

29元一位的自助餐大骨头能吃吗

为啥我们买大骨头的时候要十几元一斤，很多自助餐大骨头29元一位随便吃呢？他们真的不会赔本吗？

其实要想达到29元一位的自助大骨不赔本，第一点就从进口货源上做对。其实自助餐里的一些大骨，大部分的骨头都是进口的。因为在外国有些国家，他们基本上是不吃大骨头的。他们只是吃一些牛肉之类的美食。对于像大骨头之类的肉类，基本上不会做。因此剩余的大骨头，会大量地流向国内。这一类的冷冻大骨头价格并不贵，因此一些商家买的大骨头价格就很便宜了。

这些冷冻的大骨头，进口货源越来越多。如果卖给一些零散的顾客的话，很容易就会区分出新鲜的骨头与冷冻的骨头。这些冷冻的骨头，只能卖给一些商家了。这些商家，一眼就能辨出是冷冻的骨头。他们就会拿着这一个噱头，给这些冷冻的骨头很低的价格。自然大骨头的价格也就不高了。

一般来说吃自助餐大骨头的人，都是约上三五个好友来喝酒的。几个好友之间在一起吃饭，总免不了喝酒的。很多商家就会从酒里面把骨头的价格直接加出来了。因此像这些自助餐大骨头，是永远不会赔本的了，且商家还能赚上一大笔。这就是自助餐大骨头为什么不会赔本儿的原因了。

大家有没有发现？像这些自助餐大骨头里面，基本都是酱大骨。如果是清炖骨头汤的话，这些骨头里面就会有很大的异味。因此一般自助餐大骨头里面都是深颜色的，这样看上去味道既好，口感也不差。一般这些酱大骨，四五个人在一起最多吃三锅就可以了。酱大骨里面的骨肉油腻腻的，没几个人可以吃多少的。

虽然自助餐大骨里面都是冷冻的，但是偶尔吃上一两次解解馋还是可以的。多吃肯定是不行的。如实在想吃大骨头的话，为了健康着想，也可以自己买骨头在家里做着吃。

据“上观新闻”

疫情期间

上下班途中应注意什么

路上可打开车窗。打喷嚏或咳嗽时，用纸巾遮住口鼻，若当时没有纸巾可用手肘、衣服遮住口鼻。上班途中建议佩戴手套，一次性手套不可重复使用，重复使用手套需每天清洗消毒，可采用流通蒸汽或煮沸消毒30分钟，或先用500毫克/升的含氯消毒液浸泡30分钟，然后进行常规清洗即可。

综合



不用担心~ 医生，严重吗？

块先不要慌张，如果只是发现轻微斑块，比如只有1个—2个硬斑块，且血管狭窄面积也不超过50%，患者就可以通过加强锻炼、多吃蔬菜、少吃肥肉和动物肝脏等改善生活方式的办法，预防斑块体积增大、破裂，增加斑块的稳定性。绝大多数斑块都不需要进行手术治疗，只有斑块长到一定程度，导致血管重度狭窄或者完全闭塞，严重影响脑部供血，才需要进行手术治疗。

了慢性炎症。对于只是体检胃镜报告有慢性浅表性胃炎，而本身无任何症状的人而言，无需治疗。假如有食欲减退、上腹部不适、隐痛、嗝气、反酸或恶心呕吐等，则需对症治疗。

14. 无症状前列腺钙化

前列腺钙化，就好比手划破了一个小口子，感染了炎症，炎症反应后留下了疤痕。前列腺钙化就是前列腺炎后留下疤痕。看到前列腺钙化不用恐慌，这证明了曾经得过前列腺炎，大多数人检查出来时没有任何症状和体征，一般定期复查即可。如果当下有前列腺炎症状（如尿频、尿急、尿不尽、会阴不适、腰酸、腰痛等），就要按前列腺炎来治疗。

15. 腱鞘囊肿

手腕上长了个包，摸起来质地有点韧（像摸鼻尖一样），平滑、类圆形、有弹性。一般情况下不疼不痒，但如果明显肿胀的话，可能伴有腕关节疼痛、按压疼痛，腕关节无力以及活动受限，这多半就是“腱鞘囊肿”。只要明确诊断为腱鞘囊肿，如果没啥不舒服，没啥影响，观察就好，超过一半的概率会自己消失。

据《健康时报》

体检出这15种毛病不用慌

有些病根本不用治

有些人拿到体检报告，看到一些医学术语以为是很严重的问题。其实，以下这些小毛病可根据医嘱定期检查，不需治疗。

1. 良性甲状腺结节

良性甲状腺结节不影响美观，又无憋气及吞咽困难的话，基本可以不用处理，可定期进行体检、甲功测定和超声检查，每年随访1次，持续至少3年—5年。

2. 窦性心律不齐

大多数窦性心律不齐属于呼吸性窦性心律不齐，这是一种正常的生理现象，不需要治疗。此外，精神紧张、植物神经功能紊乱等因素也会引起窦性心律不齐，这些都不需要处理。

3. 偶发性心脏早搏

每分钟早搏次数低于6次为偶发早搏，多为生理性早搏，易在剧烈运动、过度疲劳、熬夜、抽烟、喝酒、喝过多咖啡浓茶、情绪激动等情况下出现。不伴有器质性心脏病的室性早搏，通常无需药物治疗。

4. 肺结节样钙化灶

CT报告中肺结节样钙化灶、钙化结节、陈旧增殖灶等，都是疾病恢复后遗留的一种疤痕，大多数因既往的肺结核或肺部感染所致，并不会影响肺功能，也不会发生癌变，一般不需任何处理。

