

过年时这些食物 请不要给孩子吃



2018年12月10日，广西一名10岁男孩十几分钟内喝了3杯米酒，当场呕吐昏迷，被送进医院抢救。经诊断，男孩表现出急性酒精中毒、心跳骤停、呼吸衰竭、吸入性肺炎、缺氧性脑症、电解质紊乱等症状。医生说，如果孩子再不醒来，可能会成为植物人。

对小儿喂食不当引发的悲剧，几乎年年都在发生，数不胜数。尤其是过年期间，总有大人喜欢随手拿东西给孩子吃，殊不知，有些成人解馋的饮料、零食，是一口都不能喂给孩子的！

除了酒类,花生、开心果等坚果,豆类也要注意,这些都是引发小孩气管堵塞的高发食物……

酒:这点不多说了,请不要给未成年人饮酒。

白果(银杏):生白果的毒性比熟白果的毒性更强,几颗就可能引发中毒。

果冻:添加剂和人工色素不少,3岁以下孩子禁食。

坚果:花生、瓜子、开心果等坚果容易堵塞气管,5岁以下小儿禁食。

果脯、话梅、蜜饯等是食品添加剂的“集中营”，尤其是含有核的蜜饯容易像坚果一样呛到小儿气管。

汤团年糕:这些糯米做的东西不好消化,

会加重小儿脾胃负担,同时糯米很黏,不易吞咽,不建议3岁以下孩子吃年糕或汤团。

腌制品:腌制品中含有大量的亚硝酸盐,它和黄曲霉素、苯丙芘是世界上公认的三大致癌物质,成年人都要少吃,更何况是孩子呢。

蜂蜜：蜂蜜是一种容易被肉毒杆菌污染而导致中毒的食物，1 岁以下宝宝不适合吃蜂蜜。

河海鲜:生鱼片、牛蛙、醉蟹、小龙虾……不知道从啥时开始,很多家长有这种观点:猪肉有激素不好,那就给孩子吃海鲜,三文鱼等深海鱼一夜之间仿佛越生越有营养。切记,再高级的芥末也解决不了寄生虫的问题,请100度高温煮透再吃!

奶茶等有色饮料：大人都该少喝的垃圾食品，更不要给孩子喝了。

另外,很重要的一点是,有哮喘、湿疹等过敏体质的小孩,尤其要忌口海鲜、羊肉等(俗称“发物”)。

这真不是矫情,大人真的要脑子拎拎清,不要给过敏体质的孩子乱吃东西,免得这些孩子因为误食后满身皮疹、呼吸困难……

还有,过年期间千万要当心孩子积食、不消化。积食会导致孩子发烧、便秘、扁桃体发炎等很多问题,最好提前给孩子备一点山楂,大人也可以一起吃。(蓝瑶红)

过节聚餐虽开心 暴饮暴食不可取

家住世博花园的张老伯，这段时间总能看到他携着大包小包进进出出。

一天,小李药师在路上遇到了他,心生好奇地问道:“张师傅,最近时不时看到你提着好多东西拿回家,在忙什么呀?”

张老伯：“不是马上要过年了嘛，在抓紧时间囤年货啊。外面买的不放心，鸡、鸭、鱼肉都要自己腌起来，过年的时候多吃点！小李，你过年记得上我家玩啊。”

小李：“一定一定，张师傅，囤年货是必须的，但是吃的时候也要注意控制，不能暴饮暴食，要吃得健康一点哦。”

俗话说得好,每逢佳节“胖三斤”。转眼间,中国人的传统农历新年要来了,各位阿姨爷叔也开始慢慢筹备起年货来了。现在生活水平越来越高,生活节奏也快了不止,一家人团聚也不过这几天,各种山珍海味恨不能全部集齐在那几天的餐桌上,结果往往吃出个“大腹便便”,吃出个“急性胃炎”。

在春节期间应忌暴饮暴食，尤其是老年人暴饮极易伤及胃肠道，会造成其负担加重。由于老年人的消化功能减退，暴食会严重地破坏饮食平衡，容易发生肠胃不适、腹泻或便秘，严重的会引起急性肠胃炎，甚至胃出血。糖尿病患者，这个时候血糖也可能会跟着不合理饮食而不断上升哦！

小李提示您,聚餐虽可贵,健康价更高。春节各位在走亲访友、家庭聚餐的时候一定要注意控制膳食总量,吃个七八分饱是最好。喝酒伤身,千万不要贪杯。高血压、冠心病、糖



尿病的患者尤其需要给自己上好一根“保险丝”。

当发生消化不良时，可以吃一些促进胃动力的药，诸如枸橼酸莫沙比利、多潘立酮片等，这些药必须在饭前 30 分钟服用，不然很难起到应有效果。若感到胃胀、胃不舒服，铝碳酸镁咀嚼片可以暂时缓解不舒服的情况，铝碳酸镁咀嚼片会和胃酸，自然形成一层胃酸膜保护层，提高胃的 PH 值。但是需要注意的是它必须嚼碎了吃哦。如果症状还是持续发生并没有缓解或消失的话，就必须去医院咨询医师和药师。

