

声 明

●利民978船舶
签证卡(卡号:2811041
953)遗失,声明作废。

●兹有“昶泰
1588”内河船舶检验
证书不慎遗失,船检
登记号:2012W21003
87,船籍港:扬州,现
登报声明作废。

刊登公告(声明) 注意事项

请您提供以下资料:

1、传真刊登内容,该内容请跟证件签发机关确认(传真电话:027-82830904 027-82767441)

2、传真刊登内容后请及时拨打传真电话核实登报费用,然后通过银行或邮局汇款。

3、汇款后请及时传真汇款单、您的联系地址及收件人手机号码。

4、您会在报纸刊登后的5-7个工作日收到样报。登报当天可登陆中国水运网查询。(网址:<http://www.zgsyb.com>)

银行汇款方式:

户名:中国水运报社有限公司

开户行:招商银行武汉分行青岛路支行

账号:

271181484510001

地点:湖北/武汉

邮局汇款方式:

收款人:中国水运报社有限公司

地址:武汉市江岸区青岛路7号国际青年大厦15楼

邮 政 编 码 :
430014

广告服务部电话:

027-82830904

027-82767441

广告服务部邮箱:syb82830904@163.com

鱼生火,肉生痰,有道理吗?

俗话说“鱼生火,肉生痰,萝卜白菜保平安”,这句话是有一定道理的。对于鱼、肉等食物,中医认为这类食物属于“血肉有情之品”,和谷类食物或者蔬果类食物相比,补益的作用更强,营养价值更高。《素问》中就曾经说过“五畜为益”,指的就是牛羊鸡犬猪。肉类食物以甘味为主,性质多偏于温,所以肉类食物大多助阳益气,具有驱寒补气血的作用。

但是这类食物虽然好处很多,但也不能食用过量,否则就会伤害身体。因为从中医食疗的角度来说,鱼肉中的带鱼、胖头鱼、鳙鱼等都属于温性食物,吃多了容易导致内火蓄积,出现上火的症状。因此,内热偏盛及阴虚火旺体质者要少吃温性的鱼类,可以用性质较为平和的鲤鱼、平鱼代替。

除了鱼类之外,肉类也不能吃得太多,食用较多的肉类食物后,会使体内津液代谢失常,产生痰浊,所以脾虚痰湿的人群,应该减少食用肉类的数量。而现代营养学研究表明,肉类含有大量的饱和脂肪,过量摄入容易引起高血脂、冠心病等疾病的发病风险增加。而这些疾病的发病和中医痰瘀互结的证候是分不开的。

我国新版《中国居民膳食指南》中建议成年人每天畜禽肉类的食用量为40-75克,水产品的食用量为40-75克。所以,只要鱼类、肉类食物的食用量合理,饮食结构均衡,是不会对健康人造成不利影响的。但是对于本就脾虚痰湿或阴虚火旺的人群来说,适当减少此类食物的摄入量,或者选择更为平和的同类食物食用,也是可以避免出现生火或生痰的问题的。除此之外,千万不要忘了均衡的膳食结构,才是保证身体健康的基础。(来源:人民网-人民健康网)