

你的身体最需要哪种水果?

染发烫发——鳄梨

染发烫发过程会夺走头发中的水分和油脂,使头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有**30%**的珍贵植物油——油酸,对于干枯的头发有特殊功效。

过度用眼——香蕉

过度用眼导致人体内维生素、矿

物质及热量缺乏,补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。

过度用眼——番木瓜

过度用眼,则视网膜感光所依靠的关键物质维生素**A**大量消耗,此时就需要食用可提供大量维生素**A**的番木瓜。

牙龈出血——猕猴桃

缺乏维生素**C**的人牙龈变得脆弱,常常出血、肿胀,猕猴桃的维生素**C**含量是水果中最丰富的。

长期吸烟——葡萄

长期吸烟的人肺部积聚大量毒素,功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率,帮助肺部细胞排毒。另外,葡萄还具有祛痰作用。

肌肉拉伤——菠萝

肌肉拉伤后,组织发炎、血液循环不畅,受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用,可促进组织修复。

预防皱纹——芒果

芒果是预防皱纹的最佳水果,因为含有丰富的**B**—胡萝卜素和独一

无二的酶,能激发肌肤细胞活力,促进废弃物排出。

脚气困扰——柳橙

体内缺乏维生素**B1**的人容易受脚气困扰。这种情况下最适合选择柳橙,它富含维生素**B1**,并帮助葡萄糖新陈代谢。

据《华西都市报》报道

品质生活 倡导者 热线: 6517666

金三角地区天气预报

呼和浩特市	多云 西北风转东南风 4-5级 -13/-4℃
包头市	多云转晴 西北风 4-5级 -13/-3℃
鄂尔多斯市	多云 西北风 4-5级转北风 3-4级 -14/-5℃

内蒙古气象台 3月4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	多云	-15/-5℃
昭君墓	多云转晴	-11/-3℃
希拉穆仁	多云转晴	-19/-9℃
格根塔拉	晴	-10/-4℃
辉腾锡勒	晴	-10/-4℃
南湖	多云转晴	-13/-3℃
乌梁素海	晴转多云	-14/-2℃
达赉湖	小雪转晴	-22/-14℃
阿尔山	小雪	-24/-17℃
月亮湖	小雪	-19/-10℃
岱海	晴	-8/-2℃
响沙湾	多云	-15/-3℃
盛乐百亭园	多云转晴	-14/-4℃
阿斯哈图	小雪转晴	-15/-10℃
哈素海	多云转晴	-12/-3℃
胡杨林景区	多云转晴	-13/1℃

全国主要城市天气预报

北京	阴转晴	-3/2℃
天津	阴转多云	-3/3℃
沈阳	小到中雪转多云	-4/0℃
长春	中雪	-14/-3℃
上海	小雨转中雨	7/9℃
南京	小雨转中雨	3/6℃
杭州	小雨转中雨	6/8℃
福州	多云转雷阵雨	17/26℃
南昌	阵雨转中雨	7/9℃
郑州	阴转雨夹雪	1/4℃
广州	阴转多云	23/28℃
拉萨	阵雪	-1/11℃
长沙	阴转雷阵雨	5/9℃
武汉	小雨转中雨	4/6℃
济南	多云转阴	-2/3℃
重庆	阴	10/14℃

首府昨日蔬菜报价

(3月4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	1.40	2.1	小白菜	2.00	3.0	蒜薹	8.00	12.0
油菜	1.20	1.8	西红柿	4.00	5.4	苦瓜	8.00	10.8
白菜	2.20	3.3	豆角	15.0	20.3	心里美	1.40	1.8
芹菜	2.00	3.0	西芹	2.20	3.3	生姜	7.50	9.8
菜花	3.60	5.4	葱头	2.00	2.6	白萝卜	1.20	1.6
韭菜	3.60	5.4	尖椒	4.40	5.9	黄瓜	4.60	6.2
生菜	6.00	9.0	冬瓜	2.40	3.2	青椒	4.40	5.9
油麦菜	5.00	7.5	西葫芦	4.00	5.4	土豆	1.80	2.3
菠菜	3.20	4.8	红薯	2.40	3.1	茄子	4.80	6.5
洋葱	9.00	13.5	茼蒿	1.60	2.4	干蒜	8.00	10.4

