



钟南山院士的养生之道

11:30睡觉,早上7点起床。一般情况下,我晚上睡7个半小时,再加上中午半个小时的休息,每天能保证8小时。睡眠对所有的人来说都很重要,保证充足的睡眠时间是健康的需要。”钟南山院士特别重视午觉,“午休对一天的工作影响很大,特别是对下午的工作。我生活在广东,温度相对比较高,人容易疲倦,午睡一会儿,工作起来精神会好一些。”

新冠疫情发生后,中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山教授多次出面为全国人民指导“战疫”。这位曾荣膺“中国首批国家级有突出贡献专家”称号的院士,时刻关注着疫情的发展与防控。很难相信这位精神矍铄、双目炯炯有神的院士已是85岁高龄的老人了!钟南山教授之所以有如此健康的体魄,要归功于他多年实践总结的养生之道。

一是讲规律。生活中,钟南山的生活是极有规律的,“我基本上晚上

蔬菜。他给别人开的饮食方子是:植物性的食物占80%,动物性的食物占20%。

二是不任性。钟南山院士认为,每个人生活中都会有或多或少的不良习惯,我们要尽可能地摒弃不良生活习惯,保持良好的生活习惯。生活中,他坚持做到不吸烟、不酗酒、不动气、不吵架。他认为,抽烟的人先得气管炎、肺气肿或者是肺疾病,最后肺癌,这是“死亡三部曲”。酗酒也是不良嗜好,他说:“喝醉一次等于得一次急性肝炎,世界卫生组织提出6种最不健康的生活方式,第一是吸烟,第二是酗酒。”

现实生活中,他每天都忙于工作,遇到坏情绪,总是能有效地自我化解。钟南山院士通过研究发现,人的疾病70%来自家庭,人的癌症50%来自家庭。吵架是戕害人体健康的杀手。

三是动起来。钟南山每天坚持运动半个小时到一个小时,“打球、跑步、游泳……我什么都玩,周五打篮球,周

日打羽毛球。即使再忙,只要有10分钟,我都会抓紧时间锻炼,例如在家跑步,我的跑步机就摆在卧室的床边。”阔胸器和哑铃便是他经常锻炼的器械。为了加强肌肉训练,他在卧室的墙壁上装了一个单杠,平时做做引体向上,“我现在的状态感觉像是中年,还没有到功能减退的时候,还需要体质锻炼。”

对于社会上兴起的运动之风,钟南山自有他的看法:“现在不少人的运动存在一个误区,认为打羽毛球、篮球,出汗,就达到运动的目的了。其实不然,我们还应关注体质锻炼和功能锻炼。因为人体在30岁以后体质就开始下降,而50岁之后,体质就会进入衰老期,需要功能锻炼来使人体系统发生功能性的改变。”钟南山建议中老年人在太阳好的时候,多到公园里去晒晒太阳,走上几圈,“就算再不爱运动,伸伸胳膊,动动腿,多做一点家务,也比坐着不活动要强。”

(钱国宏)

成县酒柿子



每年入冬以后,甘肃成县各农贸市场,味道鲜美诱人的酒柿子就陆续上市了,一直卖到第二年的3、4月里,成为农贸市场冬季特有的水果。

地处陇南山区的成县,盛产柿子,柿农加工酒柿子、柿饼的历史也颇为悠久。由于柿子不好久贮,每年9月份时柿农便开始采摘加工制做酒柿子。其方法是,采摘无虫咬、树叶未落时的橙黄色柿子,在院里晾晒。再选用当地优质高粱在锅里煮熟,晾冷后,拌上甜酒曲发酵。然后,用无污染的大缸,把柿子往缸里放一层撒一层高粱,待缸放满后,用馍叶(当地一种蒸馍时垫底的树叶)和木板盖顶,再用泥巴封口。一两个月后,便可开缸品尝。通过这样加工制做的酒柿子已涩味全无,味道绵甜又略带酒味,有解渴、充饥、助消化、利尿、驱内火、治喉痛等功效。

