

饮食不规律 吃出“春节胃”

节后注意帮胃 “减负”

本报讯（记者 潘丽亚 吴艳敏）春节期间，亲友相聚，丰盛餐宴、推杯换盏，餐数不规律，饱了口福，却苦了肠胃，最终引发肠胃问题，导致“春节胃”的发生，严重的还得上医院。市三院急诊科主任医师葛小和提醒，不少市民因为节日饮食不规律，没有节制导致肠胃疾病。

聚餐吃得太多肠胃受不了

“大年初一晚上我就带着孩子去医院拿药。”2月22日，家住市区舟山路的宋女士对记者说，大年初一晚上，儿子因为暴饮暴食导致了肠胃炎。

原来，大年初一天气晴好，她和家人一起去开源河上街游玩，儿子和侄子、侄女几个孩子到布衣巷吃小吃。孩子们看到这个也想吃，那个也想吃，布衣巷里面的大部分小吃差不多被孩子们吃了个遍。晚上，一家人又去饭店聚餐，点的菜大多数又是孩子们爱吃的，结果孩子们吃得太欢，到了晚上9点多儿子和侄女开始喊肚子疼，宋女士只好带他们去医院。

贪吃甜食胃提抗议

2月22日上午，上班第一天。在市区嵩山路一家事业单位上班的张女士不得不请假去医院看病。

“头天晚上半夜2点多胃突然疼起来，没办法我只好起来在家里找药。”23日上午，张女士对记者说，好不容易在家里找到了一盒胃药，还发现是过期的，没办法只能先吃了三片健胃消食片，上午一早就去医院看病了。

经过医生诊断，张女士是因为吃甜食太多、饮食不规律导致的胃痛。回想了一下，张女士说，春节期间亲戚送了一盒老式果子，一下子让她找到了童年的味道，不知不觉就吃得多了，后来又吃了几块西瓜，没想到晚上胃就开始抗议。

而春节期间，家住市区黄山路李女士则因为喝饮料太多导致胃疼。“好长时间没有喝过饮料了，一天晚上家人聚餐的时候喝了几杯果粒橙，感觉没过瘾，回家后又打开一瓶喝了，没到天亮胃就疼了起来。”李女士说，害得她一个春节都不敢再喝饮料了。

节后饮食要节制

针对春节前后的饮食情况，葛小和提醒，虽然春节假期结束了，但上班后同事、朋友聚餐仍然不少，年后也是肠胃疾病的高发期，市民对年后的肠胃健康也要重视起来。

葛小和说，春节期间，也有不少吃坏肠胃的市民前来就诊。由于过年期间，各种吃喝给肠胃造成了不小的负担，如果节后还不注意节制，肠胃往往就会超负荷，容易出现急性肠胃炎和相关疾患，如胃肠道损害、肝脏损害，甚至是胃黏膜出血等。

因此，节后大家要注意帮肠胃“减负”，饮食要均衡、清淡为主，也不能一下子从大鱼大肉变成全食为主，毕竟单一食物容易造成营养失衡，从而引起各种问题，更不能靠节食来帮胃“减负”。

葛小和还提醒，节后大家调整饮食也不要突然大量摄入粗粮，避免肠胃在短时间内无法适应，反而容易造成消化不良。尤其是老人，更加不要一下子在饮食中增加太多粗粮。

出门看天



昨天，我市最高气温达到了17℃，暖意融融。但近期冷空气活动比较频繁，明天的最低气温会降至冰点以下。

目前正值冬春交替之际，冷暖空气交替影响比较频繁，大家要注意根据天气情况适时增减衣物，不要因为一时的暖和，早早脱下厚棉衣而受凉感冒。

今明后三天天气

2月24日



多云
3℃~12℃

2月25日



晴间多云
-1℃~11℃

2月26日



晴转多云
2℃~17℃

感谢武威提供信息

生活小常识

保存豆腐的秘诀

- 1.不立即食用，可立即将新鲜的豆腐放入冰箱，进行低温保存，存放时间不宜太长，两天左右即可。
 - 2.将豆腐放在阴凉通风处，每天勤换水，换水后同样加少许盐，在夏天最少可以存放两天时间，冬天最少可以放三四天时间。
 - 3.将食盐化水煮沸，冷却后，便可将豆腐浸入，当全部浸泡，这样可以保存两天左右的时间，放入冰箱最佳。但是要记住，在烹食时，可以不加盐或少许。
 - 4.保存豆腐时，将其煎熟或者煮熟，也可保存很长时间，煎豆腐时多放油剪出来盛在容器里切忌不要动它，否则效果不好，煮豆腐是放入少许盐，同样处理，可保持很长时间。
- 注意：**食物变质都是由于细菌的侵入，豆腐变酸是因为附着在豆腐上的细菌产生了酸性排泄物，食用有害。

