

山楂好处虽多 但有一点要注意

秋天是山楂收获的季节,很多人喜欢酸酸甜甜的糖葫芦,偶尔吃上一串,既补充营养,又可以开胃。一般成人每日添加糖摄入量最好控制在25克以下,如果怕糖摄入超标,可以只吃山楂,把糖给去掉一部分。

山楂虽然平价,营养却并不少。不仅富含维生素C、膳食纤维和钾,还含有丰富的维生素E、胡萝卜素、钙、铁、烟酸、有机酸和黄酮类物质,即使与常被推崇的苹果相比,山楂也毫不逊色。



山楂的几大益处

1.山楂能助消化、增进食欲

山楂的“酸”是恰到好处的“酸”。它的酸味比较适中,来自很多有机酸,比如枸橼酸、苹果酸等。这种酸味适度的食物在体内不仅容易被消化,而且还能够促进消化液的分泌。特别是对儿童和老年人来说,吃些山楂可以促进胃肠道蠕动,有助开胃。

2.山楂有益肠道健康

山楂果胶含量高,果胶可以为肠道中的有益菌提供能量,对肠道健康很有益。此外,果胶对体内的毒素或者细菌类物质,也可以产生排除的作用。

3.山楂有助消脂护血管

山楂含有机酸和黄酮类物质,具有保护血管、消脂、调节血压和抗氧化的作用。

4.山楂有助防癌

亚硝酸盐进入体内之后,会跟胺结合,形成致癌物亚硝胺。而山楂里面所含有的一些成分在一定程度上可以阻断硝酸盐转变成亚硝酸盐的过程,所以,山楂能起到一定的防癌作用。



山楂别空腹吃 容易刺激胃黏膜 造成肠胃不适

山楂本身又是酸性的物质,进入体内后,有机酸会刺激胃黏膜,产生很强的刺激,使得胃酸进一步分泌。

如果在空腹状态下吃山楂,特别是本身存在消化系统疾病的人,会加重胃肠道不适。

建议吃山楂最好遵循4个字:“少量、多次”。新鲜的山楂,一般成人一次吃一个,可以分几次吃,比如分为早、中、晚,或者放在两餐之间吃也行,晚上容易反酸,可以少吃或不吃。也不用天天吃,隔三差五吃一次就可以了。



山楂炖肉能去腥 更加有利于 消化吸收肉蛋白质

如果不喜欢直接吃,还可以用山楂炖肉。炖肉时放山楂不仅能去腥味,使菜肴口感好,还有利于肉蛋白质分解,更利于人体消化吸收。

不过,还是建议大家生吃,营养保留更好,生吃是第一选择,或者生、熟搭配这样吃会更好一些。

据《北京青年报》

老旧小区加装电梯 引发纠纷咋化解?

最高法、住建部联合发布第一批老旧小区既有住宅加装电梯典型案例

11月8日,最高人民法院和住房和城乡建设部联合发布第一批老旧小区既有住宅加装电梯典型案例。第一批11件典型案例充分发挥司法裁判的指引作用,助力化解因加装电梯导致的邻里纠纷,保障人民幸福安居。

最高人民法院民一庭庭长陈宜芳介绍,截至2023年10月,全国老旧小区既有住宅已累计加装电梯近10万部,但加装电梯仍是老旧小区改造中群众反映强烈的难点问题。



A 既有住宅加装电梯,法律有明确规定

妥善化解邻里纠纷、为老旧小区既有住宅加装电梯提供有力的法治保障,事关千万家庭幸福安居。

陈宜芳介绍,我国民法典第288条规定:“不动产的相邻权利人应当按照有利生产、方便生活、团结互助、公平合理的原则,正确处理相邻关系。”民法典还对业主决定加装电梯的表决程

序等作了明确规定。

2023年9月1日施行的无障碍环境建设法第22条规定:“国家支持城镇老旧小区既有多层住宅加装电梯或者其他无障碍设施,为残疾人、老年人提供便利。”

“房屋所有权人应当弘扬中华民族与邻为善、守望相助等传统美德,加

强沟通协商,依法配合既有多层住宅加装电梯或者其他无障碍设施。”陈宜芳说,本次发布典型案例中加装电梯行为都依法履行了民主决策程序,完成了报建审批手续,明确了其他业主不得违法阻挠依法加装电梯的行为规范。



