

# 在家做饭次数多的人更长寿

你还记得上一次在家做饭是什么时候吗？快节奏的生活下，聚餐、外卖成了多数人的日常。近日，《中国循环杂志》刊登一项研究提示，在家做饭次数多的人更长寿。与从不做饭的人相比，每周做饭大于5次的人，死亡风险降低50%。研究同时指出，当下43%的人不做饭，17%的人每周只做1~2次。

早在2014年，中国食品科学技术学会的一项调查就显示，我国67.1%的人认为传统烹饪方式麻烦，

18~30岁中，仅有8.8%愿意在家做饭。中国互联网络信息中心近期公布的数据也印证了这一点。截至2020年6月，我国网上外卖用户规模已从2017年的2.95亿增至4.09亿，占全部网民的43.5%。受疫情影响，2020年1~5月新增外卖企业10.6万家，较2019年同比增长766%。

不仅中国，很多国家的都不爱做饭了。美国著名作家迈克尔·波伦曾指出：如今美国人每天平均只会

花费27分钟做饭，还不到1965年的一半。英国居家做饭也越来越少，速食食品和冷冻食品销量大涨。新加坡各个社区都配有“食堂”，人们根本不用自己下厨。

中华医学学会健康管理学分会主任委员、解放军总医院健康管理研究院主任曾强表示，人们做饭少了，主要有三点原因：第一，“做饭的仪式感”让现代人觉得繁琐、浪费时间精力。第二，生活节奏加快、社会分工越来

越细，餐馆、外卖、方便食品、自动食品售卖机等，基本可以覆盖每个人对“吃”的需求，做饭不再是必备技能。第三，“90后”一代人，从小习惯了衣来伸手，饭来张口，导致会做饭的年轻人少之又少，从小到大没碰过锅碗瓢盆的不在少数。

专家表示，平时多在家做饭，是对自身健康负责任的表现。

降低患病风险。哈佛陈曾熙公共卫生学院研究员对10万人进行调查分析后

发现，与经常外出吃饭的人相比，经常在家吃饭的人2型糖尿病风险较低。此外，甲肝、肺结核、幽门螺旋杆菌等传染病，最容易在共餐中传播，外出就餐不用公筷，餐具不洁，都有可能感染上。据统计，以每小时计算，洗碗、收拾餐具大约能消耗136千卡，拖地可消耗200千卡，扫地消耗250千卡，就连倒垃圾都可以消耗150~200千卡。

美国约翰·霍普金斯大学研究发现，经常自己动手

做饭的人，比不做饭的人幸福感更强，这是因为制作食物时付出的努力增加了价值感。研究还显示，经常在家吃饭的孩子，不容易心情低落或饮食紊乱。做饭的意义不仅限于吃。在中国人的观念中，一家人围在餐桌前，是阖家团圆的象征。洗菜、切菜、做饭，全家分工协作，每人做道拿手菜，与家人交流烹饪经验，增添浓浓的生活情趣，更能体会生活的烟火气以及平凡生活的美好。

（据《生命时报》）

## 一份提高免疫力饮食清单

面对新型冠状病毒，科技工作者很难立刻研发出特效药。对健康人群而言，免疫力才是保护自己的“重型武器”。提升免疫力有多种方式，如何通过饮食来提高个人免疫力，北京市协和医院临床营养科教授于康给出了建议。

免疫力的水平，跟日常的营养平衡更为密切，不是吃了几种食物就能迅速提高的。食物多样化，每天超过12种，每周超过25种，这是合理营养的基础。以下一些能够帮助提高免疫力的食物，建议进行适当补充。

1. **薯类**：富含丰富维生素C、维生素B1、钾和膳食纤维，还有能促进免疫活性

的黏蛋白，对提高抵抗力很有帮助，例如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等。建议用蒸、煮、炖的方式进行烹饪。

2. **深绿色蔬菜**：很多深绿色蔬菜中，都含有丰富的叶酸，叶酸是免疫物质合成所必需的因子。因此，每日要摄入蔬菜300~500g，例如西兰花、菠菜、芥蓝、芦笋等。

3. **橙黄色食物**：像胡萝卜、南瓜、玉米等，富含胡萝卜素，可以在体内转变成维生素A。维生素A对于维持身体免疫功能有着重要作用，当体内维生素A不足时，呼吸道黏膜的抵抗力下降，容易得感染性疾病。

4. **水果**：每日应摄入水

果200~350g，包括富含维生素C的水果，如草莓、橙子、猕猴桃；促进干扰素合成的水果，如苹果；富含花青素的水果，如桑葚、蓝莓等。这些水果对改善不良情绪、激发免疫活力很有效果。

5. **豆制品**：经常食用大豆类制品，能补充优质蛋白质，同时，大豆中的膳食纤维、低聚糖、皂苷、凝集素等成分，还有增强免疫力和抗病毒的作用。对于有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病和脂肪肝的患者们，建议用大豆类制品来替代部分肉类，将会更有利健康。

