菜 花	3.60	5.4	葱 头	2.00	2.6	白萝卜	1.40	1.8
韭 菜	6.00	9.0	尖 椒	5.00	6.8	黄 瓜	4.60	6.2
生 菜	7.00	10.5	冬 瓜	2.00	2.7	青 椒	5.00	6.8
油麦菜	6.00	9.0	西葫芦	4.60	6.2	土 豆	1.60	2.1
菠 菜	6.00	9.0	红 薯	2.40	3.1	茄 子	6.00	8.1
香 菜	11.00	16.5	茼 蒿	5.20	7.8	干 蒜	7.60	9.9

监督电话:0471-3359111 咨询电话:0471-3359097  
以上菜价由内蒙古食全食美(集团)股份有限公司美通首府无公害物流中心提供 蔚艳红 整理

## 今起我区大部地区迎来降雪

本报讯(记者 杨雨超 通讯员 王国勤) 昨日 17 时,记者从内蒙古自治区气象台了解到,受弱冷空气影响,今明两天,我区大部地区又迎来一场弱的降雪天气。

7 日夜间至 9 日,阿拉善盟东部、鄂尔多斯市、巴彦淖尔市、包头市、呼和浩特市、乌兰察布市、锡林郭勒盟、赤峰市、呼伦贝尔市东部、

兴安盟北部有不足 2 毫米的降雪。其中,呼和浩特市南部、乌兰察布市南部和东部、锡林郭勒盟中西部降雪量 1-4 毫米。

气象专家说,此次降雪天气特点是风力不大,降温不明显,但由于前期道路积雪结冰尚未完全消除,飘洒的新雪会增大道路的湿滑,对交通影响较大。

## 我区再次降雪两条高速路封闭

本报讯(记者 罗杰 通讯员 乔光华 秦爱军) 1 月 2 日以来,我区大部地区普降中到大雪,给道路交通带来很大影响,内蒙古高路公司所辖部分高速公路因高速交警实施管制而关闭。1 月 6 日上午 10 时,高速公路全部恢复运行。当日下午又降中雪,高速交警再次封闭

了京藏高速公路白彦花至蒙冀界段、二广高速公路白音察干至蒙冀界段。

截止到目前,京藏高速公路呼和浩特市至蒙冀界段具备行车条件,但因车流量较大,高速交警分时段封闭。二广高速、包茂高速、京藏高速呼和浩特市至乌海段全线通畅。

## 发烧服安乃近或引发再生障碍性贫血

据《生命时报》消息 冬季天气寒冷,感冒发烧的病人也逐渐增多。有些人家里备有安乃近,有了头疼发热就自行服用,这其实不妥。因为安乃近虽然作为一种解热镇痛药,药力迅速、强劲,但也有不少的副作用,如果盲目服用,可能会引发不良反应,现在很多大医院都已经停止使用该药。因此,感冒发热患者,尤其是老人和儿童,尽量少用安乃近。

安乃近主要用于高烧时的解热,也可用于头痛、偏头痛、肌肉痛、关节痛、痛经等,但一般不作为首选用药,仅在急性高热、病情急重,又无其他有效解热药可用的情况下用于

紧急退热,因为它有不少严重的副作用,如过敏、虚脱、白细胞减少、血小板减少等,严重的可引起再生障碍性贫血。因此,应避免长时间、大剂量服用,用药超过 1 周时应定期检查血常规,一旦发生粒细胞减少,应立即停药。

有不少病人严禁服用安乃近:对安乃近、氨基比林有过敏史者;血液再生不良(贫血、白细胞减少、血小板减少等)者;孕妇或尚未怀孕的育龄妇女;肾功能不全者。

如果出现了发热头疼等症状,最好不要服用安乃近,可选用其他退热、镇痛的药物替代。

## 皮肤顽症 一抹就好

癣克采用数种名贵中药精制而成,牛皮癣、手足体癣、湿疹、神经性皮炎、顽固性皮炎、荨麻疹、瘙痒等各类皮肤顽症,3-7 天皮损消退,15 天基本痊愈。每盒 22 元,无效全额退款。电话:0471-4688167 地址:立安药房附属医院门诊部对面

## 如何让男人精力充沛?

国外男人从不“补肾”,而是服用“OJO 活性睾丸因子”保养睾丸,60 岁还像小伙儿一样有干劲儿。20 分钟就补充男性组织细胞活性,加快器官内循环,使干瘪萎缩的细胞变得圆鼓鼓,海绵体快速充盈饱满;30 分钟内,加快自身雄性激素分泌,男人变得持续有力,不疲劳。半个月,滋养滋润器官,功能障碍、前列腺疾病一扫而光,3 盒摆脱男性药物依赖。买 4 赠 2 买 10 送 6 买 20 送 20

