



闲不住的娘

刘耐岗

在我心中,从小到大,只有“娘”这个字喊得最多,也最有分量。直到现在,早晨叫醒我的常常是娘:“快起来吧,太阳都老高了!”

我磨磨蹭蹭起来,娘安排我扫院子、倒垃圾、给太阳能上水……待到把活干完,娘也把饭做好了。吃完饭,我们再各忙各的。娘刷碗、拖地、照料房前屋后的蔬菜,或者去赶集,买些菜回来。

娘很要强,从来不说累。有时候,我说累,她还对我说,半大小子不觉得累,睡一觉,力气就全回来了。那时候,我和弟弟还小,父亲在湖南当兵,家里家外都是娘的事。娘还有使不完的劲,每天吃完饭还会糊纸盒。这个活儿,费时费力,很多人都不愿干,娘却总是默默地干着。有的时候,她还削竹篾、编竹篮,尽管双手常被割出血,缠上了一块块的纱布,可是她依然坚持着。别人评价她:“掘地、收割、拾棉花,干啥活儿都不输给男人。”

那个时候,是娘撑起了我们这个家。我们家的6间大瓦房,是娘一手操办着盖起来的;第一台电视机,是娘卖了猪买回来的;第一辆自行车,也是娘买回来的……至今,我都忘不了娘顶着日头到麦地里捡麦穗;忘不了娘推着自行车到几公里外割青草;忘不了娘早早起来给我们做饭;忘不了娘发着烧还在收拾屋子……

其实,娘也累,只不过她把自己的累隐藏到了我们看不到的地方。

我曾不止一次劝过娘,说现在生活好了,让她保养身体。可她却反驳道:“人要没个心气儿,没个事做,不就没劲了吗?”

现在,我们家不用再种庄稼,可是,娘又种了菜;不喂猪了,她又喂了两只羊;我店里生意忙,娘就隔三差五去帮忙……这就是我的娘,永远闲不住的娘。

据中国新闻网

并非所有中药材都能当作食品,药食同源的中药也不能盲目滥用——

老年人冬季进补莫错补

“冬令进补,来年打虎”,进入冬季,不少中老年人喜欢买些中药材在家煲汤煮茶。

然而,并非所有中药材都能当作食品。即使是药食同源的中药材,也不意味着可以盲目滥用。

现象

养生汤料以中药材为卖点

以中药材为卖点的补品,正成为不少餐馆的招牌菜。

在主打参鸡汤的餐馆里,一款汉方参鸡汤的介绍中特意强调“配入12种名贵中草药材,熬制10多个小时,含有丰富的氨基酸”,但未标明具体成分、适宜人群和禁忌提醒。另一家同类餐馆里,十全参鸡汤也以“加入多种中药材”为特色,被推荐给广大食客。

“应季滋补,全家养生”……在电商平台上,各类应季养生汤料正在热销中。

以一款滋补套餐为例,其中有11种搭配好的煲汤料,如人参玉竹汤、虫草花干贝汤、当归党参汤等,成分涉及多种中药材。从商家给出的产品介绍来看,这些汤料既能改善气血差、脾胃虚的问题,又能起到清燥、祛湿的功效,适合全家食用。

“经常熬夜,头晕乏力,一碗靓汤,带走疲惫”……在一个店铺里,煲汤材料包的种类很多。以一款豪华全家套餐为例,其中多达30种汤料包,如西洋参虫草花汤、天麻党参乳鸽汤、巴戟杜仲健肾汤、茯苓淮山薏米汤、黄芪当归气血汤、人参枸杞炖鸡汤等,成分同样涉及多种中药材。但产品介绍中,并没有给出明确的禁忌人群,也没有限量说明。记者询问客服“这些汤料是否全家都能用”,对方答复称“可以的”。

除了滋补煲汤料以外,还有部分商家推出养生中药茶,宣称由老中医专门为“三高”人群配制,选用绞股蓝、罗布麻、辣木叶等22味中药材,可以起到降低血压、血糖、血脂的作用。记者询问客服该产品的性质,对方称“不是药品也不是保健品,是食品”。



资料图

问题

滥用中药材可能伤害身体

中药材真的可以随意添加且老少皆宜?