B 做好调解,妥善化解纠纷

老旧小区加装电梯是实施城市更新行动、改善居民生活品质、提升老百姓幸福感的一项重要举措,但是在电梯加装和使用过程中,因邻里间需求和利益不同,容易产生纠纷。

据介绍,本次发布的多起典型案例均通过调解方式处理,将矛盾化解在基层。通过人民法院、政府部门引导当事人通过协商解决争议,将矛盾

化解在基层,让纠纷不出街道。

“邻里纠纷是典型的熟人之间的纠纷,如果放任纠纷发展并将此类纠纷全部引入法院,反而会因诉生怨、积怨成仇,不利于纠纷化解。”最高人民法院民一庭副庭长吴景丽表示,此次发布典型案例,就是要指导各级人民法院和行政主管部门坚持“抓前端、治未病”,用好调解这个

“东方经验”,开展多元解纷,加强诉源治理。

在王某、窦某诉骆某、阳某等侵权责任纠纷案中,楼上业主在已经胜诉并完成电梯加装的情况下,仍然主动出资为二层反对加装电梯的九旬的老年人增设电梯入户连廊,以便于其使用电梯,充分保障了老年人权益,使邻里关系更加和谐。



C 多方发力,加快破解加装电梯难题

既有住宅加装电梯,既是件好事,也涉及达成共识难、资金筹措难、统筹兼顾要求高等问题。

住房和城乡建设部城市建设司副司长刘李峰介绍,住建部通过将“积极推动有条件的既有住宅加装电梯”作为主题教育“我为群众办实事”重点项目,建立加装电梯基层联系点等措施,积极梳理总结各地的经验做法,支持各地加快破解加装电梯难题。

此外,无障碍环境建设法的颁布实施,既对老旧小区既有住宅加装电梯工作提出了明确要求,也强调了房屋所有权人应当依法配合既有多层住宅加装电梯的法律责任,这对促进居民形成加装电梯共识等有积极作用。

“下一步,为全面贯彻实施无障碍环境建设法,有效回应老百姓的需求,住房和城乡建设部将进一步摸

清适合加装、较难加装、不适合加装的楼栋底数,更有针对性开展推动和指导工作。努力提升基层协商质效,切实守牢安全底线,努力做好各项保障,鼓励有条件的地方搭建政企合作平台,鼓励组织集中带量采购电梯设备,为居民争取价格优惠、优质售后服务和质量保障。”刘李峰表示。

据新华社

妈妈辅导作业两年气出乳腺结节

医生:生气、熬夜、压力都是不良因素

双侧乳房疼痛去医院就诊,结果查出乳腺结节。医生反复追问后揪出幕后因素:辅导作业气的。8日,专家表示,经常生气、精神长期压抑焦虑的人群最易引起乳腺增生,此外熬夜、压力也很影响乳腺健康。

36岁的王女士有个上五年级的儿子。从2021年,她便一直在家辅导孩子作业,经常会被气得情绪崩溃大哭,甚至气到离家出走。从今年年初起,她经常感觉乳房酸胀不适,按压时还会有轻微疼痛,摸着还有些小疙瘩。11月2日,王女士到武汉市普仁医院做检查,被告知双侧乳腺都有结节。医生分析原因认为,导致结节的祸首正是她起伏不定的情绪。

“此前每年体检都没有问题,没想

到辅导作业还气出了病。”得知患病原因,王女士有些哭笑不得。不想做手术的她在朋友推荐下找到中医针灸科副主任医师肖贵荣。考虑到王女士的胃肠敏感且排斥汤剂,肖贵荣为她调配了丸剂治疗。“除了吃药,最近我按医生要求努力做到心平气和,自觉症状好了一些。”11月8日,来复诊的王女士一脸高兴地跟医生报喜。

肖贵荣指出,乳房是一个情绪器官。中医认为,肝郁气滞的人往往会引起乳房的疼痛。“很多人常常说气得‘肝疼’,实际上是气得‘胸疼’。”他指出,人难免有激动、愤怒的时候,千万不要把气一直郁结在心里面。当女性处于生气、烦闷、忧虑、抑郁等不良情绪状态时,会抑制卵巢的排卵功能,出

现孕酮减少、雌激素增高,从而影响乳腺健康。门诊发现,在乳腺增生和乳腺结节的患者中,绝大多数人都有压力大、焦虑和爱生气的表现。

“除了对乳腺有影响外,生气等不良情绪过大,又无法得到充分释放,身体其他器官也会受到摧残。”武汉市普仁医院中医针灸科主任王青解释,中医认为肝主调畅情志,对情志活动发挥重要调节作用。

肝气疏泄、气血调和,则心情愉悦,心境平和;若肝气郁结,可导致情志异常;另一方面,情志活动也可以影响肝气疏泄,造成肝郁气滞或亢逆,日积月累逐渐生成有形之物,比如甲状腺结节、乳腺结节。

据《武汉晚报》