

壮族人的防病方法

一、对瘴气的预防

1、佩挂药驱瘴法

每年炎热的雨季来临之际(多在端午节),壮民各家各户均将自采的草药或上年采集的草根香药扎成药把挂于门旁,以避秽驱瘴。

2、服药防瘴法

常吃黄瓜、辣椒、蚰蛇、盐麸子、山柰、姜黄、茜草等,可以预防瘴气的发生。

二、瘟疫疫病的预防

预防瘟疫,除了服药等外,壮民还意识到要大力灭蚊蝇,并疏通沟渠,毋使污积,杜绝蚊蝇滋生之源,防止瘟疫发生。

三、赶药市预防法

每年农历五月初五这天,壮乡各村寨的乡民都去赶药市,将自采的各种药材运到圩



镇药市出售,或去买药、看药、闻药。久而久之,赶药市成了壮乡民俗且沿袭至今。

四、健身防病

根据宁明花山崖壁画及壮乡铜鼓上的舞蹈造型、气功图谱及沿袭至今的在农闲、节日开展的一些传统健身活动,如抛绣球、龙舟竞赛、赛高跷、板凳龙、舞狮、拾天灯等,这与壮民十分强调“未病先防”的预防保健观念是分不开的。

五、“干栏”建筑的防病意识

原始社会晚期壮民们就发明“干栏”建筑,这种房屋上层住人,下层存放农具等器物及圈养牛、猪等。这种建筑可有效地防避瘴气,抵御野毒蛇虫袭击,减少风湿病的发生的作用,因此一直沿用至今。(据中国民族网)

微波食物能致癌吗?

日前,网上有出处不明文章大谈“微波炉危害”:一、微波食品会产生新的有毒甚至致癌的化合物;二、食物的营养价值严重流失;三、微波食品容易导致癌症,荷尔蒙失调,淋巴和消化系统紊乱,血液和免疫力异常,情绪低落,永久性脑损伤,甚至还引起心脏病等。

权威专家表示:所谓微波加热食品有毒说,是对微波烹调不了解所致,微波只是加热食物中的水分子,它并不能直接产生有毒物。说微波食品产生新的致癌化合物,如果食物加热超过120℃,事实上传统烹饪方法也可产生新的致癌化合物,比如油加热时间过长、食物烧糊焦化之后,都同样产生致癌化合物;说微波加热会导致食物营养流失,传统的烹饪加工方式,食材在翻炒过程中,也会导致营养价值流失。这种流失是很正常的;至于微波食品会导致人患上一系列的病,专家表示,这一观点目前并没有临床验证。

据了解,微波炉日常用来加热剩饭剩菜,最终食物温度不到100℃。微波本身就有一定的杀菌作用,60-70℃已经可以达到加热效果,故不需要加热到100℃以上。对于粥、汤、牛奶、米饭、面条之类高水分食品而言,只要水分没有被蒸干,食物温度会始终维持在100℃,不会出现产生致癌物的情况。(据39健康网)



8样物品少往家里买

近日,美国“网络医学博士”网站刊文列出了生活中并不需要的8件物品。

1.空气清新剂。

它不能从源头清除臭味,喷出的化学微粒还容易被人吸入肺部。改善室内空气的最好办法是通风,或在室内放一些植物。

2.下水道、马桶等卫生洁具专用清洁剂。

这些东西易灼伤皮肤、眼睛和身体组织,清洁这些地方最好用小苏打加醋,先浸泡,再用热水冲干净即可。

3.听装食品。

听装食品的包装涂有含双酚A的环氧树脂。这种化学物质与荷尔蒙分泌紊乱、肥胖、心脏病等有关。最好吃新鲜、冷冻或者玻璃瓶装食品。

4.杀虫剂。

农药残留中的有毒成分污染空气,还能通过人们的鞋子带到地毯

上,给家人健康带来隐患。

5.瓶装水。

塑料瓶中的化学物质会渗入水中,影响健康,出门最好自带水杯。

6.橡胶玩具。

制造玩具的聚氯乙烯会渗漏邻苯二甲酸盐和铅,前者与荷尔蒙紊乱有关,后者损害神经系统,二者都会污染空气。

7.沙发垫。

上面的尘螨、霉菌数量和马桶坐垫差不多。而装有填充泡沫的垫子含有毒阻燃剂,这些物质与癌症、出生缺陷、甲状腺紊乱、生殖与神经系统紊乱有关。最好用羊毛及棉花制成的,而且一定要经常打扫和清洁。

8.香水。

香水所含的化合物超过800种。香水中的邻苯二甲酸二乙酯被致癌,也可导致生殖系统紊乱。(据《环球时报》)

