N海都记者 陈燕燕

康康知道了 靠谱的健康小知识

冰糖炖梨 吃多了腹泻

医生提醒，熟吃水果更易消化，适合特殊人群，但不要夸大其药用效果

天冷了，水果也冷冰冰的，康康听说“煮的水果胜过药”，他就经常炖梨、蒸橙子给儿子吃，但连吃多日，儿子开始拉肚子，咳嗽还加剧了。

福建中医药大学教授、国医堂门诊专家林丽莉说，熟吃水果仍可获得大部分营养，且更易消化，适合老人、小孩、胃肠功能不佳者，但不要夸大水果的药用效果，身体不适，最好请中医师辨证治疗，不要听信偏方。

医点通 冰糖雪梨越吃越咳

康夫人：天冷了，不吃水果很燥，吃了水果又怕肠胃受凉。

康康：炖个冰糖雪梨，好吃又滋润。

康夫人：儿子吃了几次，都拉肚子了！

林丽莉：雪梨性寒，冰糖也属凉性食物，脾胃虚弱的人吃多了容易腹泻。

康康：听说冰糖雪梨能清热润肺，儿子吃了咋越咳越凶？

林丽莉：冰糖雪梨能润肺润嗓，适合风热咳嗽的人，但一般的咳嗽都是风寒引起的，舌苔厚重、痰多色白或泡沫性痰的人，吃了反而会加重。

康达人

养生狂热爱好者（虚拟人物）

建隆/漫画

水果熟吃“秒杀”药物？别迷信

康康说：“听说有些水果煮熟后，秒变止咳药、降压药、降脂药、消炎药，效果惊人！”

林教授提醒，这个说法不靠谱，夸大了水果的药用效果，目前还没有哪种煮熟的水果作为药物被推行使用的。有些水果确实有药用价值，比如蒸苹果能止泻，但只适合肠道菌群紊乱的。且食疗的效果因人而异，大伙不要听信传言，误以为吃一些煮熟的水果就能治病，耽误了正规诊治。

水果有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质等，适当吃水果，能减少高血压、高血脂、中风和各种癌症的风险，膳食指南推荐每天吃200—350克水果，因此，冬天也应适量摄入水果，大伙可先少量试吃，若无不适，再适当多吃一些。尽量吃不同种类的水果，增加食物多样性；如果觉得水果太凉，可适当加热。

还有一些特定的情况，可以考虑把水果煮熟了吃：咀嚼能力有限的婴幼儿，无法很好地咀嚼，大块吃较硬的水果有窒息风险，可将苹果、梨等水果煮软了再喂；还没完全成熟的水果，直接吃口感不好，蒸煮可改善口感，适合做果酱的水果，可通过熬制等方式制作；水果大量成熟后，新鲜状态下不易大量保存，可通过煮熟等方式进行加工，延长保存期限。

神操作 水果蒸煮营养会流失？别担心

入冬之后，有的人吃生冷的水果会腹胀、腹泻、胃痛、痛经，为此干脆不吃水果。林教授说，通常吃新鲜水果口感更好，营养元素也保留更完整，但老人、小孩、胃肠功能不佳者，可根据不同水果的营养成分，合理选择加热方式、加热时间，将营养成分最大程度保留下来，还别有一番风味。

有些人担心，水果加热后，会毁掉营养物质。林教授表示，水果中最怕热的是维生素C和B族维生素等水溶性维生素，其他营养素，比如胡萝卜素、番茄红素等脂溶性维生素和钾、镁等矿物质不怕热，即使蒸煮也不会损失太多。跟完全不吃水果相比，熟吃水果仍可获得大部分营养。而且水果加热后，纤维被软化，更易消化，适合中老年人和婴幼儿。

她指出，凡是烹饪蔬菜的方法，都可用来加工水果，但蒸煮水果要尽量缩短时间，以免影响风味。比如将苹果切成小块，放入锅中加水煮着吃，或放入容器中，加少量水蒸着吃。

橘子、橙子富含维生素C，加热后会更酸，建议和苹果、梨等一起煮着吃，味道酸甜，营养成分还能互补。

猕猴桃富含维生素C，可放到温水里，或去皮切成片后用温水热一下。

林丽莉

福建中医药大学教授、国医堂专家

熬中药进补 两男子中毒

医生提醒，附子含有乌头碱，普通的炖煮、浸泡等加工方法难以破坏其毒性

海都讯（记者 陈燕燕） 民间传说，冬季煮食中药附子，可以祛寒防病、治疗痛风。最近，47岁的老林（化姓）和45岁的阿明（化名）一起熬煮附子进补，没想到双双中毒，所幸救治及时，很快脱险。

11月28日晚8时许，老林和阿明将附子、红枣、生姜放在一起，稍微熬煮成汤汁就喝下了。一个多小时后，先是老林感觉身体不适，出现头晕、呕吐、口角麻木等症状，阿明赶紧送他到福州市第一医院急诊科就医，不料，刚到医院，阿明自己也出现了类似症状。

