学会调理 学会防护
别让雾霾坑了身体

文/玥小玥 图/ TP

糟糕的雾霾天总让我们无奈，既无法逃离生活又不能停下工作。就让我们从身边事做起，尽量减少雾霾的吸入，同时也不要忘了用饮食来调理一下，别让雾霾坑了身体。

适当食用一些清肺排毒食品

雾霾天气需要多备一些清肺润肺的食谱，帮助人体“清理”吸入肺部的“毒物”。宜选择清淡易消化的食物，少吃刺激性食物，多吃新鲜蔬菜和水果，可以补充各种维生素和无机盐。

藏在雾霾里的大颗粒物质会使以往有过敏性鼻炎的人复发，这时可以试试金针菇。金针菇中的蕈菌多糖有提高人体免疫力，抗菌消炎的作用，还能缓解哮喘、鼻炎等过敏性症状。

而雾霾天空气中的细小颗粒会进入血管，破坏血管内膜，诱发心血管疾病。因此，可吃点黑木耳，对预防心血管疾病有一定的辅助作用。

另外，银耳、百合具有滋阴润肺、清心安神、益气清肠的作用，食用后可提高身体免疫力，增强肺的活力。萝卜具有润肺、下气的作用，能促进肺的功能帮助排出有害物质。可适量食用。

使用防霾口罩要注意

现在我们都知道需要使用 N95 口罩才能有效阻挡雾霾。但专业的 N95 口罩，并非适合每一个人。

一般情况下，口罩过滤悬浮颗粒物的效果越好，呼吸就越费力，长时间佩戴容易出现缺氧、胸闷等情况，心肺功能弱的老人和小孩要慎戴。由于这种口罩对呼吸的阻隔比较大，建议戴半个小时就摘下来换换气。另外，要购买正规合格、与自己脸型匹配的口罩，口罩摘下后要等到里面干燥后再收起来，以免潮气滋生细菌。

远离雾霾 从身边事做起

减少外出：尽量减少外出。如需外出可戴口罩来预防。尽量避开交通高峰期，避免吸入更多有害成分。

关好门窗：尽量不要开窗，确实需要开窗透气的话，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至一小时为宜。

减少户外运动：运动时人体需要的氧气量增加，随着呼吸加深，雾霾中的有害物质会被大量吸入呼吸道，反而会对健康产生危害。

少抽烟：雾霾天气吸烟更是“雪上加霜”，在不完全燃烧的情况下会产生很多属于 PM2.5 范畴的细颗粒物，严重危害抽烟者本身。

好吃专版投放热线：62791333–1502

高价专收字画旧书
专业高价收购老红木 柚木 旧字画 旧扇子 线装书 旧瓷器 像章 小人书 老唱片 古玩杂件等
怀旧堂
南昌路 260 号近茂名路
53068169 13601719438

铜汤婆子嗞
华利折扣店空调冰箱洗衣机，微波炉，电饭煲，吸尘器，樱花牌脱排、煤气灶、热水器，脱水机，半导体收音机，收录机特价。
汉口路 431 号 63229322

高价收旧书画
高价收购老红木家具及老白木家具 旧瓷器 旧玉器 竹木牙雕 像章旧箱子 免费上门看货 大正堂 宛平路 255 号 13564330778

瓷器转让
转让十几年前拍卖和文物店收藏瓷器，欢迎古董店主及个人收藏者来电。
13901837432 汤

高价收购旧字画扇子 老红木家具瓷器文房
雍乾堂建国西路 48 号
64335083 13501951693

冬季进补 喝羊奶

羊奶与牛奶相比，喝的人较少，怕膻味，对它的营养价值也不够了解。《本草纲目》中记载：“羊乳甘温无毒，润心肺，补肺肾气，益五脏。”传统中医理论也把羊奶看作对肺和肾有益的食物。

现代羊奶脱膻技术，保全羊奶营养价值，去除了膻味，使得羊奶粉以高端品质奶的姿态走进百姓家。

羊奶含有大量的乳清蛋白，不含可致过敏的异性蛋白。所以羊奶易消化吸收，不易引起腹泻等过敏症状。

即日起金乐康牌羊奶举办惠民活动，厂家推出买三盒送三盒特惠，市区免费送货。

地址：上海闸北区恒丰路 638 号苏河一号大厦 8 楼 12 室
电话：61075813 61849909
陕西优利士乳业有限责任公司

妈妈享清福 举家享口福

新雅家宴连续十年销量遥遥领先

随着春节假期临近，去哪里吃年夜饭是不少家庭避不开的热点话题，虽然讨论者各异，但令人惊讶的是，答案却高度统一。在谈及“年夜饭怎么吃？”越来越多的上海人重拾传统，将年夜饭请回了自家的餐厅。