酒柿子贮存期长,但不易长途运输。聪明的成县柿农在加工制做酒柿子的同时,利用晚上的时间,一家大小围在火炉旁,手里各拿一把柿饼刀,把柿子皮削掉,用小麻绳一个一个串起来挂在房前屋后,淋风沐霜,每隔10天半个月再用手挨个捏一捏,直到化核后,再贮藏在大缸或木桶里。过一个多月时间,柿饼表面自然形成一层白霜(当地人叫柿霜)。柿饼经过风吹日晒和霜冻后,味甜似蜜,人吃后既充饥,又治咳嗽、喉痛等病。柿饼做为陇南特产,远销省内外许多城镇,丰富了节日市场,又增加了山区农民的经济收入。

(闫永祥)

临夏美食

临夏是一片神秘的地方。置身临夏大地,无论大人还是小孩,地道的清真特色小吃当然就是心目中的最佳选择了。而品尝名目繁多的特色小吃,非夜市不可。因为夜市宽敞凉爽,抬头即可看得见蓝天、繁星乃至一划而过的流星;低头可细观色香味俱佳的各色清真小吃。

略带寒意的秋风中,夜市上的每个小吃摊位都红红火火、美味飘香,游客们尽情徜徉其间,竞相品尝着各种清真美食。空气中虽飘荡着浓郁的烧烤焦糊味,但行人偏偏就是要品这种滋味。特别是长途奔波,饥饿难耐,临夏的手抓羊肉和烤羊肉串便是男女老少的首选。只见人们三人一伙五人一伙地围桌而坐,摆开架势,好吃者与穿白短褂、戴无扇白帽子的清真师傅们交流着特色小吃的制作流程;寡言者正在目不斜视地观察着师傅们的一举一动。约莫二十分钟,笑容可掬的师傅们便端出了热气腾腾的手抓羊肉,呈献上发着“滋滋啦啦”之声的烤羊肉串。于是乎,人人的嘴角乃至腮帮子都留有油点子,十指也被沾染得汤汁四溢。

手抓羊肉是临夏颇具代表性的一道名吃。如今,手抓羊肉已经上升为临夏饮食文化的代名词了。据当地的河州师傅们说,他们的羯羊肉膘肥肉嫩,肉质细腻,富含多种蛋白质和微量元素,具有温肾壮阳、强体提神、补脾健胃、美容养颜等功效,久食能增强人体抵抗力和免疫功能。更有夸张者说,河州姑娘之所以肌肤丰满娇嫩,靓丽多姿,脸上水灵灵、亮晶晶的,就是从小食用了地道东乡羊肉的妙处。

手抓羊肉大都选用羯羊肉,以肥瘦适中的羯羊羔最佳,一般以带肋骨的为上品,其做法和吃法名堂很多。制作时,师傅们将肥瘦适中的带骨羊肉切成二指宽的条形或块状,先在清水锅里用紫火煮,等水沸腾时改用文火慢煮,一边煮一边用勺子过滤血沫杂质,并佐以适量的花椒、鲜姜、辣椒、紫皮大蒜、食盐等调料同煮,约莫煮一小时即可出锅食用。刚出锅的羊肋条颜色洁白亮净,再蘸点椒盐或酸辣汁料,嚼起来肥而不腻,口鼻喷香,简直就是上苍赐予人间的一道美味佳肴。

当夜幕降临时,若漫步临夏的街头巷尾和大大小小的夜市,烤羊肉串的地摊随处可见。摊位大多采用穹庐顶凉棚,着以绿色统一商标,突出了临夏鲜明的民族特色。而且相连的每个小吃摊点门头,都拥有各自的醒目商号,甚至有些还是久负盛名的中华“老字号”呢。

烤羊肉串在制作加工时,师傅们首先将肥瘦适中的鲜嫩羊肉切成拇指大小的肉片,然后将它们肥瘦搭配地一一穿插在特制的铁钎子上,等师傅们把肉穿好之后,便将它们疏密均匀地排放在燃着无烟煤的槽形铁皮炉上烧烤,同时在冒着热气的肉串上撒上孜然粉、辣椒粉、精盐粉等佐料,先烤制五、六分钟左右。然后再将肉串翻转过来用同样的方法烤制五、六分钟左右,将调制好的麻辣香油刷在酱紫色的肉串上,即可供游客们享用了。烤熟后的羊肉串,肉色酱紫红润,肉质鲜美,外焦里嫩,不腻不膻,还飘荡着一股孜然香味。

