

### 自磨豆浆假沸喝了易中毒

专家：豆浆沸腾后最好再煮五分钟

最近网上有帖子称，自磨的豆浆在加热时会出现不到90℃就沸腾的假沸现象，如果在这段时间内立刻食用豆浆，有可能会引起食物中毒。

对此，华东理工大学教授刘少伟表示，自磨豆浆假沸并不是因为豆浆煮熟了，建议豆浆沸腾后再持续加热五分钟食用比较好。

#### 实验：豆浆85℃就开始沸腾

近日，一则名为“自磨豆浆假沸”的帖子传遍了朋友圈和微博，帖子称豆浆机研磨的豆浆在加热时，不到90℃就会沸腾，喝了这种豆浆是会中毒的。

为了验证网上的说法，记者准备了温度计、黄豆等进行实验。

首先记者先研磨了一份纯黄豆豆浆，在刚放进锅中时温度计显示为25℃。记者开火加热并把火控制在中小火的程度上，随后在很快的时间内豆浆的温度上升到了60℃，而锅中并没有明显变化，只是贴近锅边的地方有细小的气泡冒出。85℃左右时锅中的豆浆有了明显的变化，开始不断地翻滚，且越来越明显，出现了沸腾现象。大约95℃时，沸腾现象最为激烈。不过，锅中的豆浆依然在继续升温。继续加热约十分钟之后，豆浆的最终温度是98℃左右。

随后为了进行对比，记者又准备了一份黄豆和香蕉片研磨成的水果豆浆，进行相同的实验。对其进行加热之后记者发现，其变化与自磨纯豆浆加热后的变化一样，只是在温度升至90℃左右时，锅内就开始沸腾了起来。最终，豆浆的最高温度也是98℃左右。

#### 专家：喝“假沸”豆浆易中毒

华东理工大学食品科学教授刘少伟表示，自磨豆浆出现假沸的现象，主要是因为黄豆中所含有一种名为皂毒素的物质产生了作用，该物质在加热到一定温度后会在锅中冒泡。“很多人看到锅中的豆浆冒泡，以为熟了，其实这并不是因为豆浆熟了。”刘少伟说。

记者得知，在自磨豆浆没煮熟时，豆浆会残留皂毒素、胰蛋白酶抑制剂等物质，这些物质都是有毒的。刘少伟介绍，其中胰蛋白酶抑制剂的失活率要达到100%才不会有毒，而“假沸”现象的豆浆并没有满足这一点，“所谓失活率，就是让这些物质不要再在人体内起作用了。”

刘少伟强调，如果这些“假沸”豆浆喝下去的话，会麻痹人的神经从而产生中毒反应，建议家中自磨豆浆在看到沸腾后继续煮五分钟左右再食用。(法晚)

## 子女节后“离巢”老人有了“心病”

心理咨询师：学会自我调节，多参加社交活动

“有一天我遇到一个老人说，他的梦是不过节也能和儿女团圆……”这是歌曲《每个人都有一个中国梦》里一句歌词。热闹的正月一过，随着子女相继离家，生活重归冷清，家中的老人又回到独守空巢的状态，不少人出现情绪低落、焦虑难眠、食欲不振等状况。心理咨询师提醒，老人由喜悦到失落，易患“节后抑郁症”，要学会自我调节，儿女要做好离开前的情绪引导，平日里多关心老人，公益社工组织也要多关注空巢老人节后心理问题。

### 现象 节中乐呵呵，节后没精神

“春节一大家子热热闹闹，可是大年初七儿子一家回了广州后，家里一下子冷清了不少，我这心里也空荡荡的。”家住广东省揭阳市揭东区云路镇的徐奶奶说，儿子他们离开家的头几天她一直睡不好觉，晚上只要醒了就很难再入睡，白天很困但是又睡不着，恍惚中老是听到儿子、孙子的笑声，干什么事都觉得没意思。

已经年过九旬的李奶奶，在一家团团圆圆时精神倍儿好，每天都是乐呵呵的，老是拉着儿子扯着孙女唠嗑。可是，元宵佳节一过，儿孙晚辈就各回各家，老人家整个人都蔫了，每天沉默寡言，总是搬着一张小凳子，摇摇晃晃站着，趴在窗台上向外望着，有时一发呆就是一下午，任亲戚邻居怎么劝说，她都不搭理。

84岁的陈爷爷自从孩子们离开家后，就觉得身体不舒服，胸闷气短、浑身乏力，正月里进了好几次医院。“医生检查后说没啥问题，让回家静养就行，但是爷爷一定要打点滴、吃点药才放心。其实我们都知道，他就是想着生病住院了我们就回来看望他。”对于爷爷的“任性”，陈先生有些哭笑不得。

