

秋天吃两种水果最养人

俗话说：春天吃花、夏天吃叶、秋天吃果、冬天吃根，秋天是水果最丰盛的时节，各种瓜果相聚成熟，果香透体而出，有的浓郁，有的清香……吃对水果可以预防各种疾病，秋天这两种水果很养人。



梨
秋天的气候不像夏季那般炎热，干燥是秋天的主旋律，一枚金黄或者青绿色的梨子，吃一口便有滋润心田的感觉。梨的营养价值较高，百果之宗都是它的美誉，除了含水量百分之八十以上，含糖量大都在百分之八以上，还有钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等营养成分。水分充足，富含各种维生素，能维持细胞组织健康的状态，辅助帮助气管排毒、净化软化血管。高血压的朋友经常适量吃梨，可辅助稳

定血压，肝病患者适量喝梨汁对康复有好处。经常干咳无痰，唇干舌燥，呼吸时热气逼人，可自制梨汁早晚服用。

鲜枣

五谷加大枣，胜过灵芝草，一天十个枣，一辈子不显老。金秋时节，路边村头身披油绿碧叶的枣树，缀满猩亮的大红枣。鲜枣的营养价值和干枣不同，很多维生素是干枣不能比拟的。比如维生素C，秋风起不少朋友身体抵抗力差，容易出现感冒发烧等症状，充足的维生素C，可以

增强身体对外界环境的应激能力，并且提高身体的抵抗力。维生素C可以使人体多余的胆固醇转变为胆汁酸，所以经常吃鲜枣的朋友，补充维生素C的同时，也能降低患胆结石的风险。秋天干燥，皮肤紧绷，易出皱纹，大枣中的维生素C、维生素P可以帮助抗氧化清除体内自由基，促进皮肤的细胞代谢，减少皱纹的出现，有美容养颜的功效。但是腹部不适、便秘、消化不良、咳嗽的朋友，建议少吃鲜枣。

据环球网

生活 **发现**

经常在家吃饭不容易得糖尿病

据英国《每日邮报》报道，哈佛大学研究员追踪10万名中年男女20余年，详细记录他们的饮食、生活形态以及吃饭地点。近日发布研究结果，得出结论：越常在家吃饭的人患糖尿病的风险越低。一周在家吃晚餐5~7次的参考组，比一周在家吃两次晚餐的对照组，罹患糖尿病的风险大约降低15%。

调查发现，这10万人最早被追踪时，都是没有患上糖尿病的，但

20余年后有近万人患上二型糖尿病。经常下馆子吃饭的成年人，一顿饭摄入的脂肪和能量就超过全天的推荐摄入量。在外就餐会容易摄入更多的能量、脂肪和盐分，这些极易造成血液中的胆固醇增高、体重增加等，进而导致包括糖尿病在内的各种慢性病。

在西方，成人的超重、肥胖及糖尿病等健康问题被认为与在外就餐关系密切，各国政府都曾号召

人们常回家做饭。如果能经常回家吃饭，增胖的风险也会降低，因为人们会食用更多健康蔬菜，放弃饮用不健康饮料。只是研究没有深入调查这些在家吃饭的人，食物是厨房烹饪还是微波加工的。

总之，研究进一步发现，养成在家吃饭的习惯，对预防和控制糖尿病都非常有益。该研究对于鼓励人们在家烹饪来说十分重要。

据《新民晚报》

生活 **窍门**

毛巾易滋生细菌需要正确消毒

毛巾是最常见的生活用品，但如果使用不当会给身体健康埋下隐患。

毛巾属于多圈织物，空隙多，容易吸附灰尘和细菌，长期使用的毛巾易滋生细菌和真菌，可引起腹泻、中耳炎等疾病。毛巾更新最好控制在3个月内，若不能更新，可以采取以下方式进行消毒杀菌处理。