地址:呼市:神韵大药房(医学院对面)华夏大药房(内蒙古医院对面)电话:15184717048 包头:统一大药房(东河中心医院对面)15848215781 外地可邮购

## 家电超龄使用威胁健康

电视机、空调、洗衣机、电冰箱……用久了,即使旧了坏了,也舍不得扔掉。消协的一项调查也显示,64%的消费者不知道家电有“安全使用期限”。

### 洗衣机:寿命 8 年,漏水必须换

使用年限:一般在 8 年左右,使用频率高会相对缩短 1-2 年,用得少又注意保养,则能相应延长 1-2 年。若有以下症状,则说明你的洗衣机可以退休了:塑料外壳颜色变浅、噪音过大、转不动、洗不干净衣服、经常出现渗水等小毛病,严重时还会漏电。

健康隐患:有新闻报道指出,洗衣机在“超期服役”的状态下,可能发生爆炸起火的恶性事件。这除了与使用年限有关外,还可能和洗衣机的摆放位置、摆放环境、洗涤方式、洗涤频率、电源接口等有关。特别是用久了又不注意清洁,机体内残留的水分在封闭、潮湿的环境中容易滋生细菌,让衣服越洗越脏。另外,使用时间过长,让电机老化,轴承磨损加大,由此导致一些零部件间的缝隙加大,也可能夹坏衣服。

### 电视:寿命 10 年,最怕潮和热

使用年限:黑白电视机 10-12 年,彩色电视机 8-10 年。电视机的衰老症状:外壳褪色,屏幕

暗淡,色彩没有原来鲜艳,偏色(比如整体显得蓝)。

健康隐患:电视机用得越久越不安全,据报道,年老又得不到维护的电视机极易发生自燃或爆炸等事故。这是因为老化的电视机受到震动、骤冷、骤热,以及机内积尘污垢过多或电线短路,造成局部过热,引起显像管爆炸。而超龄服役的电视机因为电器元件老化,图像不清晰、画面抖动等,会无形中损害人的视力,同时增大的辐射也会损害健康。

### 冰箱:寿命 15 年,越用越耗电

使用年限:一般为 12-15 年。作为“电老虎”,用了十年的冰箱是最初使用时的两倍。所以,如果冰箱出现噪音过大、耗电较大、制冷效果差、漏水、运转时发生颤抖等情况,就要更新换代了。

健康隐患:过于老旧的冰箱,机体许多部件积蓄的灰尘越来越多,如果清理不干净,容易造成短路,保鲜和杀菌功能都会退化,容易食物串味、不能保鲜;同时,制冷剂也会泄漏,污染环境,危害健康。 本报综合报道

## 足跟痛 有好药了

足跟痛是由于跟垫炎、跟骨刺、跟滑囊炎、跖筋膜炎等症引起的疼痛,轻者走路疼痛,重者脚不能着地,形同残疾。传世验方【足跟痛康贴】通过行气化瘀、舒筋散寒、营养修复关节软骨,经大量临床验证,可从源头消除足跟痛的各种病因。

咨询:0471-4692256 0472-5680270 免费送货 地址:百分百药店(鼓楼将军衙署对面) 包头林荫路药店

## 乳房肿块 甲状腺瘤 不可忽视

乳腺增生、乳腺纤维瘤、甲状腺瘤一般为多发性,大小不一,质韧而有囊性感,与皮肤不相连,不痛不痒等特点。忽视或治疗不当易癌变。手术切除伤害大易复发。据中国医科院专家推荐特效药“五海瘦瘤丸”,能快速切断供养瘤体通道,饿死瘤体。许多患者吃了 1-2 个疗程肿块就明显变软变小,3-5 个月肿块就不见了。笔者通过咨询 0471-5722644 0472-5899470 了解到,该药不仅对乳腺增生、甲状腺瘤、纤维瘤、脂肪瘤有明显疗效,还对肝、肾囊肿、淋巴结核、卵巢囊肿、子宫肌瘤都有特效。呼市鼓楼的百分百药房,包头鞍山道新特药店有售。外地货到付款

## 先戒烟 后付款

7 天戒烟,20 天消烟毒,美国烟克为打消您的顾虑,让您放心戒烟,彻底戒烟,特推出“先戒烟,后付款”活动。活动详情敬请咨询:0471-6847085 美国阳光国际公司研发的美国烟克可快速彻底逆转烟神经,只需 10 分钟不想吸烟,当天咳出黑痰,尿液中游烟黄色沉淀物,排汗增多,7 天咳嗽、干呕、胸闷、口臭等现象完全消失,呼吸顺畅,无需靠意志力强忍,打心眼里不想抽烟。真正做到一次戒烟,十年不复吸!