询问原因后，该院急诊科陈闽明副主任医师推断他们是服用中药后导致的生物碱中毒，立即给予补液、升压处理，并按照食物中毒的治疗方案进行催吐、补液、导泻、利尿处理，次日，他们才好转。

“吃中药怎么会中毒？”家属很纳闷，陈医生解释说，附子含有乌头碱，普通的炖煮、浸泡等加工方法难以破坏其毒性，用酒浸泡或用酒冲服此类药物，可能增加毒性。熬煮不充分或超剂量时，会使患者出现消化系统中毒症状，如呕吐、腹泻等；损害神经系统时，患者可能出现头晕、肢体麻木；损害循环系统时，会出现低血压，严重者会抑制心脏传导，出现心脏传导阻滞，处理不及时甚至危及生命。

“临床应用附子的方法很多，但是，需要在医生的辨证下合理应用。”该院中医科王映真副主任医师提醒，附子是大辛大热的中药，具有一定毒性。为了防腐，中药附子在保存过程中还会加入盐卤，使用时，需泡水2小时后再煎煮，煎煮时间建议2小时以上。长时间的煎熬，中药的毒性会最大限度地降低。

海峡都市报 分类广告 2021年12月2日
☎ 0591-87811583

仓库厂房
福峡路2600m²厂房出租15659733555

搬家服务
老牌好日子833 575 78拆装家俱祥安搬家87505080家具空调安装

声明公告
福建省齐飞跆拳道俱乐部遗失福建省民政厅2020年11月26日核发的民办非企业单位登记证书（法人）正、副本，统一社会信用代码52350000MJB6065388，有效期限：自2020年12月01日至2024年11月25日，声明作废。
古田县金佳洋蔬菜专业合作社不慎遗失基本存款账户开户许可证，账号：13250801040001578核准号：J4035000787101开户行：农业银行古田杉洋支行，特此声明作废
声明：本人姚若逸（身份证号码：350321199203140767）购买首开融侨首融锦江花园6号楼2001单元，现不慎将福州融城房地产开发有限公司开具的收据丢失，票据编号：0229637，金额：730000元，特此声明作废。

宁德汉辉投资有限公司与陈龙债权转让通知暨债务催收联合公告

根据宁德汉辉投资有限公司与陈龙签署的《债权转让协议》，陈龙已将其对下列债务人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权利依法转让给宁德汉辉投资有限公司，宁德汉辉投资有限公司与陈龙联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方。

宁德汉辉投资有限公司作为上述债权的受让方，现公告要求下列债务人及担保人及其他相关各方，从公告之日起立即向宁德汉辉投资有限公司履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。

特此公告

宁德汉辉投资有限公司 陈龙 2021年12月2日

基准日：2020年6月20日 单位：元

序号	贷款行	债务人名称	债权情况				担保人
			本金	利息	代垫费用	合计	
1	兴业银行股份有限公司福安支行	福安市澳柯玛五洲医疗器械有限公司	55,000,000.00	38,441,475.74	300,159.00	93,741,634.74	福安市澳柯玛五洲医疗器械有限公司（抵押）、林秋康、郑英、林泽松
2		福建省康太一达贸易有限公司	6,000,000.00	5,871,543.69	27,560.00	11,899,103.69	福安市穗富印刷有限责任公司、林秋康、郑英、林秋平、刘健康、王环
3		福建省福安五洲电子有限公司	1,802,553.48	2,492,611.78	0	4,295,165.26	林泽松、罗雅清、林秋康
合计			62,802,553.48	46,805,631.21	327,719.00	109,935,903.69	

收购邮票
诚信收购邮票，纪念钞等13400577737

白蚁防治
白蚁专线★8760111 6

关于2021年沈海高速公路罗长段路面维修工程施工实施交通管制的公告

因2021年沈海高速公路罗长段路面维修工程施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》及《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》的有关规定，决定自2021年12月7日7:00至2021年12月13日17:00期间，对G15沈海高速公路部分互通匝道实施临时交通管制，现就有关事项公告如下：

1、12月7日7:00至12月7日17:00，G15沈海高速福州往宁德方向（B道）在连江收费站出口匝道实施封闭，禁止车辆通行。

管制期间，G15沈海高速福州往宁德方向在连江收费站出口车辆请提前从G15沈海高速琯头收费站绕行104国道。

2、12月8日7:00至12月8日17:00，G15沈海高速宁德往福州方向（A道）在连江收费站出口匝道实施封闭，禁止车辆通行。

管制期间，G1505绕城高速桂湖、贵安往连江收费站出口车辆、G15沈海高速宁德往福州方向在连江收费站出口车辆请从G1505绕城高速福州北（东湖）收费站出口绕行104国道；G1523甬莞高速宁德往福州方向在连江收费站出口车辆请提前从G1523甬莞高速浦口收费站出口绕行228国道。