国家卫生健康委前在答复政协委员相关提案时曾经提到,《食品安全法》规定“生产经营的食品中不得添加药品”,同时,为兼顾我国的传统饮食文化,对少数在民间长期且广泛作为食材使用的中药材,又特别规定“可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质”。根据《食品安全法》,《药典》中的物质只有纳入了食药物质目录,才能作为食品原料使用。

事实上,原卫生部在2002年就发布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》,并附上“既是食品又是药品的物品名单”“可用于保健食品的物品名单”和“保健食品禁用物品名单”。2021年11月,国家卫生健康委又发布了《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》,要求“产品标签标识和经营中不得声称具有保健功能、不得涉及疾病预防治疗功能”。

违规使用中药材会有怎样的后果?日前,浙江一家月子会所在这上面栽了跟头。

记者在“信用中国”官方网站查询到,当地执法人员在该月子会所现场检查发现,后厨放有益母草、盐杜仲、麦冬、党参等中药各一罐。在月子会所的套餐服务项目上有“补气血汤”,鸡汤内

加了党参、陈皮,给产妇服用。市场监管部门认为,党参不属于既是食品又是中药材的物质,违反了《中华人民共和国食品安全法》第一百二十三条第一款第(六)项,对这家月子会所罚款3万元。

事实上,不当使用中药材造成健康受损甚至死亡的情况时有发生。在深圳,一名年轻小伙子听说吃何首乌可以强身健体、补肾,还能令头发乌黑,于是买来“首乌丸”服用。然而,20多天,小伙子全身蜡黄,经常恶心呕吐,四肢无力。就医过程中,医生发现小伙儿的肝功能异常,转氨酶和总胆红素严重超标。最终,小伙子被诊断为何首乌导致的药物性肝损伤。

陕西省安康市宁陕县政府也曾曾在官网专门发文称,当地每年都有食用草乌中毒的案例。日前,一家三口食用炖煮的草乌,导致一人死亡。

然而,记者在电商平台上发现,目前依然有不少商家宣称何首乌用来煲汤或泡茶可以解决脱发问题,并使白发变黑。

提醒

使用中药材前先咨询药师

“药材、药食兼用食材和普通食品的基本特性不同,使用对象不同,安全性也不同。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红谈道,食品用来供应营养,提供感官愉悦,适合绝大多数人食用;药品

用来治疗疾病,不求营养和美味,只适用于需要它的某些疾病状况或特定体质的人。所谓“是药三分毒”,药品仅对部分患者的治疗有益,还有严格的数量限制,对另外一部分人,则可能带来不良作用,扰乱代谢平衡。药食兼用食材则居于两者中间,即使能吃,吃的量也是有限制的。

“按照中医的思路,健康人是需要阴阳平衡、寒热平衡、脏腑平衡的,并不是简单吃一种药材就能促进健康的。药膳食疗需要有医师来给出配方,且要按照病人的身体状况来调整配方。”在范志红看来,餐饮店的外行人为了招揽食客,在饭菜和汤品中乱加中药材,很可能让部分体质不合的食客体质变得更不平衡,有害无益。

范志红建议,在外就餐时,不要因某款菜品宣传“滋阴补阳”“大补气血”就趋之若鹜。自家想要在食品中加入各种药补的时候,最好咨询医师或药师,了解药材是否适合自己及家人的身体情况,加多少量是安全的,并注意观察食用后的身体反应。

北京友谊医院药学部主任鄢丹介绍,对于中药材,首先要考虑本身的质量,比如中药材是从哪儿买来的,品质如何,其次,中药材储存还有环境要求和保质期。如果储存不当,就可能发霉或生虫。另外,即使中药材质量没问题,也要辨证施治,考虑是否适合服用。“药品都是有适应症和适应人群的,具体用什么方式服用,用法用量是多少,这些都有讲究。”

选择中药材进补,并不是多多益善,使用不当,不仅起不到补的作用,还可能产生副作用。特别是一些有基础疾病的人,如高血压、糖尿病患者,平时已经在服药,更要关注补品中有没有对药效产生影响的成分。鄢丹提醒,在使用中药材时,还要充分考虑中药材跟其他药品和食品之间的相互作用,看是否存在配伍禁忌,也就是中医里常说的“十八反”和“十九畏”。“哪怕是药食同源的中药材,也不能盲目滥用,还是要在药师指导下正确使用,这样才能确保安全有效。”

