

“五一”假期客流量大 汽车站将随时增加班次

□本报记者 杨 淇

“五一”假期马上到来，有的人选择外出游玩、有的人选择回家探亲。4月29日，记者从漯河汽车站了解到，当天汽车站车辆班次实载率较之前提高不少，车辆实载率达到90%至100%。

“对汽车站来说，‘五一’学生乘车较多，大多数在漯河上学的外地学生选择乘客车回家。”漯河汽车站副站长丁洪涛

告诉记者，今年“五一”假期学校放假时间比较分散，4月28日就有学生开始乘车回家。

据了解，在“五一”假期前10天，漯河汽车站就开始接受预售票，很多乘客在网上订购车票，汽车站根据预售票情况设加班车。“根据目前的售票情况来看，洛阳、开封、西平、商丘等地的实载率比以往高，濮阳、郸城、济源、焦作部分线路客流量较多，已设有加班车。”漯河汽车站一位工

作人员表示，自从乘客开始订购预售票，他们每天关注网上售票情况，根据预售票情况，从4月30日开始，原本每天一班发往濮阳、济源、焦作的车，增加为每天两班，而郸城方向客流量较多，每天都要增加班次。

另外，接下来几天，漯河汽车站将根据售票情况，掌握客流信息，如果出现前往哪个地方的客流量较多，将会随时设加班车，确保乘客乘车。

代煎中药最好七天喝完

中药代煎服务在医院和药店已很常见，其携带便捷、服用简单，但同时也带来了另外的问题，就是代煎中药的保存。如何保存？怎样服用最为合适？

医生根据患者的不同病情开具中药，通常情况下会一次开出5天~7天的量，慢性病等特殊情况甚至会开到两周。拿到这些一次代煎好的中药，许多

人习惯放到冰箱里慢慢喝。但是，代煎中药贮存期限最好别超7天，而且对不同的情况其保存的时间也有不同要求。

一般情况下，代煎中药为密封的真空包装，最好存放在0℃~5℃的冰箱，一般是7天~14天，但最好不要超过7天。一些中药如蜈蚣、乌梢蛇、枸杞子、黄芪、党参、熟地等，富含淀粉、糖类、蛋白质、脂肪等营养成分，在常温存放过程中易发生化学变化。如发现药袋鼓起，药液黏稠、颜色异常、生霉起泡或有酸败等异味，应停止使用。对于用器皿来盛放的中药汤剂，贮藏时间应当缩短，在冰箱冷藏最多存

放2天，超过就应丢弃。

现在一些市县级中医院都推出了“代煎中药，快递送到家”的贴心服务。患者在门诊开方后，联系当地医院填写送药地址、联系电话等信息后，坐等快递人员将煎制好的中药送货上门。唐进法建议，如果当地医院有这种服务，患者可以短期内多次下单，最好3天~5天让医院送一次，这样才能保证代煎中药的品质，保证药物的疗效。

提醒各位患者，服用中药汤剂的次数、方法及药物的联合使用应当严格遵医嘱。服药期间出现任何不良反应，应马上停药就医。

晚综

睡前补钙效果最佳

在人的一生中，“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头儿”中，一个是新生儿期、婴幼儿期、青春

期，因生长发育的需要，对钙的摄入需求较大；另一个是老年期，钙流失明显增多，故需要补充更多的外源性钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期和哺乳期，一个人担负着“两个人”的营养重任，需要额外增加钙的摄入。

科学家们通过对人体钙代谢生理作用的研究发现，一天中最佳的补钙时机，就是每天晚上睡前。

在一日三餐饮食中，人体

可以摄入400毫克~500毫克钙质，当身体的钙调节机制发挥作用，从尿中排出多余的尿钙时，血液可以从食物中得到补充，以维持血钙平衡。但是到了夜间，尿钙仍旧会不间断地排出，可已经没有钙质的补充，这样血中的钙质就会释放出一部分去弥补尿钙的流失。为了维持血液中正常的钙水平，人体必须从骨骼的钙质中提取一部分，这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

体内各种调节钙代谢的激素昼夜分泌各有不同。一般来说，血钙水平在夜间较低，白

天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌，使骨钙的分解加快。如果在睡前适当补充钙制剂，就能够为夜间提供充足的“弹药”，阻断体内动用骨钙的进程。

因此，睡前可以进食牛奶、酸奶或其他补钙食品、钙制剂。

另外，钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐，多喝水可以在一定程度上增加钙质的溶解度，从而增加吸收率。因此，补钙的人应多喝水。

