

星制作 | XINGZHIZUO

吃饭常咬舌头，不是想吃肉是要生病！

吃饭时咬了舌头，一些老人会说，这是想吃肉了。但医生提醒：隔三差五咬到舌头，有可能是疾病的征兆。有可能是咀嚼和舌头的运动失调了，常见的问题可能有中风、脑梗死，甚至脑出血、颅内长肿瘤。高度警惕！

空军总医院神经内科主任医师石进说，吃饭时，偶尔咬到舌头，主要原因可能还是注意力不集中，走神了。也就是说，偶尔咬到舌头是正常现象。可有的人经常说着话，冷不丁地就咬了一口，两三天、四五天就会咬到。那么，这又是什么原因呢？是否就可能预示身体的某种疾病呢？

石进介绍，舌头的运动是由神经系统控制的，任何一个环节出问题了，舌头的运动都会受到影响。一种就是舌头的运动出问题了；第二种情况是舌头和口腔的感觉障碍，它没有感觉了；第三种情况就是咀嚼和舌头的运动失调了，所以它经常会被咬着。常见的问题可能是中风、脑梗死，甚至脑出血、颅内长东西、肿瘤。

专家补充，常咬着舌头还有可能是牙齿的咬合关系不好等。

那中医又是怎么看的呢？一位中医科主任医师说，中医就是把舌头作为人体的一个主要的表达器官，在舌头上可以反映到五脏六腑的一些疾病变化。比如说脾虚肾虚，我们一看舌苔边上有些齿痕，舌体胖大，这种容易咬舌头；那么实证就说心火上亢肝火上炎，这种时候，它也容易咬到舌头，但在这种情况下，一定要结合人体的全身状态来进行辨证。

洋葱放在袜子里 穿一夜后，惊人的一幕发生了

洋葱是用来吃的，这话应该没人反对吧？最近，有人发现了洋葱的另一种妙用。国外网上流传的一种用洋葱治疗感冒发烧的新技能，据说将洋葱切片放进袜子里，并穿着它睡觉，可以纾缓感冒、减缓症状，甚至帮助退烧。

专家表示，我们的脚底有多达7000条神经末梢，并和身体各器官连结在一起。美国医师劳伦相信，洋葱疗法不是噱头，“洋葱可以帮助感冒患者减缓鼻塞，而且对出牙、耳朵痛及膀胱

感染也有疗效。”

洋葱的养生功效：洋葱可以预防胆固醇过高、分解脂肪、预防胃癌、抗哮喘、治疗糖尿病、防治失眠。感冒的时候，喝加了洋葱的热味汤，很快就可发汗退烧。如果鼻塞，以一小片洋葱抵住鼻孔，洋葱的刺激气味，会促使鼻子瞬间畅通起来。另外，洋葱剥去外面褐色的皮切开泡红酒，放在冰箱冷藏，一周后就可拿出来饮用，洋葱也可以吃，对治疗痛风很有效。

惊呆 | JINGDAI

你吃的不是薯片，是汽车尾气

薯片，可是风靡全球的头号休闲食品，美国人每人年平均消费薯片9公斤，中国人一人一年也要吃掉1公斤左右。打开一袋散发着迷人香味的薯片，你很难不被它金黄酥脆的外表所诱惑，拿起一片放入嘴巴，随着“咯吱”声，土豆特有的清香马上充溢了口腔，那满足的感觉会一直传递到大脑。然而近日网络上的一则热帖令人震惊。帖子的标题为：《吃薯片等于吸汽车尾气》。专家告诉我们，网上所谓的“吃薯片等于吸汽车尾气”的传言并非空穴来风！

薯片的原材料是土豆，土豆的主要成分是淀粉。淀粉经过高温之后，也就是无论烘烤还是油炸，大于120度以上，淀粉会产生丙烯酰胺。这种物质长时间对人体的危害就是致畸致癌。

那么这个“丙烯酰胺”到底是什么呢？

在国际癌症研究机构(IARC)对致癌物质危险程度的5级分类中，丙烯酰胺被列为第2级，致癌性相当高。IARC的5级分类中，最危险的是1级，属于确认致癌物质，其次是2A和2B级，具有较高致癌可能性。1级的有煤焦油、石棉、口嚼香烟、镭元素等；2A级的有丙烯酰胺、用作木材防腐剂的杂酚油、汽车排放的废气等。

薯片中的丙烯酰胺与汽车排放的废气属于对人体危害程度相等的有毒物质。因此说吃薯片等同于吸汽车尾气是有一定道理的。

看到这儿，问题来了，咱们吃的薯片里真的有这个可致癌的“丙烯酰胺”吗？记者随机在超市购买了五种薯片，结果实验证实这五种样品，竟然都不同程度的均含有丙烯酰胺。对于爱薯片如命的吃货而言，简直就是晴天霹雳！但是别着急，专家告诉我们，只要不是天天、经常吃，偶尔少吃一点，也是可以的。

另外，为了缓解油炸食品对我们身体的损害，咱们可以在吃完薯片之后，多吃能清除自由基的食物。比如番茄、红葡萄、苹果、草莓、萝卜，还有虾、蟹、三文鱼、麦芽等等，这些食物都是不错的选择。因为它们含有大量的抗氧化剂，可以中和自由基。

周彬先生一行莅临参观祥舜书画作品展



10月2日14:00，祥舜艺术空间(体验馆)书画展厅中，接待了莅临参观的周彬先生一行。此次作品展中共展出周彬先生近年来创作的书画作品30件。

作为本次主题展，书画大师周彬书画作品展得到圈层强烈关注和反响，为祥舜艺术空间体验馆营造了独特的感召力。周彬，1942年生，安徽无为为人。国家一级美术师、中国美术家协会会员、中国书法家协会会员、安徽省黄山书画院院长、合肥书画院名誉院长。出版有《周彬书画

集》、《周彬作品集》、《周彬书画特辑》、《周彬诗文集》、《周彬中国画作品集》等。

周彬先生收拾繁华，取向立意，用心灵感悟世界。于诗，于画，于书，意趣相通，敷衍成文。他的诗，不经雕琢，随处铺陈。读他的画，境界已成，心手相应，纵横中度，左右逢源。他的书法连绵相属，气脉流畅。快而能沉，直而能曲。抽象的线条，放纵的笔墨，虽无色可类，无音可寻，却蕴含节律，通体光彩，乃无声之道情。

祥舜艺术空间体验馆主导功能是为艺术圈层提供一个服务平台和互动空间，同时也是实现艺术品大众化普及的重要途径。关于本次亮相的“艺术空间”，安徽祥舜文化艺术公司投资人胡宏驱先生和首席执行官丁颖强调：说是“艺术空间”，不如说她是一个“对话空间”，是关于艺术和公众的对话空间，是关于“让艺术回归生活、回归民众”的一种尝试，是公司战略发展的重要组成部分，也是实现“全民艺术”目标的第一步。



古井和顺

酒

荣誉出品：安徽古井贡酒股份公司
品牌运营：安徽红和顺酒业销售公司
服务热线：0551-65365583 13855156999