### 原因 心理落差大，一时难适应

“子女离开，热闹喧嚣后重回冷清，会让老人产生失落感，陷入精神上的空虚，由此产生一些抑郁情绪，这已经成为不少家庭需要面对的问题。”国家二级心理咨询师林旭斐说。

林旭斐分析，老人身体机能差，安全感强烈，情绪较为敏感，一到假期见到久违的子女，心理就一直处于亢奋状态，生物钟和规律生活被打乱。短暂的时间里，老人为了子女忙里忙外，生活变得充实，待到子女离家，原本忙碌的生活又一下子没了盼头，让老人无所适从。同时，一家团聚喜庆热闹和子女离家人去屋空之间的强烈反差，也让老人心理上难以适应，因此节后往往是空巢老人抑郁高发期。

“节后老人的抑郁情绪多表现为情绪低落、思维迟缓、食欲不振、头痛失眠、言语动作减少、烦躁不安、心慌气短等症状，也有一些老人心理无所寄托，会过分关注自身身体的变化，不断放大身体的一些小不适，从而坚持要寻医问药。”林旭斐说，老人节后出现抑郁情绪需调节。

### 建议 老人放宽心，子女多关心

那么，如何消除空巢老人节后抑郁情绪？

“首先老人要学会自我心理调整。”林旭斐说，对于节后的离别，老人要先做好一定的心理准备，放宽心，要认识到子女“离巢”打拼是家庭发展的必然趋势，对子女多一点理解，不要有任何心理负担。其次，老人要做好生活调节，保持良好的人际圈子。子女离开后，老人要尽快回到原本的生活节奏，合理安排生活起居，同时走出相对封闭的生活空间，在身体允许的情况下多参加一些社交活动，充实的生活可以淡化不良情绪。

“作为子女，离家前对老人的失落情绪进行干预，离家后多与老人联系，打电话或者教会老人视频聊天，让老人家平稳度过节后抑郁期。”林旭斐建议子女平时经常回家看看，并鼓励老人多培养一些兴趣爱好，比如书法、养鸟等，增加与外界接触的机会。

林旭斐还提出社工组织要多关注空巢老人节后心理问题，特别是对偏僻地区的空巢老人，可组织入户探访以及多种形式的老人集体活动等。(潘彬彬)



### 家庭沙龙

### 儿童用药难(上)

#### 亟须出台完善各项激励政策

梅天顺(平煤神马集团四矿)

众所周知，儿童是国家家庭的未来，儿童患病，家长比自己生病都焦急。一来是心痛，二来是服用药物奇缺，医生给开的药大部分是成人用药，常常出现“半片”或“四分之一”剂量。可取出的药却是成片的，需要碾成粉末来给孩子服用。上网查阅发现，目前我国3500多种化学药品制剂中，仅供儿童的专用制剂只有60种，约占整个药物制剂品种的1.7%。除了药品种类缺乏之外，儿童用药的剂量和规格同样少得可怜。

曾听医生说，儿童的新陈代谢和生理机能和成人并不完全相同，同一种药物在儿童体内的吸收、分布、代谢及排泄过程与成人有很大区别，所以用药不能完全参照成人。简单地将成人药剂给儿童服用存在着很大的风险。

我认为，造成儿童用药社会有需要、市场没供给的症结，是供给侧出了问题，没有足够的儿童用药面世。之所以没有足够的儿童用药面世，其主要原因是在儿童药品研发、生产方面投入不够。

为此，国家亟须完善相关政策，对儿童药品研发给予政策、资金和技术上的支持；给予研发出的儿童药品一定的市场保护期；设立市场独占期或延长期；对儿童药品生产企业给予税收减免等扶持政策；应制定定价机制、医保制度、招标采购、税收制度、审评审批等多方面给予政策倾斜；还应积极研究我国的儿童基本用药目

录和儿童用药临床指南、处方集，指导合理用药。此外，中医药是我国独有的伟大宝库，开发利用儿童中医药，相信是一个前景十分广阔的行业。

#### 政府要“下猛药”

刘勤(市第二高级中学) 之所以出现儿童“用药靠掰，剂量靠猜”的尴尬现实，就是因为我国药品没有“儿童版”；之所以没有儿童版，原因是儿童用药的研发与生产滞后，儿童用药研发周期长、风险大、利润低，加上儿童用药未纳入医保，患儿家属更愿意购买医保中能报销的成人药，造成儿童药品市场占有率低。药企是以营利为目的，既然儿童用药风险大、利润低，自然就没有生产儿童用药的积极性了。

