

冬天 有些水果加热吃

◆ 蒋家骥

水果大都属生冷食物，然而在冬季，冰冷的水果会令老人、小孩及本来就脾胃虚弱的人受不了。其实，很多水果是适合“生熟两吃”的，在煮熟的过程中水果可能会损失部分营养素，但有的水果中的有益成分在加热后反而有助于其释放和吸收；另外，水果煮后会释放大量水分、体积缩小、纤维软化，很适合那些无法进食较大体积水果的病人和婴幼儿。现介绍几种常见水果的加热吃法。

热香蕉 香蕉是寒性的水果，可以用微波炉加热后再食用，如果连皮一起加热的话，每个香蕉加热30秒到1分钟，虽然皮会发黑，但是并不影响肉质，也可以去皮后放在微波炉专用盒子中加热，每个约加热15秒，经过上述短时间加热的香蕉，营养素基本上不会有损失，吃口则变得软糯，且仍保留有润肠通便、补充钾离子等的功效，但可以大大减少对胃肠道的不良刺激。

蒸苹果 将苹果洗净，带皮切成小片，放入小碗中，隔水蒸5分钟即可。苹果带皮蒸着吃，其中的果胶及黄酮类化合物等有益成分加热以后释放得更多，待稍稍冷却后，连着汤水和果肉一起吃，既温暖肠胃，又可以摄取苹果中丰富的活性成分，对排便起到“双向”作用：对便秘者起到促进肠道蠕动和通便作用，对腹泻者则有收敛、止泻的功效。

蒸橙子 橙子皮含有止咳化痰功效的那可汀和橙皮油，这两种成分，只有在蒸煮之后才会从橙皮中出



来。尤其适合久咳不愈的小孩子吃。蒸食方法是：把橙子洗干净，不用剥皮，在橙子顶部平切一刀，往露出的果肉上撒少许盐，再用筷子在果肉上戳几个洞，让盐能渗进果肉，再把切开的那片橙子重新盖好，用牙签固定，放进碗里，碗里不用加水，直接上蒸锅，待水沸后再蒸15分钟即可。只吃果肉及碗底部的汁水，不吃皮。

炖橘子 有的人多吃了橘子容易上火，出现口舌生疮、口干舌燥、喉咙干痛和大便干结等症状。如果将橘子洗干净，隔水炖15分钟，这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙等成分会渗透到橘子里去，吃这样的橘子既有促进消化液分泌、增加食欲及养生美容的效果，又不会上火。此外，吃这样加工的橘子皮还有止咳、化痰、利湿的作用。

蒸柚子 柚子一般都是只吃肉，其实柚子皮中含有橙皮苷和柚皮苷等活性物质，可降低血液的粘稠度，减少血栓的形成，起到预防中老年人中风发生的作用。吃法是将柚子洗净，剥开，去核，与皮一起隔水蒸后加蜂蜜食用。具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾、降火气、缓解口腔溃疡的功效。

雪梨汤 梨能润肺止咳，但梨属于寒性，外感风寒引起咳嗽时更不能直接吃生梨。如果将梨煮一下，就去除了寒性，去燥润肺的功效完全被释放出来。久咳不愈的患者还可加点冰糖、银耳同煮，也可以加川贝。

熟红枣 干枣的皮很硬，肉质紧硬，对胃黏膜有不良刺激，所以脾胃虚弱者不能连皮吃。红枣烧熟后就变得容易消化，脾胃功能比较弱者

也可以适量多吃。红枣加枸杞和龙眼一起煮，更有暖胃、补血、强体质功效；将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸，对于气血亏虚、肝肾功能不良者有改善作用；红枣加山药、大米熬成的粥有治疗子宫脱垂、肺气肿的功效。

山楂粥 山楂含有大量的有机酸、果酸等，不适合胃酸过多的人食用，如果与红豆、大米一起煮粥，熟烂后加红糖调味食用，则温和得多，不仅能够帮助消化、降血脂，还有减肥功效。山楂也可以蒸食，方法是将山楂除去核，放在碗里，加入冰糖，放到蒸锅里蒸15分钟即可。蒸出来的山楂既酸又甜，有增进食欲、帮助消化、活血化痰的食疗功效。