节后错峰出游 不拥挤价格还优惠

本报讯（记者 潘丽亚 吴艳敏）春节期间，为了走亲戚，全家人都没有机会外出旅游。而且春节期间各个景点人多。现在假期结束，我准备带着父母和孩子旅游一周。”2月22日，在市区嵩山路一家旅行社正在报团旅游的赵女士告诉记者，节后错峰旅游是个不错的选择，景区不会拥挤，报团价格也便宜。

记者从市区几家旅行社了解到，选择错峰出游的人不少，国内游、出境游，自由职业者、春节加班族、蜜月群体等成为节后旅游的主力。

市民选择节后出游

市民周先生告诉记者：“春节只顾着和亲朋好友团聚，没有带着孩子家人出去玩。准备在孩子开学前，带着父母、爱人和孩子自驾游，去杭州玩一圈。”

在记者采访中，有不少的自由职业者、生意人和退休人员准备选择节后出游。“孩子们都开始上班了，我和老伴也忙活几天，节后没事了，就和老伴儿

报了旅游团，出去玩几天。”62岁的孙大爷说。

正在咨询路线的陈先生说：“春节放假，单位还要值班，黄金周期间，旅游景点人多，去年春节去北京爬长城，人太多了。我准备春节后外出旅游，今天来咨询一下，看到海南旅游的人多不，顺便预订一下。”

据嵩山路一家旅行社的负责人介绍，春节后出游的主要是自由职业者、春节期间加班的人群及离退休人士，他们的休闲时间安排相对灵活。今年春节期间结婚的市民也不少，“蜜月游”成为节后出游的亮点之一。从目的地选择看，国内游节后人气较高的主要是西部线路，比如四川、云南、西藏，以及传统的旅游热点北京、西安、华东等。出境游选择东南亚海岛游以及日、韩的比较多。

错峰游谨防旅游陷阱

“从现在起到3月初，将是一年之中

旅游价格最为优惠的时间段。”市区泰山路某旅行社的工作人员介绍，有出游计划的市民，不妨抓住良机出游，享受实实在在的价格优惠。

错峰出游也不要贪图便宜。泰山路某旅行社的负责人提醒，节后出游谨防一些违法的“低价团”浑水摸鱼。出游前要选择具有相应资质的旅行社，不仅要查验工商营业执照和旅行社业务经营许可证，还要查看旅行社的经营范围。对价格特别低的旅游团要谨慎选择，避免成为购物团。

“旅游之前，一定要与旅行社签定规范的旅游合同，对旅游行程的出发地、途经地和目的地，交通、住宿、餐饮服务安排及标准，游览项目及时间，购物次数及违约纠纷解决机制和责任等进行明确约定。”该负责人告诉记者，消费者若遇到提供的旅游服务违反旅游合同约定，或者有导游误导、欺骗、胁迫参加自费活动等情形，游客应妥善保管好各种证据，及时向旅游管理部门投诉。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

百业信息

易经研究

生意 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

传递最实用的生活资讯

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理
旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdj.com 电话：15039500115

欢迎刊登

分类信息

创世纪情缘婚介

(漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介

中国婚介行业知名品牌

男，31岁，无婚史，本科学历，1.80米，公务员，有房有车。阳光帅气，风趣幽默。外形气质佳、有修养、活泼漂亮的女孩为伴。电话：3380177 微信：1426269009

男，45岁，离异，本科学历，1.70米，公务员，有房有车，沉稳睿智，气宇轩昂。觅年轻漂亮、温柔贤惠、有稳定收入的女士。电话：5761314 微信：csjqy5761314

女，27岁，无婚史，1.68米，经商，有房有车，身材姣好，性格温柔。觅阳光帅气、有上进心、有眼缘的男孩为伴。电话：18939531265 微信 1426269009

女，40岁，短婚，本科，1.65米，事业编制，文静优雅，知书达礼。觅年龄相当、工作稳定、有爱心和责任心的男士为伴。电话：5761314 微信 csjqy5761314

地址：人民路昌建广场写字楼1701室
电话：18939531265
3380177 5761314
微信号：csjqy5761314
qq:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

创世纪缘

白领相亲会所

2003年~2018年

创世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路康盛大厦8楼十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：(91787) 男，53岁，离异，1.71米，公务员，性格温和，懂得照顾人，寻有包容心、性格温柔的女士。电话：13137960297 微信：luohe6179

●征婚：(32998) 女，34岁，无婚史，1.60米，经商，肤白貌美，性格开朗，寻稳重踏实的男士。电话：2116177 微信：13523953597

●征婚：(61425) 男，33岁，离异，1.73米，经商，家境优越，成熟稳重，寻温柔本分、会持家的女士。电话：18839527539 微信：13137960297

●征婚：(61664) 女，38岁，离异，1.65米，事业单位，温柔大方，有房车，寻有家庭责任心的男士。电话：2193193 微信：18339565005