5. 轻度脂肪肝

如果在B超检查报告上显示有“肝脏回声增强”的字样，意味着提示脂肪肝。医生会根据超声的回声强度的不同，又将脂肪肝分为轻度、中度、重度三种。轻到中度的脂肪肝患者，可通过调整饮食和生活习惯改善，重度脂肪肝则需在医生指导下进行治疗。

6. 小于10厘米肝囊肿

肝囊肿与肿瘤无关，不影响肝脏功能，更不会癌变，因此不需要处理，更不必吃药。只有当肝囊肿的直径达到10厘米以上，同时患者出现了肚子胀、大便不畅等症状的时候，才需要引起重视。

7. 无症状肝血管瘤

肝血管瘤是一种良性疾病，大多数生长非常缓慢，无症状肝血管瘤只要定期观察就可以。如果血管瘤体积较大，生长部位特殊，出现腹胀、便秘等不适，就需手术治疗。

8. 轻微颈动脉斑块

遇到颈动脉斑

9. 偶发转氨酶升高

转氨酶是十分敏感的指标，服用某些药物、饮酒、熬夜或剧烈运动等都会引起转氨酶升高，在停药或休息后，转氨酶可恢复正常。如果转氨酶持续增高，就要怀疑是肝胆疾病问题，需进一步检查。

10. 无症状胆结石

胆汁的成分如果出现了异常，就会沉积生成胆结石。如胆结石没有症状可以定期检查，一般半年体检一次比较合适。

11. 生理性盆腔积液

盆腔积液分为生理性和病理性的。生理性盆腔积液常见于经期或排卵期，多数无症状，可自然消失，不必进行治疗；病理性盆腔积液见于盆腔炎或腹腔脏器有炎症时，一般会有下腹胀坠、腰酸、腹痛等不适感，需要到正规医院就诊治疗。

12. 生理性乳腺增生

乳腺增生并不是疾病，而是乳腺生理性变化，很少发生癌变，也不需要刻意治疗。雌激素会使乳腺的腺体、腺管增生，而孕激素会促使它退出复旧，乳腺每个月都会经历增生和复旧的过程。

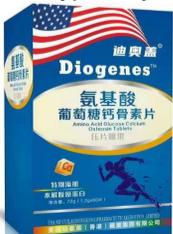
13. 慢性浅表性胃炎

胃镜报告中很多慢性浅表性胃炎，只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良，并不是胃黏膜真的有

尽量少乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上下班。如必须乘坐公共交通工具，要戴一次性医用口罩，途中尽量避免用手触摸车上物品，尽量避免用手接触口、眼、鼻，尽量与他人保持一定距离，有条件时，

美国纽崔莱氨糖软骨素来电送

增强骨密度，养护骨关节，各省仅限99个名额



补充氨糖胶囊养护骨关节，天气转凉是骨关节养护的黄金季，全身血流充沛，关节不再紧绷，关节腔空隙更容易拉开，此时补充氨糖对关节是非常不错的时机。

极易导致骨关节僵硬、肿胀、疼痛等问题，严重的会影响生活起居。氨糖软骨素能为中老年人提供充足的氨糖，为中老年人营养骨骼，缓解季节交替对关节造成的严重负担。

即日起，凡是打进电话55岁以上参加活动的中老年人，都能领取5瓶10个月的美国纽崔莱氨糖软骨素，每人限领一份，不得重复领取，数量有限，先到先得。抓紧拨打领取热线马上领取吧！

领取电话
400-780-1366

国食健字G20140534 鲁食健广审(文)第202005501号

疝气 坠胀鼓包别再拖

老年人疝气，常见的是腹股沟疝，在站立或走路过久、咳嗽时腹股沟部有包块出现，平卧休息或用手按压可消失，以后包块会越来越大，腹部坠胀、疼痛加剧，伴有尿频尿急、便秘、消化不良等症状，包块嵌顿可致肠坏死、腹膜炎，威胁生命。

任何疾病，治疗越早，康复越快。有的得疝气的老年人在早期包块较小时，由于症状较轻，往往忽视治疗，等到包块越来越大时，疼痛难忍，后悔莫及，一旦嵌顿，就得抢救。

现在好了，“汕立康”一种新型外用组合膏药研发成功，给疝气患者带来福音。“汕立康”配伍奇妙，精选二十多味名贵中药材，精心熬制成消疝贴，和敷料巧妙搭配，通过贴敷神阙穴（肚脐）、疝气部位两个位置，双向给药，直达病灶，坚持使用一段时间，中气足，腹腔压力降低，腹股沟韧性增强，疝包逐步变软变小回纳，不再脱落，避免复发。

“汕立康”既结合现代生物科技，又传承经典古法工艺，对药用原料要求更高，在炮制过程中必须九蒸九晒，使药效成分完全沉淀，经几十道复杂工序才能完成，丰富的经验火候和对熬制环境的严苛要求成就了“汕立康”的高品质。

“汕立康”用于腹股沟部位疝气引起的肿胀、疼痛、下坠等症状的理疗。对平卧能回纳，站立或走路时容易坠出的疝气患者疗效更快更好。

产品组方大，工艺要求高，网上不销售，仅限电话订购，谨防假冒。为了让更多的疝气患者验证确切疗效，及早治疗，早日康复，减轻患者经济负担，本报读者订购享受出厂价特别优惠，建议按周期使用。

订购电话：400-635-0806
皖合械备20200298号 皖械广审(文)第220719-00426号