多吃西红柿可帮助排铅

由于工业废气、汽车尾气中含有大量的铅元素,空气中或者土壤中的铅元素会通过灰尘以及直接接触附着在孩子的手机上,勤洗手可以尽量减少铅元素的危害。

另外要远离含铅量较高的食物,例如爆米花、薯条、松花蛋、罐装食品、膨化食品等。这是因为爆米花、膨化食品等制作的器具,是由含铅的合金制成的。铅的熔点很低,在加热的过程中,会有大量的铅进入到食品当中。松花蛋的制作原料中含有氧化铅和铅盐,铅会透过蛋壳进入蛋中。传统的松花蛋含铅量非常高,即使只给孩子吃很少量的松花蛋,铅摄入量也已经超过2岁儿童每天允许摄入量的5倍。罐装食品或盛饮料的罐,是用含铅的锡焊接的,长期贮存或盛酸性食品,铅容易逸出,而铅又具有极强的穿透能力,容易进入食品中。生活中,除尽量远离含铅量较高的食物外,孩子还可以多吃一些排铅的食物,譬如西红柿、芹菜、桃子等。(据39健康网)

吃热喝凉要间隔3分钟

吃完热菜、喝下热汤之后立即吃冷饮料,血管会急剧收缩,使血压升高,可出现头晕、恶心等症状。所以专家建议吃完了热的想喝点冷饮解渴,最好间隔3分钟,以减少对胃部的刺激。(据搜狐健康)

西红柿不是随便就能吃 以下几点必须牢记

青色未熟不宜食:含有大量有毒的番茄碱,吃后有头晕恶心、呕吐与全身疲劳等症状,但成熟后的西红柿含番茄碱量极少,可以安全食用。

烹调时不要久煮:因为加热时间过长,西红柿中的番茄红素就会被自动分解掉。

不要空腹吃番茄:西红柿中有大量的胶质果质与柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,易与胃酸起化学作用,结成不易溶解的块状物,阻塞胃的出口,使胃发生痉挛,引起腹痛。

挑选下部圆形的西红柿:如果西红柿下部长得很长,一般是过分使用激素所致。

肠胃虚寒者不要食西红柿:西红柿性寒,对肠胃虚弱的人不利。急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用。

熟食比生食好:西红柿中的维生素C会受到损失,但是西红柿中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却明显上升。(据搜狐网)



拍卖公告

受委托,我公司定于2013年4月8日上午10时,在东兴锦华大酒店七楼会议室召开拍卖会,公开拍卖下列物品:

- 1、冻品一批,竞买保证金5万元。
- 2、标的展示时间:2013年4月5日至7日看样。

以上标的按现状拍卖,标的的竞买人必须持有经营资质的企业才能办理竞买登记手续,有效证件须提交原件(复印件加盖公章),截止于2013年4月6日中午12:00时前交完竞买保证金同时办理竞买登记手续。

公司地址:钦州市钦州湾大道82号
联系电话:0777-2220899
18677720899
广西汇丰拍卖有限责任公司

拍卖公告

受委托,我公司定于2013年4月5日上午10时,在本公司拍卖厅举行拍卖会,具体事项公告如下:

- 1、拍卖冻品一批(牛肉)
- 2、咨询展示时间、地点:2013年3月29日—4月2日 南宁

3、请有意参加竞买者携带有效的相关证件(原件与复印件)与资质资料于2013年4月2日上午12时前,到我公司办公室按规定办理竞买登记手续并交纳竞买保证金后方可参加竞买。

- 4、联系电话:0771-5571150
- 5、公司地址:南宁市双拥路32-3号
广西浩凯拍卖有限公司
2013年3月29日

拍卖公告

受委托,我公司定于2013年4月6日上午9时在本公司拍卖厅举行拍卖会,按现状拍卖标的:牛皮一批。

有意者,请持有效证件及相应竞买保证金于2013年4月5日中午12点前到本公司办理竞买登记手续。

展示地点:委托方仓库
展示时间:2013年4月1、2日
联系电话:13878100381(林生)
公司地址:南宁市七星路128-25号8楼803室
广西比干拍卖有限公司
2013年3月29日

晚上不宜洗头

晚上过了10时才洗头,洗完头后又累得眼皮沉重到睁不开,于是,头发未干就倒头大睡。这样做,年轻的一辈都会说以后会头痛的。

这是因为我们用热水洗头后,由于温热作用,使头皮毛细血管扩张,机体向周围辐射的热量增多,同时由于洗头后头发是湿的,有大量水分蒸发出去,也要带走很多热量。一般1克水蒸发时要带走500卡热量。由于散热增加,使机体受凉,因而反射性地使上呼吸道毛细血管收缩,局部的血流量减少,上呼吸道抵抗力降低,就使局部早已存在的病毒或细菌乘虚而入,生长繁殖,造成上呼吸道感染,因而出现感冒症状,如流涕,鼻塞,头痛甚至发烧等。

而如果在头发未干的情况下睡着,此时体温调节中枢的调节功能低下,就更易发生感冒。

因此,一般来说,临睡前最好不要洗头,如果要洗,就用干毛巾擦干,然后再用风筒把头发吹干后才睡。(据搜狐社区)