



黄酒讲堂

金谷酒

黄酒的种类

经过数千年的发展，黄酒家族的成员不断扩大，品种琳琅满目，酒的名称更是丰富多样。最为常见的是按酒的产地来命名，如代州黄酒、绍兴酒、金华酒、丹阳酒、河南双黄酒等，这种分法在古代较为普遍。还有是按某种类型酒的代表作为分类的依据，如“加饭酒”，往往是半干型黄酒；“花雕酒”表示半干酒；“封缸酒”又称为“香雪酒”，表示甜型或浓甜型黄酒；“善酿酒”表示半甜酒。也有按酒的原料分，如糯米酒、黑米酒、玉米黄酒、粟米酒、青稞酒等，还有按酿造黄酒所使用的曲种分，有“麦曲黄酒”和“红曲黄酒”。

不过，要想准确知道黄酒的类型，还得依据现代黄酒的分类方法，也就是按黄酒中所含的糖分来分，可分为干黄酒、半干黄酒、半甜黄酒、甜黄酒。

小编推荐：

台州鼎锋酒业有限公司酿制的“金谷酒”属于半甜型黄酒，储存年份比较长，酿造工艺也较繁琐。它是采用优质的粳米和糯米酿制而成的原酿酒，并选取有七八年份的来按不同比例配制，装坛后起码再储存1年左右时间，才投放市场销售。

“十年陈酿、精品黄酒”，金谷酒酒味浓郁、口感醇厚，由于酒度比较高，有15℃，可能更受年纪大一点的人喜欢。同时，产妇坐月子也可以用来作为调料，做各种滋补食材进补。目前，市场上投放的主要是十斤装的金谷酒，价格适宜，适合普通消费者。

本报记者 陈晓



对抗头皮屑 还有这些法子



天气炎热，准妈妈更没胃口

医生：不妨试试水果当菜，可以增加食欲



本报讯（记者朱丹君）进入“三伏”，意味着迎来一年中最热的天气。随着气温不断往上升，不少人的食欲开始下降。

7月13日中午，当记者敲开南屏小区张大妈家大门时，她一家人正在吃饭，但盘子里的菜却没怎么动。“我媳妇怀孕了，闻不了油烟味。”张大妈说，中午以素菜为主，有豆荚、番茄豆腐汤、油焖虾、豆腐干、芦笋、霉干菜梗，还有一碟花生米。

“饭前一大块西瓜就吃饱了。”张大妈的媳妇晶晶，怀孕7

营养点评（市中医院营养师王敏惠）：

准妈妈食欲不振时，不要强迫自己一次吃太多，可以少吃多餐，还要减少油脂摄取，以免胀气更加重食欲不振。可以多吃蔬菜水果等促进肠胃蠕动的食物，夏季盛产的西瓜、芒果、荔枝等可以吃，但食量要有所控制。

其实水果也可以当菜，可以用菠萝、柠檬、西红柿等作为材料来烹饪食物，以增加食欲，也可以少量添加一些醋来调味。

另外，为促进孕妇食欲、减轻呕吐，应注意补充足够的维生素，选择的食物要易消化、易吸收，同时能减轻呕吐，如烤面包、饼干、大米或小米稀饭。干食品能减轻恶心、呕吐症状，大米或小米稀饭能补充因恶心、呕吐失去的水分。

教你一招 去屑就这么简单？

听听医生和网友是怎么说的

本报讯（记者朱丹君）前一晚刚洗好的头发，第二天出门就出现了星星点点的外来之物，头皮和头发中夹杂的片片“雪花”。面对这又多又痒的头皮屑，我们该怎么办？

市一院皮肤科医生章承中说，在医学上过多的头皮屑称为头皮糠疹，它是由一种叫“马拉色菌”（真菌中的一种）引起的皮肤病。马拉色菌在头皮上的大量繁殖，引起头皮角质层的过度增生，从而促使角质层细胞以白色或灰色鳞屑的形式异常脱落，这种脱落的鳞屑即为头皮屑。

一名30岁上下的男士前来就诊，他除了头发上有大片头皮屑，

头皮还出现明显红斑，并伴有瘙痒等症状。“这名患者的情况比较严重，需要进行药物治疗。”章医生说，如果头发上出现肉眼可见的头皮屑，说明此时头皮生态环境已经遭到破坏，单纯的洗发去屑已经不能从根本上解决问题。

“常见的有脂溢性皮炎、头皮湿疹和银屑病等。”章医生说，年轻男性还可能出现头皮多发红肿疼痛性损害，并有脓液，伴随出现的是相应部位程度不等的脱发，这是秃发性毛囊炎，如果不及时到医院治疗，可能导致永久性脱发。

“想要杜绝头皮屑的产生，除了定期清洗和护理头发，还要养成

良好的生活习惯。”章医生提醒，有头皮屑困扰的患者，平时饮食应避免吃煎炸、油腻、辣、酒精及咖啡因等食物，同时还要戒食过甜食品。因为头发属碱性，甜品属酸性，会影响体内的酸碱平衡，加速头皮屑的产生。

另外，洗发时不要将洗发水直接倒在头上，因未起泡的洗发水会对头皮造成刺激，形成头皮屑或加剧头皮屑出现，故应倒在手中搓到有泡沫后再搽在头发上。不要用指甲梳头，应用指腹轻轻按摩头皮，这样不但可增加血液循环，还可减少头皮屑形成。



