



寂寥小雪闲中过

云满天时,落叶被北风吹成厚厚一堆,或铺成满满一地,有绿叶的苦涩,有黄叶的干香,在阳光下,显得平和而亲切。

“寂寥小雪闲中过,斑斑轻霜鬓上加。”小雪到,天气燥,乡亲们有的在冬灌保墒,个别农家开始动手制作香肠、腊肉,在屋檐下、走廊上高高挂起,这是一年收成的见证,有了它们,乡亲们才有信心度过一个油水丰足、富裕丰盛的好年。

小雪是一个信号,一个关于储存的信号。砍下来的白菜,外层的菜帮失去了最初的水分,从趾高气昂变得蔫头耷脑,轻轻揉搓也不会破碎,服帖地蔫吧着,这样容易保护细嫩的菜心。乡亲们把白菜和萝卜搬进菜窖,储存起来。

昨日下午下了一场雨,土地润湿了,落入头发里、衣袖中,落在手心,水珠很快就氤氲在空气中。这场雨,使命重大。麦苗需要这场雨,苦菜芥菜需要这场

雨,它要为来年返青的作物备下足够的水分和力气;它要把土地淋湿、浇透,描绘出最好的墒情,让乡亲们过冬过得踏实。

一阵风刮过,树上的叶子哗啦啦地响着,脆生生的,演奏出一曲冬日的乐章。早些时叶子还有几分湿润,黄得没那么干脆。过了小雪,冬天的风日益加强,无情地吹着,黄叶渐渐干枯,破败成一片片细碎的粉末。

这时,桌上架好了火锅,锅内呼出烫手的温度,赶紧倒进一盘红白相间、薄如纸片的羊肉卷,沉浮之间,变成了一片片棕红色的肉片,蘸一点韭菜花、酱油、辣椒油、芝麻酱、香菜等蘸料,趁热放进嘴里,羊肉的鲜香,瞬间在舌尖化作一朵绚丽的花……鲜香的羊肉伴着窗外的雪花飘飞,悠闲的“小雪”就这样来到了。

(曾海波)

吃板栗对身体有好处



板栗含有蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素,以及磷、钾等多种营养成分。以下人群适当吃些板栗对身体有益。

经常“烂嘴角”的人

板栗含有很多对口腔黏膜有好处的维生素,比如维生素B2。维生素B2又名核黄素,如果体内缺乏,口腔、皮肤、生殖等系统会发生炎症。老百姓常说的“烂嘴角”,也与缺乏维生素B2有关。严重缺乏维生素B2还可能引起结膜炎、眼脸炎、角膜血管增生、畏光等症状。

免疫力低的人

数据显示,每100克熟板栗中维生素C含量是36毫克,不仅高于一般的坚果、粮食,甚至比很多蔬菜水果都要高。维生素C堪称免疫的“防御大臣”,如果长期缺乏会造成免疫系统功能降低。此外,缺乏维生素C还容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等情况。

血压高的人

熟板栗的钾含量非常高,达468毫克/100克,比一般的粮食、薯类都要高。大家熟知的香蕉,其含量也不过是256毫克/100克。钾在人体内的主要作用是维持酸碱平衡,参与能量代谢以及维持神经肌肉的正常功能。当体内缺钾时,会造成全身无力、疲乏、心跳减弱、头昏眼花等不适,而补充充足的钾对于预防中风、协助肌肉正常收缩和辅助降低血压都有帮助。需要注意的是,肾功能异常的人群,以及正在服用影响钾离子排出药物的患者,一定要遵医嘱,以免出现高钾血症,严重可危及生命。

板栗最常见的是糖炒栗子,味道软糯香甜。不过,糖炒栗子一定不要吃多,一次吃三四个,一天最多不要超过10个。老人、小孩等消化功能弱的人群,更要注意不宜多吃。蒸、炖、煮的方法值得提倡,例如蒸栗子、板栗炖鸡、栗子炖排骨。栗子能够延缓脂肪的吸收,又能和肉类互补,给身体补充蛋白质,一举两得,味道也十分好。

(卜庆萍)

老年人吃虾皮补钙要慎重



虾皮经常用于各种菜肴及汤类的增鲜提味,是菜肴中不可缺少的调味品。虾皮味道鲜美,蛋白质含量高,营养物质多且种类较齐全。成年人只要每天摄入80克虾皮,就可以基本满足一天钙的需求量。所以,很多人把虾皮作为补钙佳品,有些人甚至推荐老年人多食用虾皮。