温馨提示：老年人大多体质寒凉，可选择生吃桂圆、荔枝、石榴、金橘等温热性水果，而对于苹果、葡萄、甘蔗、木瓜等中性水果及梨、柚子、香蕉等凉性水果则最好加热再吃。为了方便，也可以将橙子、梨、苹果等切成小块，用微波炉加热后食用，也可将其榨成果汁，然后用微波炉加热后饮用。

对于含有丰富维生素C的猕猴桃、橙子、柚子、草莓等水果不适合煮得过久，否则会使这些水果中的营养素破坏太多。

有的地方用煎炸、烧烤等方法，吃拔丝橘子、拔丝香蕉、拔丝苹果、拔丝梨等，因其中含有过多的油和糖，且用高温加热，会破坏很多的不耐热的维生素及其他有益成分，因此最好少吃。

常吃石榴 益处多

◆ 屈象

美国俄亥俄州大学的研究发现，经常食用石榴可以降低女性患乳腺癌的风险。

石榴含有丰富的维生素A、B1、B2、C、E和包括碘、铁、钾、钙、矽在内的矿物质。这些物质能够阻止促进恶性肿瘤形成的雌激素生成，而这种雌激素被认为是乳腺癌细胞形成的原因。

专家称，该研究结果可能会开拓新的以石榴为基础的乳腺癌治疗方案。

此外，石榴果汁也会给人们带来不小的好处。石榴汁可有助控制食欲，降低饥饿感，适合于需要减肥的人群；且对于贫血的人来说石榴果汁也不乏是好的选择。

不过要注意的是，不要喝纯石榴果汁，饮用时需添加些水或其他果汁。



交通银行关于暂停部分业务受理的通告

尊敬的客户：

为向您提供更加优质的服务，我行定于2015年1月中旬进行系统升级。系统升级期间，我行将分时段、分区域暂停相关业务的受理。

一、暂停受理的全行性业务包括：

1月16日16:30至1月19日8:00，暂停所有渠道证券第三方存管周末签约、7x24小时银证转账业务的办理。

1月16日16:00至1月18日24:00，暂停境内分行与海外分行（香港分行、东京分行、首尔分行、澳门分行、离岸中心）间的“快汇通”业务。其中：（1）香港分行快速汇款币种为美元（USD）、港币（HKD）；（2）东京分行快速汇款币种为日元（JPY）；（3）首尔分行快速汇款币种为美元（USD）；（4）澳门分行快速汇款币种为美元（USD）、港币（HKD）；（5）离岸中心快速汇款币种为美元（USD）、港币（HKD）。

1月16日16:00至1月19日9:00，暂停境内分行与汇丰银行间的“通汇捷”业务。

1月16日17:00至1月17日12:00，暂停全行信用卡个人网银和手机银行各项业务受理。

1月16日17:00至1月18日24:00，暂停全行（深圳分行除外）国债业务办理。

1月16日17:00至1月19日8:00，暂停全行所有渠道期权宝业务的办理。

1月16日17:00至1月18日24:00，暂停积分乐园全行借记卡消费功能。

1月16日20:00至1月18日24:00，暂停全行SWIFTnet银企直通车服务，包括业务项下FileActMT101、MT940、MT199以及FinMT940等功能。

1月16日20:00至1月18日24:00，暂停全行HSBC直联服务，包括实时及历史账户

信息查询等业务功能。

1月16日20:00至1月18日24:00，暂停上海地区期货公司在全国其他地区客户，通过所有渠道全国集中式银期转账业务的签约、转账、查询等业务办理。

1月16日20:00至1月18日24:00，暂停上海地区交易市场在全国其他地区客户，通过所有渠道银商通业务的签约、转账、查询等业务办理。

1月17日2:00至1月17日5:00，企业网银暂停深圳分行客户的业务办理。

1月17日2:00至1月17日7:00，个人网银和手机银行暂停深圳分行客户的业务办理。

二、暂停受理上海地区的业务包括：

1月13日0:00至1月18日24:00，暂停上海市分行柜面渠道办理保管箱开户、退租、保管箱租金及保证金缴存和退费业务。

1月14日21:00至1月18日24:00，暂停上海市分行福利彩票306定投柜面业务的办理；1月15日21:00至1月18日24:00，暂停福利彩票306续投业务的办理；1月16日21:00至1月18日24:00，暂停福利彩票306定投所有业务。

