

春季进补 宜食韭菜

中医认为,春季属木,木遇春而旺,五脏中肝属木,肝脏对应正是春季,肝气疏发条达,人体气血才能通畅,因此春季养生先养肝。韭菜性温、味辛,入肝经,正适合在初春时节吃,且具有多种功效。

养肝明目。韭菜入肝经,适当多吃有助于舒缓肝郁。药圣李时珍在《本草纲目》中把韭菜称为“肝之菜”,足见韭菜对肝大有裨益。韭菜味辛有发散功能,能散发出独特的韭香气味,有助于疏调肝气,促进肝气升发。肝开窍于目,韭菜中含有较高的叶黄素,叶黄素被称为“眼黄金”,对于保护视网膜来说很重要,因此吃韭菜

也有助于明目护眼。

温阳补肾。韭菜被称为“起阳草”,用来“咬春”再好不过。韭菜有补肾壮阳、益精固涩的作用,还能驱除冬天积累在体内的寒气。所以才有“男不离韭”的说法,烧烤摊上也可以看到很多男士在大口吃着烤好的韭菜。中医有言“春夏养阳”,韭菜也是补阳温肾的应季食材。

润肠通便。韭菜有“洗肠草”之称,其含有较多的粗纤维,能增强胃肠消化功能甚至可以把消化道中的头发、沙砾等残渣包裹起来,随大便排到体外。

活血化瘀。韭菜具有促进血

液循环、增加食欲、降低血脂、兴奋大脑、解“春困”、抗疲劳、抗衰老的作用,对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。

韭菜既能凉拌生吃,又能做馅、炒着熟吃,吃法不同,功效方面也是有差别的:生吃入血散血,促进气血运行的效果更好;熟吃健脾和中、醒脾开胃的功效更好。

但需要注意的是,韭菜升发阳气,不适合长时间加热烹饪,以免破坏掉升发之气。此外,韭菜易上火、阴虚火旺的人要少吃。推荐食用量为每天150克以内(生韭菜的重量)。

(据《大河健康报》)



选酸奶 看成分别看价格

超市的酸奶琳琅满目,有果粒的、咖啡的、燕麦的,有零脂的、零糖的、零添加的,有日式的、丹麦式的、老北京的……价格更是高低不一,从两块钱一盒到十几块钱一盒。酸奶到底应该怎么选?贵的营养价值就高吗?

普通家庭应选中端酸奶。乳业分析师宋亮介绍,酸奶的价格跟配料成本关系不大,而由供求关系决定。国外的酸奶是一个日常消费品,没有高端、超高端等概念,差别在是否有机、是否草饲等,且价格差异不大;在国内,酸奶除了日常消费,还出现了功能型产品——各种零添加或特定菌种添加,还有时尚零食型,针对女性或儿童等。

宋亮建议,普通家庭选择中端酸奶即可。低端奶可能使用了复原乳,品质差一些;中端奶大部分是生牛乳,品质更高。

酸奶价格并不反映营养价值。中国农业大学食品学院食品营养与安全系副教授范志红认为,酸奶的价格并不反映其营养价值。“选择什么样的酸奶,完全因人而异,看个人的生理需求、医疗需求、肠道耐受性、经济承受力等。”范志红说,如果买酸奶是为了补钙补营养,选蛋白质性价比最高的;如果为了好喝过瘾,选脂肪含量高,糖含量中等(100克中碳水化合物9到12克);如果为了低糖无糖,可选碳水化合物含量低(每100克中碳水化合物4到9克);如果为了补充某些益生菌,选有益生菌说明和活菌数量,且有冷藏条件、较新出厂的;如果为了价格合算,直接买奶粉、菌种和酸奶机自己做酸奶最合算;如果身体没有任何限制,就按自己觉得最愉快的方式选。

(据《中国妇女报》)



更敏感,所以要懂得有话好好说。

如果对另一方要传递批评的信息,可以采取“先跟后带”的方式,比如先说一些肯定对方的话,认可对方做得正确的地方,然后再把不足或需要改变的地方表达出来。这样说有一个好处,就是如果前面的“好话”对方听得进去,那么后面的“歹话”也能顺势往心里去,如同存在一个惯性,让对方接受这

些信息而不觉得被否定了。

还有,好话比例不能太少,赞美和批评的比例在4:1左右最好。最重要的是,所谓的好话,是要用心去发现对方优点,特别是那些习以为常的付出,需要给予认可,然后真诚地表达出来,这样对方也会感受到你的真心实意,并更有诚意改进自己,做得更好。

(据《生命时报》)

停车开空调不开窗小心一氧化碳中毒

送朋友到医院看病,在车内等候时开空调取暖,没过一会感觉头晕,浑身无力,市民张小姐便挂了急诊。医生仔细询问后告诉她:“一氧化碳轻度中毒。”

“我在车内等了差不多半小时。”张小姐说,一听是一氧化碳轻度中毒她很诧异,仔细回想,确实下车后吹了阵风就没那么难受了。

“停车开空调又不开窗非常危险,幸亏你没在车内睡觉,否则会有生命危险。”接诊的武汉市第五

医院急诊科主任郑先念告诉张小姐,汽车发动机连续运转会源源不断地产生一氧化碳,如果未能及时通风换气,排出的一氧化碳会通过空调和车厢缝隙进入车内。发动机长时间处于怠速状态,车内一氧化碳的浓度就会越来越大,导致车内人员出现一氧化碳中毒症状。

郑先念说,中毒程度与一氧化碳的浓度和吸入时间长短有关,轻度中毒者会出现头晕、乏力、恶心、呕吐等症状,严重时会

失去意识,甚至危及生命。

他提醒,汽车处于密闭空间时,一定要让发动机停止工作。在行驶过程中,最好将空调设置成外循环模式,或者经常开窗通风。如果设置成内循环模式,发动机排出的一氧化碳可能逐渐聚集在车内,它与车内人员呼吸产生的二氧化碳一起会使车内氧气含量减少,也容易造成车内人员不知不觉地出现中毒症状。

(据《武汉晚报》)