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

包茂高速公路部分路段封闭

本报讯(记者 罗杰) 记者昨日从内蒙古高等级公路建设开发有限责任公司了解到,因气候原因,交警暂时封闭包茂高速公路耳字壕至蒙陕界段。

具体路段为:G66京藏高速蒙

冀界蒙宁界呼和浩特—呼和浩特东—西K468路段;蒙冀界—小淖尔东—西K291路段处理交通事故,车辆绕行110国道;哈素海—萨拉齐东—西K566+980处理交通事故,车流量大,车辆谨慎

行驶。G65包茂高速公路包头至东胜段,因气候原因交警暂时封闭包茂高速公路耳字壕—蒙陕界K72+460~K174+240路段,车辆绕行210国道。

正确姿势吃药药效更好

据《吉林日报》消息 吃药要讲究姿势,是为了更好地发挥疗效,避免不良反应。卧床病人最好采用坐式,以60毫升温开水送服。一般病人服用药片,应至少饮用100毫升温开水,并保持站立姿势1分半钟,可获得良好的疗效。心绞痛病人在含服硝酸甘油片时,应将身体紧靠在椅子上,约2分钟至5分钟即可奏效。若站着服,因脑部缺血,易眩晕、昏厥;若卧床服,会增加静脉的回心血流量,使发病时间延长,故以坐式含服

药片为好。另外,吃药不饮水可致药效降低或造成食管损伤。饮水可增加胃的排空速度,使药物更快到达小肠,有利于药物的吸收。增加饮水量还可使溶解度小而剂量大的药物增加溶出量,使吸收增加,从而提高血中药物的浓度。切忌干吞药片以免损伤食管粘膜。此外,热水服用三类药物可失去药效。助消化类:如多酶片、酵母片等,

此类药中的酶是活性蛋白质,遇热后即凝固变性而失去应有的催化剂作用。维生素C:是水溶性制剂,不稳定,遇热后易还原而失去药效。止咳糖浆类:止咳药溶解在糖浆里,覆盖在发炎的咽部粘膜表面,形成保护性的薄膜,能减轻粘膜炎症反应,阻断刺激而缓解咳嗽。若用热水冲服会稀释糖浆,降低粘膜稠度,不能生成保护性薄膜。

坐班族穿软底鞋可减少腰椎损害

据《大河健康报》消息 如果有足够的办公空间,最好在办公室里放上一双软底鞋,这种习惯可以保障“坐班族”的腰椎少受损害。通常,我们每天在办公室里坐着,腰椎承受了巨大的压力。而穿着

硬底鞋和高跟鞋走来走去的时候,硬底鞋会将鞋跟敲打路面引起的冲击波传递到骨骼,常常加重腰背疼痛,对腰椎的损害是很大的。而在办公室里传递文件,需要不停地起起坐坐、走走停停,让本来就不放

松的腰椎更加受伤。另外,鞋跟高度每增加1厘米,腰椎的后伸及腰肌的收缩就会成倍增加,腰痛的机会就会越来越大,尤其是对一些腰椎本身有病的人,伤害更大。对此,专家建议在办公室里换上软底鞋,以减少腰椎损害。

幼儿素质教育 切勿违背教育规律

新华社电 在北京召开的儿童早期艺术教育研讨会上,来自幼儿教育界的专家对幼儿教育“模式化”的现状提出了批评,同时为家长提供了可借鉴的参考。

此次研讨会上,来自北京20多所幼儿园的院长和专家均谈到,现在的家长差不多都有“不能让孩子输在起跑线上”的思想。儿童文学畅销书作家滕婧指出,社会上的很多早教机构正是利用了这一点,不管是早期启蒙教育还是艺术教育其实都是“服务于家长”,特别是幼儿艺术教育“模式化”为考级而考级的教学法,使孩子失去了天性使然的感知力和创造力,其最大的问题是违背了教育规律。