最后,祝大家在即将到来的庚子鼠年里,事事顺意,幸福安康。

(社区卫生服务中心)

大寒将至 养生进补须均衡

下周一就是大寒了。此时正值三九刚过、四九之初，俗话说“三九四九冰上走”，故大寒前后是一年中最冷的季节。大寒节气，进补很有必要，但应当注意营养全面、滋补勿过，适当增添具有升散性质的食物为适应春天升发特性作准备，同时，还应适当多吃一些温散风寒的食物以防御风寒邪气侵扰。

白胡椒煲猪肚汤



功效:猪肚性味甘微温,可以健脾胃、补虚损、通血脉,可用于改善胃寒、心腹冷痛症状。

食材:猪肚 500 克,白胡椒、味精、盐、白芝麻和酱油适量。

做法：

- 1.猪肚用盐擦洗后反复用水冲洗净。
- 2.把白胡椒磨碎，放入猪肚内，并留少许水分。
- 3.把猪肚头尾用线扎紧，慢火煲1个小时以上至猪肚酥软，加盐调味即可。
- 4.猪肚切条装盘，再撒上白芝麻和鲜酱油，是一道非常不错的冷盘。

八宝饭



功效:糯米富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素,具有补中益气、健脾养胃、止虚汗的功效。

食材：糯米 1500 克，莲子 750 克，红枣 1250 克，薏仁米、密冬瓜条各 500 克，蜜樱桃、桂圆肉各 250 克，瓜子仁 50 克，纯碱 35 克，白糖 500 克，猪油 75 克，湿淀粉适量。

做法：

1. 将莲子中火蒸半小时至熟透取出。
2. 薏仁米洗净盛碗内，加清水浸没，用蒸约半小时至开花，再用清水淘洗沥干。
3. 糯米洗净后盛入瓷碗中，加 500 克白糖、1000 克清水调匀后，用旺火蒸半小时至熟透取出。
4. 红枣洗净去核后与蜜冬瓜条、桂圆肉都切成 0.3 厘米见方的小颗粒。
5. 取小碗 10 个，将莲子、红枣、薏仁米、蜜冬瓜条、桂圆肉、瓜子仁依次放入碗底，然后把熟糯米分装到碗上面，入笼用旺火蒸半小时取出。
6. 炒锅放入 2000 克清水、1000 克白糖，将蒸好的八宝饭下锅，用旺火拌合煮沸后加入猪油，用湿淀粉勾芡，起锅分盛 10 碗撒上蜜樱桃即成。

小提士
可以根据个人嗜好选择核桃、梅子、杏仁、葡萄干等。
(综合网络资料)

南京银行 上海分行
BANK OF NANJING SHANGHAI BRANCH

财富精选 鑫暖申城

个人大额存单

年
利率

4.13%

期限：3年

认购期：2020年1月13日至2020年1月19日
每天9点至20点

认购起点：20万元

年
利率

4.18%

期限：3年

认购期：2020年1月13日至2020年1月19日
每天9点至20点

认购起点：50万元

注：

1、个人大额存单是由银行业存款类金融机构面向非金融机构投资人发行的记账式大额存款凭证
2、认购期内如遇人行存款利率调整则提前终止发行

*按月付息、行内全额转让两者不可兼得

*额度有限，售完为止

*认购期请以办理时实际执行利率为准

*详询南京银行各网点及95302

结构性存款

产品名称	期限	币种	预期低收益率	预期高收益率	认购起点金额	发行时间
2020年第6期个人结构性存款人民币产品	34天	人民币	1.50%	3.40%	1万元1000元递增	2019年1月8日至2020年1月14日每天6点至22点
2020年第7期个人结构性存款人民币产品	90天		1.50%	3.95%	1万元1000元递增	
2020年第8期个人结构性存款人民币产品	181天		1.75%	3.70%	1万元1000元递增	
2020年第9期个人结构性存款人民币产品	363天		2.00%	3.85%	1万元1000元递增	

注：

1、产品过往业绩不代表其未来表现，不等于理财产品实际收益，投资须谨慎。
2、具体产品及要素以南京银行发布的产品说明书为准，详询南京银行各网点及95302。
3、结构性存款不同于一般性存款，产品有风险、投资须谨慎。

产品每周更新，额度有限，额满即止。

南京银行上海虹口支行

地址：虹口区同丰路631号

电话：021-66821082、66821061

营业时间：周一至周五 9:00-17:00

周六 9:00-12:00；13:00-16:30