症结既然找到，要破解这个难题，单靠市场是不行的，需要国家加大宏观调控的力度，充分发挥财政等合理配置资源的作用，以激发药企生产儿童用药的积极性。增加对儿童用药的投入，鼓励儿童用药的研发；建立儿童用药快速审批程序，对儿童用药实行单独定价，用价格手段扭转儿童用药价格长期偏离价值的局面；对儿童用药生产企业实行税收减免政策，增大药企的盈利空间，以调动药企生产的积极性；建立国家儿童基本药物目录，将儿童用药纳入医保范围，让患儿家属愿意购买儿童用药，扩大儿童用药的市场占有率，让药企有赚。

当然，作为药企，也应当积极承担社会责任，加强对儿童用药的研发与生产，从而破解“儿童用药难”困局。

### 边看边说

### 太湖，那无穷的波光云影……

烟波浩渺的太湖是无锡所有名胜之首，它山色明媚，风光绚丽，就像一位风姿绰约的江南女子，美轮美奂。它几乎把人们可以联想到的所有关于美的东西都汇聚到这里，以无穷的波光云影吸引着人们的眼光。

风情无限的太湖似乎包容了天地之灵气、日月之精华，拥有一种云天苍茫的气魄，湖中有石头在呼吸、有草木在生长、有云彩在飘动……当我第一次见到这汪湖水时，我便一下子爱上了它，并且像一位朝圣的信徒，内心充满了无比的虔诚。

阳光倾注下的太湖，如一杯稀薄的葡萄汁，让天地间升腾出一团喜悦、一腔温柔、一片勃然的生机。湖面像一面镜子，照着太阳，照着月亮，照着过往的风和云，照着人间的悲欢离合。它的水不施粉黛，天然去雕饰，润物细无声，并且能够表现出天空微妙的情绪，蔚蓝、靛青、银灰、翠绿、银白、深黛……一种颜色取代另一种，只要一阵风，便可以轻易地转变幻化。

鼋头渚是太湖的第一名胜，它横卧在湖的西北岸。远看，那一脉青峰，从秀丽的充山迤迤而下，犹如一只栩栩如生的神龟昂立于碧波之中。诗人郭沫若用“太湖佳绝处，毕竟在鼋头”来形容它的美丽风景。漫步在岛上，林木苍翠，水抱山环，亭台楼阁掩映在幽谷绿树丛中，相映成趣。

建于萧梁时代的广福庵是“南朝四百八十寺”的名寺，错落有致，环境幽静。重檐飞角的陶朱阁，是范蠡弃官途经太湖泛舟的踪影。

万物静观方有得，在黎明，在黄昏，在朝日里，在雨雾中，在不同的情绪时，太湖便会带来不同的感受。我最喜欢落日下的太湖，那落日就像一枚饱浸了生命汁液的印章，盖在水与天的中间。夕阳染红了远远近近的天空，橘红色的云彩镶上了金色的亮边，浩瀚的湖面被涂上了耀眼的色彩。这是太湖最美的时候，景色仿佛笼上了一层色彩的薄纱，朦胧含蓄，倍添遐思。

除去那一湖风情无限的水，太湖边上还有两座园子让人流连忘返。梅园以梅林繁花著称，是有名的香雪海。春花盛开满山，云蒸霞蔚，可以让人感受“疏影横斜水清浅”的无限诗意。蠡园因越国大夫范蠡而得名，相传两千多年前的春秋时期，范蠡帮助越王灭吴之后，携佳人西施于此泛舟。漫步在树影婆娑的湖堤上，似乎每一条柳枝都牵动一缕莫名的情愫，都在倾诉那个古老的故事，让人在领略美妙的湖光山色间，念念不忘那段流传千古的佳话。

太湖孕育着无穷的生命，也因此，太湖的水流不尽，太湖的美说不完。面对这片明净的乐土，我也不由得祈求上苍，愿它永远明媚清丽，秀色常驻，岁岁年年。(吕峰)

### 公告

我公司拟进行改制，需对债权债务进行登记，请各债权人、债务人自公告之日起十日内，持有效债权债务凭证到平顶山市湘城区宏图路平顶山市西部投资建设开发有限公司财务部办理登记手续，逾期按有关法律处理。联系人：楚女士，电话：2667887。

平顶山东方今典科技发展有限公司 2016年3月14日

## 三月，给自己一个理由自由行

阳春三月，万物复苏，不仅春天的气氛越来越浓，处处鸟语花香弥漫，在这个不折不扣的出游淡季，机票、酒店的价格均处于全年低位，无论怎么规划行程，都不必担心超支，因而这是一个有充分的理由去享受自由行的季节——去最想去的城市，看最想看的景点，住最享受的酒店，吃最垂涎的美食……