中国家庭教育专业委员会理

事、中国终身教育研究会理事孟迁老师指出,新一代的儿童早期教育,要尊重孩子的天性,让孩子通过自然探索发现生活中的美,通过拓展视野,培养孩子的感性认识和独创性,激发孩子的创造潜力,让孩子的自信心通过心灵真正流露出来。在谈到幼儿美术早期教育时,多位园长和大家分享了各自的成功心得:让儿童在涂鸦中,通过游戏用感官探索、感知事物;在绘画中有意无意地进行分析、比较、概括等思维活动,通过诚实、开放的个性化表现,充分展示自己,激发全部潜能。滕婧认为:“儿童尽早接触艺术教育,这是为孩子奠定了一种创新素质,让孩子从小就具有创造性思维。”

网上购药 请擦亮眼睛

新华社电 时下,网上购物以其方便快捷的特点日益受到人们的青睐,通过网络购买药品的人也越来越多。但如果缺乏药品专业知识,又贪图网购药品价格便宜,往往容易被一些违法宣传销售、且未经依法注册的假药所蒙蔽,进而上当受骗,身心健康受到损失。

专家认为,广大群众如想在网上安全、合理购药,要注意以下问题:一是应该养成正确购买和使用药品的习惯。应从保护自身用药安全的角度出发,到正规的医疗机构对疾病做出明确诊断,并在医生或药师的指导下购买和使用药品。不要轻信从综合性门户网站链接的销售“药品”的网站以及通过搜索引擎搜索可以销售“药品”的网站上购买药品。二是网上购药时,要选择合法正规的网站。国家食品药

品监督管理局明确规定:可以向个人消费者销售药品的网站具有以下特征:网站开办单位为依法设立的药品零售连锁企业,经食品药品监督管理部门批准,获得了《互联网药品交易服务资格证书》(服务范围:向个人消费者提供药品);具体企业名单可以在国家食品药品监督管理局网站查询。在网站的显著位置标示出《互联网药品交易服务机构资格证书》的编号。网站只能向消费者销售非处方药,网站具备网上查询、网上咨询(执业药师网上实时咨询)、生成订单、电子合同等交易功能。

此外,在网上购买药品时,需注意判断网站是否为经药监部门批准可以向消费者销售药品的合法网站。切不可听信虚假宣传,盲目购买药品,以免延误正常治疗,损害身体健康。

七类症状或为癌症早期信号

乳房硬块 女性如果发现乳房皮肤发红、有肿块,就要分外当心,尤其是乳房出现皮疹,并且持续数周不退,必须去检查。疼痛 身体某部位莫名出现疼痛并持续一周以上时,应尽快查明原因,因为无缘无故的疼痛可能是癌症征兆。淋巴结变化 不管身体哪个部位,尤其是腋窝或颈脖出现淋巴结肿

大,不可掉以轻心。发烧 发烧一般由流感、肺炎或其他炎症所导致,然而,不明原因的发烧就可能是危险征兆了。体重莫名降低 不费劲就能减肥的确令人高兴,但如果一个月内既没增加运动量,又没减少饮食,体重却莫名其妙下降10%,那就要及时就医。体重急剧下降、厌食、反复腹泻和便秘是最常见的肺癌、胃癌、肾癌及

大肠癌症状,对女性而言也可能是甲亢。持续腹痛且伴抑郁 如果腹部持续疼痛且伴有抑郁症状,极可能得了胰腺癌。因为专家发现,抑郁与胰腺癌关系极大。消化不良 男性(尤其是老年男性)以及女性(孕期除外)长时间不明原因持续消化不良,可能是食道癌、喉癌、胃癌的症状。据《大河健康报》消息