虾皮里具有老年人所需要的钙元素,很多缺钙的老年人都喜欢通过吃虾皮的方式进行补钙。但值得老年人注意的是,在选择虾皮时要特别慎重,虾皮的营养价值虽高,但副作用也不小,盲目的吃虾皮,特别是吃太多会导致胆固醇过量。

从食物中摄取天然钙质不但更安全,钙质的吸收率和利用率也很高。良好的补钙产品除了牛奶外,就数虾皮了。虾皮是一种营养丰富的食物,钙含量高达991毫克/100克,虾皮还具有开胃、化痰的功效。但是,正因为虾皮含钙高,因此不能在晚上吃,以免引发尿道结石。

虾皮中含有较多的胆固醇,从数据上来说,一把虾皮中大约含有107毫克胆固醇,大约等于710毫升牛奶中胆固醇的含量。对于血脂异常的老年人来说,通过饮用牛奶补充钙质会更加安全。

另外,虾皮中含有大量盐分,一把虾皮中大约含有钠1264毫克,相当于3.2克盐,已经超过了中国居民膳食指南中对于中国人每天食盐推荐摄入量的一半。

(卜庆萍)



小雪——御寒保暖的季节

小雪时节,望文生义,表示降雪开始的时间和程度。民间有句话:“十月立冬小雪涨,斗指己,斯时天已积阴,寒未深而雪未大,故名小雪。”此时我国北方地区会出现初雪,虽雪量很有限,但还是提示我们到了御寒保暖的季节,所以在这个节气里,一定要学会自我调养。

多晒太阳

“小雪”节气之后,天气会变得阴冷晦暗,此时人们的心情也会受其影响,特别容易抑郁。从中医的角度来说,抑郁症只有在突然、强烈或长期持久的情志刺激下,才会影响到人体的正常生理,使脏腑气血功能紊乱,诱发血压波动等不良反应。所以,应调节好心态,保持乐观,并要常参加一些户外活动,增强体质。我国传统的医学理论认为,常晒太阳能助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”的状态,人也应该顺应自然规律。冬天常晒太阳,更能起到壮阳气、通经脉的作用。

冬季天气寒冷,为了避免上厕所,有些人减少了饮水量,这就造成血液粘稠。为避免血液粘稠,应多吃些保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。

多喝热汤

天气寒冷,由于室内暖,外面冷,加上人们穿得严实,体内的热气散发不出去,就容易生“内火”,也就是人们常说的“上火”。建议多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖了身体又能滋补津液。白菜、萝卜都是应季蔬菜,富含纤维素及多种微量元素,而且白萝卜能清火、消食,非常适合这个节气食用。其次,应多吃温性食物。平时的菜肴中可以多加一些葱、姜、蒜,每天喝一杯热牛奶,适当吃些芝麻、花生等有助补肾的食物。

保证充足的睡眠

中医认为,冬季应该早睡晚起,最好不要迟于22点休息。如果很晚休息,人的免疫力容易下降,加之“小雪”节气后气温下降明显,太晚休息更易生病。每晚用热水泡脚能刺激足底穴位,提高机体抗寒能力。

(卢远保)



更年期妇女因缺乏女性荷尔蒙,没了保护因子,加上生育的因素,罹患慢性代谢疾病风险较高,常见的问题是肌肉力又骨质疏松,要特别注意钙质及蛋白质的补充,建议低GI,即“升糖指数饮食”,不建议食用精制糖。

更年期女性素食者,蛋白质吃的太少,会罹患“肌少症”,建议多摄取富含蛋白质、锌、铁、维生素B12及维生素D的食物。多食用豆类制品,比如红肉好,因为豆制品没有胆固醇,并且含有低饱和脂肪酸,加上膳食纤维较高,对于更年期的代谢疾病都有保护效果。

我们可以每天吃一种豆类,如:黑豆、黄豆、红豆、

注意事项 上班预防新冠肺炎

骑共享单车应该如何做好防护?企业是否需要频繁给车辆消毒?

疫情期间骑共享单车时,尽量避开人群聚集地,且中途不过多停留,务必遵守交通规则,同时需加强手部卫生。建议骑车时佩戴手套,到达目的地后,摘除手套并进行手部清洁卫生(洗手或用速干洗手消毒剂揉搓双手)。如手套为重复使用,应及时清洗。

地铁票会不会传播病毒?

