



脾虚的人不能减主食

□赵 焕 整理

脾虚的人在生活中很常见，典型表现为肌肉无力而容易疲劳，或因为肠道肌肉无力，水液回收障碍而大便不成形，同时消化功能弱，舌头胖，边上甚至有齿痕。这种人容易变成“黄脸婆”，而且也容易比同龄人显老，需要通过药物补脾。但在生活中，最容易被脾虚之人轻视的是粮食，因为粮食是入脾经的，最能补脾。

因为粮食都入脾经，所以《黄帝内经》才会把“五谷为养”放在所有食物的第一位。五谷养人也是中国的传统认识，对现代人来说，按时吃饭，吃饭时一定要吃主食，这就是最基础的健脾。在主食中，健脾效果排在前位的是小米、黄米，所以，“小米红枣南瓜粥”是最好的健脾食物，自然也是最好的美容食物，因为容颜的保持需要脾气将营养物质，也就是气血输送上去，因为这三种都入脾经，是温性的，坚持几个月效果就显现出来了。

很多人会问，牛奶的蛋白质不是对美容更直接吗？的确，牛奶确实蛋白质含量高，但关键是你的脾胃能不能把牛奶中的蛋白质吸收并且输送到皮肤上？因为无论是牛奶还是其他高蛋白的饮食，吸收起来是很耗能的，其耗能程度远在粮食之上，这对本身就脾虚的女性来说是个难题，很可能虽然每天都在吃，但真能消化、真能吸收进去的没多少，这也是现代人经常贫血，或者即便不贫血，仍旧符合中医“血虚”的原因。不是因为食物缺少营养，而是身体缺乏转化营养的能力，这个能力就是脾气。从这个角度看，吸收为王！选择最容易吸收的食物，比营养含量最高的食物，更适合脾虚之人，这样一来，在消化过程中节省下来的脾气，就可以用在帮助气血充盈全身，当然也包括充盈你的皮肤了。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 门诊部
地址：路桥区腾达路111号

台州市博爱医院

（国家二级甲等综合医院）

医院设有骨科专业、手外科、关节科、脊柱科、肿瘤科专业、康复医学科、普通外科专业、泌尿外科专业、整形外科专业、医疗美容科、妇科专业、产科专业、儿科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、皮肤科、ICU、高压氧仓、医学检验科、呼吸内科专业、消化内科专业、心血管内科专业、病理科等30多个临床科室。



（台）医广[2015]第08-12-53号

健康热线:82779789 官方网站:http://www.bo-ai.com
地址：路桥区商海南街609号

遗失声明

●遗失杨荷玲营业执照正、副本各一本，注册号：331004610015792，声明作废。
●遗失王传米税务登记证正、副本各一本，证号：332621700221405，声明作废。
●遗失陈由全税务登记证正、副本各一本，证号：

3326211948042613570A，声明作废。

●遗失路桥公安分局路北派出所浙江省代收罚没款专用票据三份，票据编号：浙财(14)No6397930、浙财(14)No6397935、浙财(14)No6397947，声明作废。

●遗失台州爱雷德风机有限公司营业执照副本一本，注册号331004000115616(1/1)，声明作废。

狼堡 VS 埃因霍温 零距离感受欧冠魅力

上汽大众鼎力支持2016沃尔夫斯堡中国行

近日，欧洲赛场多场杯赛决赛联袂上演，英格兰足总杯、德国杯、意大利杯、法国杯都决出了各自冠军。而在珠海，由上汽大众鼎力支持的2016沃尔夫斯堡中国行足球友谊赛也激战正酣。

巅峰对决 足球汽车交相辉映

此次，两支欧洲劲旅在珠海市体育中心再次相遇，国际球星许尔勒、丹特等的激情演绎，仿佛将观众带回彼时对战的VOLKSWAGEN ARENA现场，零距离体验来自欧冠的精彩魅力。

除了绿茵场上的激烈对战，赛场两侧上汽大众途观展车的精彩亮相，同样吸引了不少关注。赛场外，上汽大众品牌的全车系展车、精彩的花式足球表演、趣味十足的足球互动体验等，令观众体验了汽车文化与足球运动相互交融。不仅如此，5月20日，部分上汽大众车主还提前观摩了球队训练，零距离感受了欧洲职业足球俱乐部的魅力所在。

结缘足球 助推中德交流互进

作为国内历史最悠久的汽车合资企业之一，上汽大众多年来倾力支持并积极促进中德两国在体育方面的交流与合作。2012年至2014年间，上汽大众两度举办中德国际足球友谊赛，让更多中国观众近距离感受足球带来的激情与魅力。2014年起，上汽大众又携手沃尔夫斯堡足球俱乐部多次开展“快乐足球星少年”足球训练营活动，进一步促进了中德足球、特别是在青少年足球培养上的交流。

路桥首家汽车4S店，申浙21年，只为服务大众！
台州申浙汽车销售服务有限公司(路桥)
销售热线:82815555 网销热线:82583500
地址:路桥区灵山街258号(马铺、中央山公园往北300米)

台州申浙4S店微信号:tzsz1995

即刻加入上汽大众申浙4S店官方微信获取更多新车资讯和更多服务体验!



台州日报广告有限公司(路桥业务部)诚聘

台州日报广告有限公司是台州日报报业传媒集团旗下子公司，负责《台州日报》《台州晚报》《台州商报》《今日路桥》的广告经营，应发展需要，诚聘路桥业务部内勤人员，具体如下：

- 1、女性，年龄在20-30周岁，大专及以上学历；
- 2、1年以上相关工作经验，文秘、行政管理等专业优先考虑；
- 3、能熟练运用office等办公软件，具备较强的语言表达和沟通能力；
- 4、敬业、严谨，工作仔细认真、责任心强。

报名方式：

①将个人简历(附身份证、学历证书等相关证书复印件，近期2寸免冠照一张)，发送电子邮件到 tzrbgg@126.com。

②直接将上述资料送至招聘办公室，地址：台州市府大道358号(台州日报社广告大楼302室)，联系电话：0576-88516190

停电信息

各用户：

2016年6月2日(8:30至17:00)：因计划检修南方434线-77#电缆支线跌落式熔断器后段停电，停电区域：蒋桥村等。

2016年6月6日(8:00至17:00)：因计划检修小稠770线22#分段真空开关后段停电，停电区域：桐屿街道东明村、凉溪村、梁家村、民主村等。

2016年6月8日(7:00至17:00)：因计划检修东海Q906线—东三Q5073线89号杆开关后段停电，停电区域：黄屿村等。

2016年6月12日(8:30至12:00)：因计划检修东海Q906线—81.9#电缆线路跌落式熔断器后段停电，停电区域：下盟村妙年宫一带等。

2016年6月12日(14:30至17:30)：因计划检修东海Q906线—分水长潭移民3259公变跌落式熔断器后段停电，停电区域：分水长潭移民等。

以上线路因检修停电，遇雨顺延，希各用户注意！给用户带来不便，敬请谅解！

国网浙江台州市路桥区供电公司
2016年6月1日

上汽大众
SAIC VOLKSWAGEN



立即扫描二维码

关注台州申浙更多信息



★路桥首家4s店 台州申浙汽车销售服务有限公司 ★销售热线:82815555 ★网销热线:82583500 ★地址:路桥区灵山街258号(马铺、中央山公园往北300米)

加快人才资源开发， 构筑路桥人才高地