1月15日21:00至1月18日24:00，暂停上海地区所有自助渠道的代理缴费及福利彩票业务。

1月15日17:00至1月18日24:00，暂停上海市分行市财政公务卡业务办理；1月16日15:00至1月18日24:00，暂停上海市分行市财政综合业务的办理。

1月15日22:30至1月18日24:00，暂停上海地区“家易通”渠道的银行卡受理业务的办理。

1月16日0:00至1月18日24:00，暂停上海地区商户的银行卡在线支付业务。

1月16日4:00至1月18日24:00，暂停上

海地区所有渠道满金宝业务的办理。

1月16日11:00至1月18日24:00，暂停上海市分行所有渠道理财业务的办理。

1月16日14:00至1月16日18:00，暂停上海地区交行POS渠道境外卡交易。

1月16日14:00至1月18日24:00，暂停上海地区交行POS渠道的所有交易受理（包括POS、报账通、积分POS、机场VIP机具业务，直接接入银联系统的POS除外）。

1月16日14:00至1月18日24:00，现金类自助设备（包括ATM、CRS、CDM）暂停上海地区各项业务受理。

1月16日15:00至1月18日24:00，暂停上海地区所有渠道基金业务的办理。

1月16日16:00至1月18日24:00，暂停上海市分行支付结算综合业务系统（同城电子交换）。

1月16日16:00至1月18日24:00，暂停上海市分行财政非税业务的办理。

1月16日17:00至1月18日24:00，暂停上海地区信用卡自助扣款业务。

1月16日17:00至1月18日24:00，暂停上海地区所有渠道外汇宝业务的办理。

1月16日17:00至1月18日24:00，非现金类自助设备（包括ITM、多媒体自助通、自助发卡机）暂停上海地区各项业务受理。

1月16日17:00至1月18日24:00，境内外所有自助设备及POS终端暂停上海地区客户借记卡各项业务受理。

1月16日17:00至1月18日24:00，暂停上海地区个人借记卡网上支付业务受理。

1月16日17:00至1月18日24:00，个人网银暂停上海地区客户业务受理。

1月16日17:00至1月18日24:00，手机银行暂停上海地区客户业务受理。

1月16日17:00至1月18日24:00，企业网银暂停上海地区客户业务办理。

1月16日17:00至1月18日24:00，95559

电话银行暂停受理上海地区客户业务办理，对上海地区个人客户只提供借记卡应急挂失服务。

1月16日17:00至1月18日24:00，暂停上海市分行借记卡办理境内外POS终端、柜面等渠道查询、取现、转账、汇款、消费、预授权、缴费以及其他支付业务。

1月16日20:00至1月17日2:00，暂停上海地区代理黄金夜场个人客户出金及入金交易。

1月16日20:00至1月18日24:00，暂停上海地区客户通过所有渠道全国集中式银期转账业务的签约、转账、查询等业务办理。

1月16日20:00至1月18日24:00，暂停上海地区客户通过所有渠道银商通业务的签约、转账、查询等业务办理。

1月16日20:00至1月18日24:00，暂停上海市分行第三方支付渠道海关税费电子支付业务的办理。

1月17日至1月18日，暂停上海地区柜面业务的办理。

系统升级期间，交通银行总行和上海市分行都将提供24小时不间断的热线服务，如有疑问或需帮助，请联系：

（一）总行24小时服务热线：95559

（二）上海市分行24小时服务热线（1月16日至1月23日）：
63363829、63366045、53856037、53856097、53856209、53856325

由此给您带来不便敬请谅解，感谢您对交通银行的支持！

**交通银行上海市分行
2015年1月12日**