### 北京

推荐理由：作为首都、有着三千年历史的六朝古都，北京城是全世界拥有世界文化遗产最多的城市之一，城市本身就是一道文化奇观，一百个人就能搭配出一百种游玩方案。古典与现代的气质兼备，北京深厚的文化底蕴，哪怕只在胡同里、校园中走一遭，都能感受到。

玩法及亮点：北京的皇家建筑及园林景观举世闻名，一宫一殿、一砖一石甚至一草一木都独具特色，故宫、颐和园、明十三陵、雍和宫、长城、恭王府、天坛、北海……而皇家园林和建筑最美的注脚，当属春季花开时节的花团锦簇。玉渊潭第二十八届樱花节将在3月25日开幕，这里的二十多种樱花生长繁茂，樱花园内荟萃两千余株樱花；3、4月份，还可以到颐和园以及天安门东侧的菖蒲河公园赏玉兰花，到中山公园赏郁金香，到天坛公园赏丁香，去香山公园参加山花节。

对游客来说，吃也是北京之旅的重点，光是数不尽的京味小吃鱼圈、豆汁儿、炒肝



杭州西湖春景

儿、豌豆黄儿、驴打滚、糖火烧、灌肠、扒糕……就足以让人眼花缭乱。可以去王府井小吃街、西四小吃街上一次吃个够。

### 杭州

推荐理由：作为江南历史旅游名城，杭州有着天生丽质的高颜值，却温润如水，兼容并蓄。这里绿化景观出众，空气质量上佳，城市节奏比“北上广”要慢许多，在西湖边漫步，或者租一辆自行车漫无目的地骑行，便可以像本地人一样，心无旁骛地享受这座“人间天堂”；东坡肉、西湖醋鱼、宋嫂鱼羹、西湖莼菜汤等传统杭帮菜，泡一壶西湖龙井，味蕾便得到最好的照顾。

玩法及亮点：春天到杭州，最应景的事是赏花。春日的苏堤，绿柳成荫，间植桃树，春意满泻；太子湾公园是杭州最老牌的赏花胜地，这里抬头可见樱花、玉兰花，低头则是

郁金香，此外还有成片的二月兰、洋水仙；万松书院里盛开着海棠、桃花、梅花等，在此品茗休闲乃是乐事一桩；4月起，六和塔公园将举行牡丹花展。

游览杭州，总要先将西湖玩透。这个季节的西湖，春色撩人，却不会人满为患，最适合赏景。建议将西湖北线及南线分两天游览，北线从飞来峰—灵隐寺—岳王庙—曲院风荷—孤山—白堤—断桥—西湖音乐喷泉，南线从长桥公园—雷峰塔—苏堤—花港观鱼—三潭印月—柳浪闻莺—吴山广场—河坊街，最惬意的莫过于租船游湖，骑脚踏车环游也不错。除了西湖，清幽的九溪十八洞、闹中取静的西溪湿地、生态环境绝佳的千岛湖，都是春日度假的好去处。

### 成都

推荐理由：成都之所以更适合自由行，是因为这是一座真正贴着“悠闲”标签的城市。作为有名的西南重镇、巴蜀之都，成都既有深厚的历史文化底蕴，也流淌着最接地气的市井生活气息。作为茶文化的发源地，

成都的饮茶历史长达两千多年，如今满城的茶馆是成都式闲适生活的最佳写照，而满街的火锅店、川菜馆以及串串、兔头、蹄花等小吃店，则告诉你为什么联合国教科文组织授予成都“美食之都”的称号——对于来成都旅游的人而言，“吃”也理应放在行程的重要位置。

玩法及亮点：春天到访成都，在市区的各大公园、景点可以观赏到梅花、海棠花、油菜花、桃花、梨花、杏花、郁金香等不同花色。叫一辆快车或搭乘公交车，即可一站一站地探访花季成都，主要的赏花去处包括赏海棠花的东湖公园、赏梅花和樱花的武都路、赏梅花的杜甫草堂和红星路一号桥，在浣花溪公园则可以同时欣赏到梅花、白玉兰、迎春花、海棠花等。

要体会成都式的慢生活，最适宜的方式就是选一间舒适的酒店下榻，每天睡到日上三竿，然后走到街上，随意地投入当地人的生活中。市区春熙路、天府广场、宽窄巷子、琴台路可以一气呵成，或联游杜甫草堂、四川省博物馆、青羊宫、锦里。

(刘星彤)