招聘

医院保安员:男,60岁以下,倒班/正常班
电话:13931786009
13363663119

沧县泡塑制品有限公司招聘

1.总经理助理、人事经理、办公室主任、销售副总、销售经理、财务经理、生产副总、生产厂长,45岁以下,保底6000元,有相关工作经验,有能力可议;2.会计、统计、库管、办公室文员、人事各1名,45岁以下,中专3000—6000元;3.销售内勤、业务员数名,45岁以下,4500—8000元;4.车间维修工、电工、叉车工、司炉工(持证)各两名,50岁以下,6500—8000元;5.操作工数名,男,45岁以下,6000—12000元,45周岁以下,有泡沫生产经历者优先;6.门卫2名,两班倒,2100—2300元,老两口也可;7.带车司机数名,10000—30000元,要求:自己带4.2米平板货车或加长平板油三轮。
可住有食堂,后岗岗位月休四天,市区有班车接送,试用期后签合同,上五险。
微信:13091164900

橡胶制品有限公司招聘

操作工数名,计件4500元至7000元,免费食宿。夫妻工也可,肢体轻度残疾也可。
地址:沧县纸坊头工业园区
微信:13091164900

啤酒经销处诚聘

啤酒送货工2名,50岁以下,要求能熟练使用电动三轮车,有三轮车驾照;男女不限,底薪加绩效提成,有经验优先。微信:13091164900

行政机关招聘

保安员,1700元,年龄60岁左右,上24小时休24小时,三餐免费;保洁员,60岁以下,1800元,月休6天,7个半小时,法定假期休息。微信:13091164900

快速招聘服务

微信:18631739157

生鲜超市招聘

理货员:30人,2600—3400元;
刀手:6人,3800—7000元;
收银员:20人,3000—5000元;
快餐厨师:2人,5000—8000元;
面点师:5人,3500—5500元。
招聘要求:
1.年龄20—45岁。
2.热爱本职工作、品行端正、有上进心、吃苦耐劳、有一定工作经验者优先录取。
3.理货员、收银员工作时间早班6:00—14:00,晚班13:00—21:00。
微信:shichengrenli

食品商贸公司招聘

送货工,男,60岁以下,3500—4500元,送运河西方便面和饮料,月休四天,有驾驶证优先。微信:13091164900
地点:沧州市运河区南外环

生鲜水饺店招聘

区域运营高管;店长,男女不限,45岁以下,6000元以上;水饺包制工、擀皮工,20—35周岁,薪资待遇:基本工资+提成+奖金+公休+全勤奖+工龄工资+加班费+福利,月收入4000—5500元。工作时间:每日8.5小时;收银员、调馅师、储备店长,待遇面议。
微信:13091164900

翰熹会计公司

规模扩大,现招聘财税顾问2名,记账会计5名,实习生数名,月休6天,法定节假日休息,工资面议。电话:13513170531

沧州玲珑眼镜诚聘

1.销售/营业员10名,试用期3000元,过后4000元以上;
2.验光师/储备验光师3名,工资面议。
地址:沧州市内就近工作,工作环境好,月休四天。
玲珑眼镜欢迎您!让顾客省钱买个高质量!
电话:15631758160唐经理

建材有限公司招聘

公司生产销售抹灰石膏、腻子粉、砂浆、瓷胶、涂料。
1.销售总监(1名)
薪资待遇:底薪+高额提成(综合到手工资8000—30000元)
2.销售业务员(3—5名)
薪资待遇:底薪+高额提成(综合到手工资5000—20000元),市区、乡镇、下县
3.建材门店店长(1名)
薪资待遇:面议
工作地点:沧州市运河区
4.建材技术检验人员(2名)
薪资待遇:底薪4000—8000元,有班车,管中餐。
工作地点:沧州市沧县汪家铺
以上人员月休四天,上五险。
微信:13091164900

新路商贸招聘

1.内勤,月休4天,8小时;2.送货员,男女均可,自带轿车上班,公司有油补,餐补,住宿补。工资加提成6000元以上。微信:13091164900

沧州鑫欧佰汽配招聘

1.库管10名,底薪+提成+考核+工龄+保险+餐补,月薪4000—5000元;2.业务5名,有车,月薪4000—20000元,从事过本行业或快消品行业,服装行业,商场导购者优先。3.会计2名,从事内部流水账,3000—5000元。以上人员有中午工作餐,月休两天,上五险,45岁以下,男女不限,身体健康。微信:shichengrenli