来碗“动物人参”补补身吧

食之有道

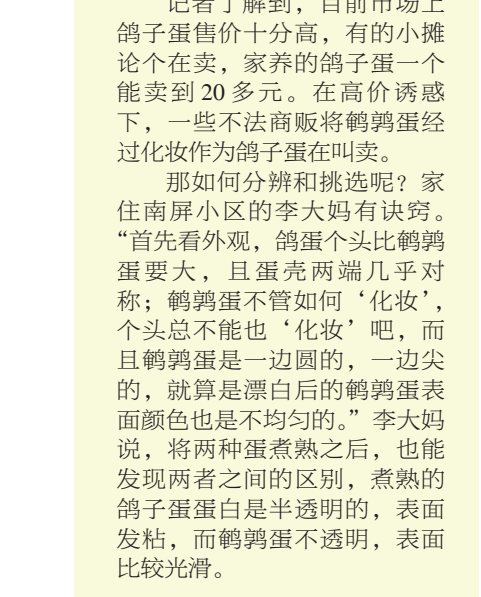
本报讯（记者朱丹君）朋友小张热爱美食，还做得一手好菜。夏天，她常常做一道鸽子蛋桃浆，在上面撒点薄荷、桂花，既美味又清凉。“鸽子蛋有‘动物人参’之称，女人吃了还能滋补身体。”小张对这道菜十分推崇。

据《本草纲目》记载：鸽蛋能“解痘毒”。《随息居饮食谱》介绍鸽蛋时说：“甘，平，清热，解毒，补肾益身。”《本草通串》说“久患虚羸者，食之（鸽蛋）有益。”在网上还有一些媒体称，有贫血、月经不调、气血不足的女性常吃鸽蛋，对皮肤好，还可滋补身体。可是，鸽子蛋真的有这么好吗？

“说它是‘动物人参’，那其实说的是它的优质蛋白。鸽子蛋蛋白质和脂肪含量虽然稍低于鸡蛋，但所含的钙和铁元素较高。”市一院营养师陈医生说，鸽蛋含有大量优质的蛋白质、磷脂、铁、钙、维生素A、维生素B₁、维生素D等营养成分，易于消化吸收，比较适合老年人、儿童、病人等。

记者了解到，目前市场上鸽子蛋售价十分高，有的小摊论个在卖，家养的鸽子蛋一个能卖到20多元。在高价诱惑下，一些不法商贩将鹌鹑蛋经过化妆作为鸽子蛋在叫卖。

那如何分辨和挑选呢？家住南屏小区的李大妈有诀窍。“首先看外观，鸽蛋个头比鹌鹑蛋要大，且蛋壳两端几乎对称；鹌鹑蛋不管如何‘化妆’，个头总不能也‘化妆’吧，而且鹌鹑蛋是一边圆的，一边尖的，就算是漂白后的鹌鹑蛋表面颜色也是不均匀的。”李大妈说，将两种蛋煮熟之后，也能发现两者之间的区别，煮熟的鸽子蛋蛋白是半透明的，表面发粘，而鹌鹑蛋不透明，表面比较光滑。



科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协 温岭日报

助力肿瘤疾病防治水平“上台阶”

市中医院将成立郝希山院士工作站

本报记者 陈晓

为进一步提高医院的科研水平，去年，市中医院通过台州市、温岭市科协的牵线，与国家肿瘤临床医学研究中心（天津）的中国工程院院士郝希山取得联系，希望与其合作成立院士工作站。同年11月16日，郝希山院士一行来到市中医院考察，初步确定合作意向，并签订了共建院士专家工作站框架协议。

郝希山院士是中国抗癌协会理事长、国家肿瘤临床医学研究中心（天津）主任、天津医科大学名誉校长、天津市肿瘤研究所所长，是知名肿瘤学研究专家。院士工作站的成立，对于推动市中医院的科研、临床诊疗水平具有积极的意义，也将推进我市医疗卫生事业发展，提高肿瘤疾

简历



郝希山是肿瘤治疗学专家，中国工程院院士、教授、博导，亚洲乳腺癌协会主席、名誉主席，兼任中华医学会副会长、中华医学会肿瘤学会主任委员、中国工程院医药卫生学部副主任、国际

抗癌联盟(UICC)常务理事、亚太抗癌联盟常务理事、中国抗癌协会理事长等职。他致力肿瘤临床和科研30余年，在肿瘤外科、肿瘤免疫与生物治疗方面取得多项创新性成果。先后承担国家攻关课题、863、自然科学基金及天津市重大科技项目20项。以第一完成人先后获得国家科技进步二等奖2项，省部级科技进步一、二、三等奖各3项。

他担任天津市肿瘤医院院长20年，带领医院瞄准医学前沿，不断创新医疗技术项目，提高医疗服务水平，已将肿瘤医院建成规模较大的肿瘤防治研究基地。

作为天津医科大学肿瘤学科带头人，他将学科建设成为国家重点学科、“211工程”重点学科等。培养博士后6名、博士52名、硕士23名。出版《简明肿瘤学》、《腹部肿瘤学》等专著。