一顿肥胖可口的手抓羊肉,几串鲜嫩酱紫的烤羊肉串,正是它们,才让我一个匆匆的过客牢牢地记住了临夏。

(王振武)



美食美文

缓解腰部紧张的方法

“4”字拉伸。作用:拉伸臀部肌肉,提高髋关节灵活性,缓解腰部紧张。要领:骨盆和脊柱保持在中立位;不要弯腰,在臀部有明显牵拉感的位置保持20-30秒;完成3-5次。口诀:单腿4字往上翘,保持姿势固定脚,身体前压深呼吸,经常练习腰膝好。

侧向伸展。作用:拉伸躯干侧面肌肉,改善肩颈部和腰部紧张。要领:弯曲至最大程度,保持2秒,重复6-10次。口诀:双手上举两交叉,身体侧弯向旁拉,左右交替做伸展,松懈腰部顶呱呱。

左右互搏。作用:提高髋关节稳定性,强化内收肌力量,提高上肢力量。要领:躯干前倾,但不要弓背;静态发力,每次保持用力3-5秒,然后放松2-3秒,完成6-10次。口诀:坐在稳定椅子上,双手

交叉顶内膝,大腿向里手抵抗,身体前倾不能忘。站姿拉伸。作用:改善下背部紧张,预防腰部和膝关节劳损。要领:保持拉伸姿势20-30秒,重复2-4次。口诀:单腿站姿抓脚面,腿在躯干靠后点,降低难度扶椅背,缓解腰部紧和酸。

靠椅顶髋。作用:激活人体后侧链,改善圆肩驼背,强化身体后侧的力量。要领:完成6-10次。口诀:站姿双脚同肩宽,躯干前倾后顶髋,微微屈膝不向前,双臂贴耳尽量展。

坐姿收腿。作用:提高核心力量,提高身体控制能力。要领:完成6-10次。口诀:坐稳椅子身不晃,双手扶在椅面上,屈膝收腹腿并拢,保持两秒回原状。

(余力)

水果也有副作用

时下,各种水果大量上市,人们在大饱口福的同时,一些因吃水果导致的不适也常有发生。

过敏 容易引起过敏的水果有芒果、甜瓜等,表现为嘴唇、眼睛肿胀,严重时会导致呕吐、起疹子、吞咽困难、呼吸不畅等。对艾蒿、桦树花粉或者油漆过敏的人,对芒果过敏的几率会比较高;对花粉过敏的人,有极高的概率对甜瓜过敏。所以,尝试一种新水果时,尤其给孩子吃没接触过的水果时,建议先少量吃,确定不过敏再增加摄入量。

刺嗓子 菠萝、猕猴桃、木瓜等水果含有蛋白酶,会破坏消化道黏膜,带来“沙嘴”“刺嗓子”等不适。一般来说,水果成熟度越高,蛋白酶活性越高,因此,要尽量选成熟度高的水果。加热可以彻底破坏蛋白酶的活性,一些特别刺嗓子的水果,可以煮熟后再吃,和肉类搭配,不仅减轻油腻感,还能让肉的口感更嫩,比如菠萝咕咾肉、木瓜排骨汤等。

腹泻 火龙果、猕猴桃等水果富含的“水果籽”大多是纤维类,不能被肠道消化吸收,但会刺激肠道蠕动,促进大便更快地排出体外。

低血糖 有些人吃完荔枝后会出现头晕、面色苍白、乏力等低血糖症状。有研究认为,荔枝

中含有的次甘氨酸类物质是导致眩晕的元凶,这种物质会干扰人体内正常的糖代谢,从而导致人出现一些低血糖反应。没有完全成熟的荔枝中毒素含量更高,所以,最好买熟透的荔枝,且不要大量空腹吃。