3、12月9日7:00至12月9日17:00，G15沈海高速连江收费站进口实施封闭，禁止车辆通行。

管制期间，车辆绕行104国道至福州北（东湖）收费站或琯头收费站上高速；

4、12月10日7:00至12月10日17:00，G15沈海高速宁德往福州方向（A道）在琯头收费站出口匝道实施封闭，禁止车辆通行。

管制期间，G15沈海高速宁德往福州方向在琯头收费站出口车辆请提前从G15沈海高速连江收费站绕行104国道。

5、12月11日7:00至12月11日17:00，G15沈海高速福州往宁德方向（B道）在营前收费站出口匝道实施封闭，禁止车辆通行。

管制期间，G15沈海高速福清、兰圃往宁德方向在营前收费站出口车辆请提前从G15沈海高速兰圃收费站绕行324国道、316国道；福州收费站往营前收费站出口车辆请绕行机场高速经马尾收费站往营前。

6、12月12日7:00至12月12日17:00及12月13日7:00至12月13日17:00，G15沈海高速营前收费站往兰圃、厦门方向匝道实施封闭，禁止车辆通行。管制期间，车辆绕行324国道、316国道至兰圃收费站或鹤上收费站上高速。

7、总体施工时间不变的情况下，因天气等原因需要对施工时间进行临时调整的，由福州高速交警二大队和福州交通综合执法二大队共同决定，并通过福建交通广播FM100.7频道发布。

8、交通管控期间途经上述路段，车辆请减速慢行，自觉服从交通指挥人员的指挥并严格按照现场交通标志标线行驶，请社会各界和广大群众给予支持配合，自觉遵守执行，确保通行安全，施工造成不便敬请谅解。

特此公告！

福建省公安厅交警总队 福州高速公路支队

福建省交通合行政执法总队 福州高速公路支队

二〇二一年十二月一日

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第21138期开奖公告
开奖日期：2021年12月1日

本期出球顺序：09+11+15+31+12 05+11
本期开奖号码：09+11+12+15+31 05+11

本期全国销售金额：303548798元。
本期使用第2套摇奖球。
本期一等奖出自：河北（基本1注 追加1注）、江西（基本1注 追加1注）、山东（基本1注）、云南（基本1注 追加一注）
1273167982.95元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月30日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网站：http://www.lottery.gov.cn

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	4注	10000000元	40000000元
	追加	3注	8000000元	24000000元
二等奖	基本	79注	182720元	14434880元
	追加	43注	146176元	6285568元
三等奖		155注	10000元	1550000元
四等奖		532注	3000元	1596000元
五等奖		12822注	300元	3846600元
六等奖		16414注	200元	3282800元
七等奖		33901注	100元	3390100元
八等奖		587716注	15元	8815740元
九等奖		6414664注	5元	32073320元
合计		–	–	139275008元

中国体育彩票福建31选7附加第21321期开奖公告
开奖日期：2021年12月1日

本期开奖号码：05+07+10+18+21+27+31 08
本期出球顺序：21+31+07+10+05+18+27 08

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	98注	31元
任选二	685注	22元
任选三	984注	128元
任选四	168注	900元
任选五	18注	8000元
任选六中六	3注	84000元
任选六中五	52注	100元
任选六中四	808注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	0注	4.5元
猜单双四单	0注	3元
猜单双五单	83注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双八单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期销售金额：830488元。
本期任选六中六出自：福州；3501029347门店（3注）。
16040665元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月30日，逾期作弃奖处理。
第21322期开售时间：2021年12月1日19:30:00。止售时间：2021年12月2日19:00:00。

中国体育彩票福建31选7第21321期开奖公告
开奖日期：2021年12月1日

本期开奖号码：05+07+10+18+21+27+31 08
本期出球顺序：21+31+07+10+05+18+27 08

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	30注	1200元
四等奖	82注	200元
五等奖	2635注	20元
六等奖	23905注	6元

本期销售金额：807540元。
550097.05元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月30日，逾期作弃奖处理。
第21322期开售时间：2021年12月1日19:30:00。止售时间：2021年12月2日19:00:00。

中国体育彩票福建22选5第21321期开奖公告
开奖日期：2021年12月1日

本期开奖号码：02+03+04+09+10
本期出球顺序：10+03+02+04+09

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	2注	13569元
一等奖	195注	50元
二等奖	3024注	6元

本期销售金额：112312元。
本期特等奖出自：泉州：3505010109门店（1注）、3505010147门店（1注）。
0元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月30日，逾期作弃奖处理。
第21322期开售时间：2021年12月1日19:30:00。止售时间：2021年12月2日19:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第21321期开奖公告
开奖日期：2021年12月1日 本期开奖号码：9 7 7

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6741注	118注	1040元
组选3	9211注	152注	346元
组选6	0注	0注	173元

本期全国销售金额：2776200元，本省（区、市）销售金额367618元。
7154565.28元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月30日，逾期作弃奖处理。
第21322期开售时间：2021年12月1日20:10:00。止售时间：2021年12月2日20:00:00。

中国体育彩票排列5第21321期开奖公告
开奖日期：2021年12月1日
本期开奖号码：9 7 7 7 4

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	27注	100000元	2700000元
合计	27注	–	2700000元

本期全国销售金额：15156890元。
299765760.16元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月30日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网址：http://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心