晚综

黑枸杞鉴别宝典

黑枸杞被称为“花青素之王”“滋补软黄金”，据《中国药典》记载，具有抗衰老、滋补养生等功效。但是只有买到优质的黑枸杞，才能达到事半功倍的效果。以下挑选黑枸杞的方法，非常实用，在购买的时候可以参考：

一看 看果柄：假如没有果柄或是果柄颜色为黑色，需要警

惕。看青黄果的比例：青黄果比例很高说明品质较次。看果粒：黑枸杞多籽，而冒充它的唐古特白刺果一般为单核。

二闻 抓一把黑枸杞近距离闻一下，黑枸杞会有淡淡的干草味（或是浆果味道）。

三尝 黑枸杞口尝有淡淡的甜味，如果甜度高，则要警惕。

温馨提示

九种食物缓解肠胃不适

胃病或者某些食物可能会导致恶心、呕吐等胃部不适。除了吃药或者等待症状自行消失，调整饮食也有助于缓解这些不适。美国《健康》杂志最新载文，刊出乔治城大学医学院消化内科教授罗比尼·朱特坎博士和密歇根州消化内科专家阿密特·巴恩博士总结出的9种有助缓解肠胃不适的食物，肠胃不好的人可以常吃。

1.香蕉。香蕉富含钾，这种矿物质对于呕吐或腹泻导致脱水的患者尤其重要。香蕉中的碳水化合物可以在进食不多的情况下补充体能，而且其甜度合适，通常不会导致恶心。

2.米饭。与土豆和燕麦一样，米饭等淀粉类食物有助于保护胃黏膜，不会在胃中停留很长时间，所以不会刺激胃酸加重不适感。

3.苹果酱。苹果酱容易消化，有助缓解腹泻，并能提供一定的热量。

4.烤面包。烤面包不会引起胃酸反流，也不会

在胃中停留时间过久，所以胃更舒服。不过，胃不舒服的时候，吃烤面包暂时别加黄

油，以免加重不适。

5.肉汤。脂肪含量低的肉汤很容易消化，有益补充体液，缓解肠胃不适。高血压患者最好选择低盐肉汤。

6.薄脆饼干。薄脆饼干与米饭是同一类食物，很容易消化和缓解包括晨吐在内的胃部不适。薄脆饼干还可吸收部分胃酸。

7.甘菊茶。不含咖啡因（咖啡因会刺激胃酸分泌）的甘菊茶等草药茶也具有缓解胃部不适的作用。甘菊茶还可减少炎症。专家提醒，胃不舒服最好远离薄荷茶，因为薄荷可导致食管下括约肌放松，更容易出现泛酸。

8.椰汁。椰汁中的天然糖分可提供热量，并含有钾等微量元素和维生素C，这些营养素都有助缓解胃部不适。

9.生姜。生姜是最常见的调味料之一，泡水或泡茶喝可以暖胃，缓解恶心等胃部不适。

最后，需要提醒的是，如果调整饮食后，肠胃不适的症状长时间还不见好转，要及时就医治疗，以免延误病情。

据人民网

选购冰箱三要点

市面上的冰箱产品种类繁多，科学选购就很重要。下面总结出冰箱的几个选购要点，供大家参考。

耗电量 有的冰箱价格相对便宜一些，但耗电量较大，从长远来看，并不划算。作为一款几乎24小时不间断运行的大家电，低能耗和高能耗所产生的电费，长时间使用后差距明显。

容量大小 冰箱容量大小要根据家里人口数量计算，大致以人均60L至90L为宜。如果大家平时喜欢一次性购买大量食材，可以选购一台大容量冰箱。

噪音值 选购冰箱时，要先在安静的环境中，听一听正常工作的冰箱是否会产生噪音。

晚综

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

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

欢迎刊登
分类信息

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！

067943 女 27岁 未婚 1.62米 大专专业 秀气 文雅白净
067945 女 34岁 离婚 1.68米 大专职员 苗条 开朗漂亮
067946 女 46岁 丧偶 1.60米 自由职业 端庄 大方贤淑
054711 男 27岁 未婚 1.80米 中专企业 车房 阳光帅气
054712 男 33岁 未婚 1.80米 自由职业 稳重 有车有房
054713 男 46岁 离婚 1.75米 本科机关 沉稳 房宽车靓

爱情热线：2923599 13069559387 (微信)
QQ:123996982 J湾法院路南万远电脑学校二楼红丝线婚介