是什么原因让“在家吃年夜饭”再度赢得百姓的推崇呢？

调查发现，原因有两点：其一，去饭店吃年夜饭虽然方便，但是，就餐环境嘈杂、服务不如平时等问题的普遍出现，给团圆夜所应有的温馨气氛打上了折扣；其二，职场人士平时很少在家做饭，厨房成了摆设，除夕是个特殊的日子，自己在家做顿饭别有意义，而且还讨了“灶头场一场，来年旺一旺”的好口彩。

在家吃年夜饭温馨而热闹，可话又说回来，准备工作毕竟烦琐。有没有什么办法让年夜饭的制作过程变得简单、轻松，而烹饪出来的菜肴又不失美味与营养呢？

有，那就是选择由新雅粤菜馆出品的“新雅新春家宴”！

除夕当晚，有了它的协助，家庭主妇只需花费50分钟左右的时间，就可轻松地“变”出一桌丰盛的家宴。既避免了高强度的厨房劳累，又享受了家庭聚会的自由和温馨。

据悉，新雅家宴目前已开始接受预定。从我们了解的情况来看，今年的产品具有以下几个特点——

消费门槛降低，价格更亲民

今年，新雅粤菜馆采取提前采购、减少耗损、降低毛利等方式，实现了“降低产品售价”的目标。4套家宴菜单均涵盖冷菜、热炒、汤、点心，是一套完整的年夜饭，售价分别为1388元、1188元、988元、788元，比去年平均便宜15%左右。如果考虑到春节里农贸市场货物涨价的因素，买“家宴套餐”甚至比去菜场采购还便宜。消费门槛的大幅度降低，让更多的普通百姓能从容购买，钱包不再感觉“有压力”。

功夫菜占主导，烹饪更轻松

半成品口味好不好，主要看前期加工的技术含量。新雅家宴里的半成品菜肴，比如新雅滑虾仁、椒盐明虾、蚝油牛肉、灌汤虾球、清溜鱼片等，不但都是前期加工技术含量高、在家不易操作的功夫，还是新雅粤菜馆最卖座的经典菜，凝聚了新雅大厨几十年的心血。

毫不夸张地说，只要你能做番茄炒蛋，又能按照新雅提供的说明书操作，借助“新雅家宴”，每道菜只要花上5分钟的时间，就能烧出口味和饭店里一样的大菜，相当于轻轻松松请了一位新雅大厨回家。

口味好，营养安全受欢迎

很多人担心半成品美味有余、营养不佳，买新雅家宴，这个顾虑就是多余的了。

新雅粤菜馆经过多年的探索，从原料和仓储两方面入手，确保产品的营养。其一，原料的选择十分苛刻，既要绿色无公害，又要绝对的新鲜，有的原料比如鱼、虾，还是新雅定点养殖的呢；其二，采用最先进的“瞬间冷冻”技术，锁住食品的营养，同时采用恒温冷藏配送模式，让食品始终处于一个温度下，杜绝反复融化和冷冻。

要特别说一下的是，新雅家宴里的冷菜，采用真空包装，有效延长保质期，彻底杜绝二次污染。热菜绝对不添加防腐剂。

新雅粤菜馆88周年庆系列营销最后一浪

新春年货 每周特惠 8折酬宾

☆1月26日—2月1日 腊味、熟食系列

腊八味精品礼盒A套（388元/套）
如意四宝腊味礼盒B套（168元/套）
年年有余大礼包（288元/套）
吉祥精品熟食礼盒A套（338元/套）
特色熟食礼盒B套（228元/套）

另有新雅家宴、半成品套餐、一品鲍锅、澳洲牛排礼盒、广式面点礼盒、精品海鲜大礼包、山珍杂粮礼盒、五谷杂粮礼盒、崇明大米礼盒、果仁酥礼盒等年货可供选择。

咨询购买热线：
63517788
63224393

新雅官方二维码

地址：上海市南京东路719号
新雅食品官网：www.sunya7788.com
新雅食品天猫官网：xinyashipin.tmall.com