6. **酸奶**：酸奶能预防肠道病毒所引起的腹泻，并

且能提高免疫系统对病毒和细菌的反应能力，每天应喝酸奶1~2杯（约200~300ml）。

7. **茶**：补水饮料中，推荐绿茶、花茶、菊花茶等饮品。但并不推荐茶类饮料，通常这类饮料中的含糖量都超标。

另外，于康教授建议，即使待在家中，也要做点运动，每天30~60分钟为宜。运动强度不用大，只要身体微微出汗就可以。

此外，良好的睡眠也可以提高免疫力。睡眠时间太长或太短都不合适，成人每天保证7~9小时睡眠为宜。

（据《健康报》）



## 怎样养护瑞香？

瑞香是瑞香科瑞香属常绿灌木，包括金边瑞香、白花瑞香、毛瑞香等品种，是中国传统名花。其中，金边瑞香因花朵清纯，香气浓郁，深受广大养花人喜爱。

瑞香喜半阴和通风良好的环境，通风不良易生介壳虫。怕太阳暴晒，冬季可以放在南边窗台晒太阳，夏季一定要做好遮阴。春秋两季是否需要遮阴视光照强度而定。适宜生长的温度为15~25摄氏度，温度过高或过低会进入半休眠状态。浇水遵循见干见湿的原则，不要积水，不要淋雨，在干燥的季节应经常向叶面喷水，增加空气湿度，湿度过低则叶片容易卷曲发蔫。土壤方面，喜欢疏松肥沃排水良好的酸性沙壤土，忌用碱性土。土壤中不要用浓肥、粪肥、生肥。肥料过浓、肥力过猛很容易烧根，应使用肥力温和且充分腐熟的植物性复合肥（用树叶杂草、瓜皮果皮、中药渣等沤成的肥）。平时追肥也应使用稀薄液肥，每月追肥一次即可。

瑞香的修剪也很重要，要经常摘心、疏枝，防止枝叶过密，过密会影响生长和开花。瑞香的繁殖以扦插为主，扦插的季节多在春秋两季，气温应温暖适宜，不能过低。剪取顶部健壮枝条8~10厘米，保留两三片叶子，用生根粉浸泡，然后插入沙床中，深度为总长的1/3~1/2，保持扦插基质潮湿，注意遮阴，一个月左右可生根。还可以将插穗下端割开一点，夹入一颗小石子，增加插穗和扦插基质的接触面，利于生根。

瑞香花香浓郁，长时间吸入浓浓的香气容易使人感到不适，影响睡眠，因此不适合放在卧室，最好摆放在客厅里。

文·摄影/文 远

## 不同材质鞋子的护理方法

### ◎小妙招

#### ●清洁

人造皮面：人造皮面的清洁比较简单，只要用湿布清洁皮面后立刻用干布擦拭即可。切忌长期用保养油来擦拭鞋面，这样会导致鞋面皮质出现小裂纹。

磨砂皮面（反毛皮面）：这种材质的鞋面清洁也比较简单，只需要一只干净小牙刷在皮面上向一个方向刷即可，为保证鞋的寿命，在平时穿时尽量避免与水和油质的东西接触。

漆皮鞋面：这种皮面清洁是最容易的，用这种鞋面不吸水的特质，找一块潮湿的布擦拭，然后用干布擦干水分即可。

特殊织物皮面：可以用小牙刷蘸加有清洁剂的

水清洁鞋面，然后再用小牙刷蘸清水清洁，最后用干布擦拭即可。

网面：网面大多都是PV材质，可以用旧牙刷，蘸上水，由里向外擦，比如网面是在鞋的前面，那么就应该由鞋面向鞋的鞋头方向刷！这样脏的东西不会过多的残留在鞋上！全部擦拭完了，放在阴凉通风的地方风干。

帆布面：如果只是表面或者鞋边不干净，可以用湿布擦拭，或者用牙刷加牙膏刷洗也行，再用湿布擦拭干净。

#### ●清洗时的注意方面：

板鞋和帆布鞋的边缘容易变黄，是洗衣粉中的化学成分残留和水中少许铁锈的残留造成的。另外，太阳下直接暴晒也会导致鞋子变黄。

#### ●具体清洗步骤：

1. 将鞋用温水浸湿，水里可以少放一点醋。

2. 用软毛刷蘸去污剂刷洗。

3. 尽量甩干。

4. 为了防止变黄，可用卫生纸覆盖。

#### ●帆布鞋顽固污渍的清洗：

1. 首先是洗的时候一定要把清洗剂、肥皂之类漂洗干净。

2. 在晾晒的时候避免阳光直晒。

3. 建议用卫生纸包在鞋子表面，因为纸的吸附能力，会把帆布中残留的清洗剂成分带出来。

#### ●帆布鞋去污窍门：

柠檬除铁锈 先将柠檬切开，挤出汁反复擦拭铁锈污处，放5分钟使其充分反应，再用洗衣粉清洗。

淡盐水、胡萝卜除血迹 沾血污的衣服要立即用冷水洗。先在淡盐水中浸泡一会儿，或将胡萝卜捣碎拌盐，擦洗血渍。

牙膏、酒精除圆珠笔油渍 可在污迹处涂些牙膏或少量肥皂轻轻揉搓，如有痕迹，还可用酒精除去，切忌用汽油擦洗。

米饭、牙膏除墨汁污渍 趁墨汁未干先用清水洗，再用洗涤剂和米饭粒一起揉搓，残迹可用牙膏、肥皂清洗。

食盐水除果汁 新沾上的果汁，可在污渍处撒些盐，滴上水使其溶解，过些时候浸在肥皂水中即可洗掉。

食盐水除汗渍 在3%的食盐溶液中浸泡3~4小时后，在清水中用肥皂洗涤。

（据生活妙招网）

小李花吧