一是用微波炉消毒，菌落数消灭率可在98%以上。将清洗后的毛巾放入微波炉专用盒，微波3分钟~5分钟，即可完成杀菌。

二是沸水煮或高压锅

气蒸。经过10分钟~15分钟，可以杀死一般细菌和细菌繁殖体，此方法会影响毛巾色牢度和强度，不建议反复使用。

三是用中性洗涤剂消毒。消毒剂可选择稀释200倍的清洗消毒剂或0.1%的洗必泰。将毛巾浸泡在上述溶液中15分钟以上，然后取出毛巾用清水漂洗，晾干后就可以放心使用了。

四是去除毛巾上的油腻。用浓盐水浸泡一下洗涤，再用清水冲洗，可使毛巾变得清洁。

据《山西晚报》

生活 **锦囊**

减少白头发的食疗方法

1.九制黑豆：将黑豆淘洗干净并经反复蒸、晒(最好九蒸九晒)，贮于瓷瓶内，每天食用2次，每次6克，嚼后用淡盐水送下。同时，每天再吃鸡蛋1个，大核桃仁2个，坚持服用。

2.核桃乌发膏：大核桃12个，剥去外壳及肉上衣膜，将核桃肉炒香切碎备用，另取枸杞子、何首乌各60克，小豆或黑豆240克。将枸杞子与何首乌加适量水同煎，至汁浓后滤去渣，然后将炒香切碎的核桃肉和黑豆一起放入汁中，再同煎至核桃肉稀烂、汁液全部被黑豆吸收。最后取出晾干或低温烘干即可服用。每日服2次，每次

6克~9克，早晚空腹或饥饿时服用。

3.芝麻桑葚膏：黑芝麻、鲜桑葚各250克，捣烂，再加入蜂蜜少许调匀置瓶中，每次1汤匙，用白开水送服，每日3次。

4.乌发米糊：黑豆60克，黑米60克，黑芝麻10克，核桃2个，枸杞子20粒，淘洗干净，倒入全自动豆浆机中，倒入足量的水到刻度线内，加入黑芝麻和核桃，选“五谷豆浆”功能煮熟即可。

每个人都渴望有一头浓密而又乌黑的头发，让人显得年轻，而白发显得衰老，所以赶紧行动起来吧！据寻医问药网

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话：15903708588 13781482017

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车，年租可购买新车。
电话或微信：15137070588
15903709669

曹老师辅导班

1.双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。
2.诚聘国家级、省级优秀教师。
电话：13087023697 13037528087

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长，老年人患各种眼病的概率也随之增加，症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明，传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者，让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容：1.免费检查；2.免费享受古法拨经及眼部

水疗(价值298元)；3.免费领取扶明堂眼贴。

健康热线：0370—2599788

扶明堂地址：商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北(八一路小学大门东侧10米)
公交线路：乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下车
陕医械广审(文)第2016090051号

众泰E200电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源电动汽车交1000元抵3000元，再送3000元健康大礼包。绿色新生活，流行新风尚，环保健康出行，我选众泰E200。

地址：文化路与凯旋路交叉口南100米路西
电话：(0370) 2877677

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	凯迪拉克汽车凯通店 8992888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	众泰汽车盛源店 2236767	长安汽车威达店 2299889
东风标致汽车银狮店 6055555	北京奔驰汽车鹏东店 6796010	沃尔沃汽车商沃店 6987866	野马汽车睿诚店 2888580	长安汽车威隆店 6797111
北京现代汽车天泽店 3909888	一汽奥迪汽车金奥店 2305555	宝马汽车商德宝店 6998555	宝沃汽车正兴店 2058555	长安汽车威航店 2233300
广汽丰田汽车威佳店 5072222	众泰大迈汽车德泰店 2079000	纳智捷汽车畅捷店 3539666	哈弗汽车宏丰店 2226333	东南汽车威达店 2227000
北汽威旺汽车驰原店 6979988	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	哈弗汽车宏腾店 3330888	Jeep汽车佳翔店 2268111	奇瑞汽车广瑞店 2969000
一汽大众汽车众捷店 6060999	上海大众汽车恒昌店 2267361	猎豹汽车裕鑫店 2228887	中华汽车华顺店 2630666	别克汽车中岩店 2029888