烧心 杨梅、李子、柠檬、酸枣、山楂等水果含有大量有机酸,吃太多容易使胃酸分泌过多,引发泛酸、烧心、胃灼热等症状,尤其对于本来就胃酸多的人来说,更是“雪上加霜”。

长痘痘 榴莲、菠萝蜜等水果的含糖量非常高,糖类进入人体后,会促进皮脂产生,吃糖越多,皮脂腺分泌就越旺盛,进而诱发或加重痤疮。

皮肤变黄 芒果、木瓜等水果富含胡萝卜素,如果吃得过多,肝脏无法完全分解,就会导致血液中胡萝卜素浓度过高,沉积在皮肤角质层和黏膜部位,出现黄皮肤。不过,只要停止摄入,过一两周肤色就能变回来。

尿血 红心火龙果中含有一种叫“甜菜红素”的天然色素,其本身不易被分解吸收,会随着尿液和大便排泄出来。多喝水、多排尿后,尿液的颜色就会恢复正常。

(伊羽雪)

常换床单睡得香

据统计,70%的成年人每晚睡眠时间少于8小时,肥胖、心脏病、高血压、抑郁症和糖尿病等疾病的患病几率大大增加。总结了一些助眠小窍门,供大家参考。

睡前吃猕猴桃 睡前一小时吃两个猕猴桃,猕猴桃含有较高的叶酸和抗氧化剂,可帮助睡眠。

勤换床单 床单吸收汗液和身体分泌的油脂,也藏匿着脱落的皮肤细胞,这些都是尘螨的食物,而尘螨会引起过敏并扰乱睡眠。

晚上洗温水澡 洗温水澡会让血管扩张,散发

热量,这有助于体温的调节,促进睡眠。

按摩面部 睡前做20分钟面部按摩,会使血压下降,增加嗜睡感。

工作期间靠着窗户 研究显示,坐在窗户旁边的上班族,比在封闭办公室工作的人平均每晚多睡46分钟。这是因为接触自然光有助于生物钟与昼夜节奏保持一致。

听古典音乐 在入睡前听45分钟古典音乐,坚持3周,入睡更快、睡得更好,且抑郁症状更少。

(东黎)

冬日养生汤

渐渐进入冬季,人类要处于“封藏”时期了,此时服用补品补药,能使营养物质易于吸收蕴藏,进而发挥更好的作用。下面介绍适合冬季进补的四款汤品,可做给家人尝尝。

银耳雪梨炖瘦肉

用料:银耳3克、雪梨50克、瘦肉100克、蜜枣1个。功效:养阴润肺,生津润肠,降火清心。制作要点:将瘦肉洗净,沸水略煮后切块,再与洗净的银耳和切块的雪梨、蜜枣放入炖盅内,加水300毫升,隔水炖1小时即可。

适用人群:咽喉干涩,肺燥干咳或痰带血丝,心烦不寐,大便干结等症。

花旗参炖水鸭

用料:花旗参5克、水鸭120克、生姜1片。功效:益气养阴,清虚热,滋阴养胃,补气利水。制作要点:将水鸭去毛剖好切块略煮,花旗参洗净切片,加生姜一片,放入炖盅内加水250毫升,隔水炖2小时即可。

适用人群:气血两虚、虚热内扰、睡眠差、口干、午后潮热、盗汗、水肿等症。

沙参玉竹炖山斑鱼

用料:沙参10克、玉竹10克、山斑鱼100克。功效:养阴润肺,益胃生津,滋阴清热。制作要点:将山斑鱼洗净,切段,再与洗净的沙参、玉竹放入炖盅内加水300毫升,隔水炖2小时即可。

适用人群:秋燥咳嗽无痰,声音嘶哑,口干烦热,手心热,口腔多发性、反复性溃疡等阴虚内热者。

橄榄雪梨炖瘦肉

用料:橄榄15克、雪梨50克、瘦肉100克、蜜枣1个。功效:清肺热,利咽生津,清热解暑,滋阴润燥。制作要点:将瘦肉洗净,沸水略煮后切块,雪梨洗净切片再与洗净的橄榄、蜜枣放入炖盅内加清水250毫升,隔水炖2小时即可。

适用人群:咽喉肿痛、声音嘶哑、烦热口渴、痰多咳嗽或干咳无痰等肺胃热盛者。

虽说冬季是进补的好时机,但我们要有选择的进补,切不可乱补。

(李胜利)