目前新冠病毒的主要传播方式仍以飞沫和接触传播为主,戴口罩、注意咳嗽礼仪和保持手部卫生可有效预防病毒传播。理论上循环使用的地铁票有污染病毒的风险,但概率极低。建议使用地铁票后及时洗手,有条件时,推荐使用个

人交通卡或手机APP支付方式,尽量避免与外界物质接触。

在外使用公共洗手间时如何做好个人防护?

使用公共卫生间时应注意正确佩戴口罩。使用坐便器时,如厕后先把马桶盖盖好,再冲水。如厕后用洗手液(或肥皂等)流水洗手,使用干手机吹干,或用一次性纸巾擦手。

办公室不要过度进行空气消毒。

室内空气的消毒采用开窗通风的方式即可,如果担心物体表面受到了污染,可以随时进行消毒。小件物品可用60-80%酒精棉球等擦拭消毒。较大物品可用含有效氯(溴)500mg/L的消毒液进行喷洒、擦拭或者浸泡消毒,作用20分钟后清水擦拭干净即可。

(黄娜)

维生素C的作用和禁忌

维生素C的作用

排毒 人体每时每刻都会产生较多的毒素,如果自身的毒素不能及时排出体外就会出现毒素囤积的现象。所以,每天适量服用维生素C是非常有必要的。

参与胶原蛋白合成 维生素C是参与胶原蛋白合成的重要原材料之一,人体的骨骼、韧带、血管壁的弹性、牙龈不出血,这些都离不开维生素C的参与以及合成的胶原蛋白。

抗氧化剂 维生素C还可以充当抗氧化剂的作用,例如维生素A、维生素E等,可以预防自由基对人体的一些伤害。

促进胶原合成 维生素C可以促进胶原蛋白合成,如果维生素C缺乏,胶原蛋白合成会受到影响,从而导致坏血病,同时胶原合成减少也会影响伤口愈合。维生素C缺乏时,骨胶原合成障碍,可致骨有机质形成不良而导致骨质疏松。

降胆固醇 胆固醇转化为胆汁酸时必须要有维生素C的参与,当维生素C缺乏时,胆固醇转

化为胆汁酸减少,胆固醇便会在肝内蓄积,血中胆固醇浓度也升高。

维生素C的禁忌

维生素C以空腹服用为宜,但要注意患有消化道溃疡的病人不要空腹。

肾功能较差的人不宜多服维生素C。大量服用维生素C后不可突然停药。

维生素C不宜与异烟肼、氨茶碱、链霉素、青霉素及磺胺类药物合用。

维生素C对维生素A有破坏作用,在大量服用维生素C时,一定要注意维生素A和叶酸的服用量要充足。

维生素C与阿司匹林肠溶片合用会加速其排泄而降低疗效。

服用维生素C的同时不要服用人参。

维生素C应在阴凉处保存,以防止变质失效。

服用维生素C时忌食动物肝脏。(伊羽雪)

女性更年期如何吃出健康

鹰嘴豆、扁豆等,喝豆浆亦可,但记得糖分不要过高。少糖、少盐、多纤维、好油脂的均衡饮食,加上适当运动及摄取充足的水分,能帮助我们抗老化,平安度过更年期。

乳制品是最好的钙质来源

要预防更年期骨质疏松,建议平日多摄取豆腐、豆干等食物,并适量晒太阳,补充维生素D。最好的钙质来源是乳制品,也是最好吸收的,由于更年期妇女的饱和脂肪少一点,胆固醇也容易异常,建议每天喝250毫升-500毫升的低脂牛奶。若有乳糖不耐症,可以选择饮用无糖优酪乳、芝士、优格,都是不错的选择。

若不喜欢奶味,吃豆腐、豆干就能补充钙质及高蛋白质。深绿色蔬菜,如空心菜、橄榄菜、苋菜、野菜等都很不错。

坚果类首选黑芝麻(每100克中,钙质含量有

1200毫克),很推荐老人早上饮用黑芝麻豆浆补充钙质,记得要将芝麻先磨碎,才有功效。黑芝麻酱也很方便,在馒头或吐司上涂抹黑芝麻酱。花生酱含有黄曲毒素,有B型、C型肝炎者要注意,加上花生酱在坚果类中饱和脂肪比例较高,食用容易过量。

选好油远离脂肪

核桃、亚麻籽油及深绿色蔬菜都有少量Omega-3脂肪酸。单元不饱和脂肪酸含量高的橄榄油也是不错的。但要注意使用植物油烹调时,不能高温,油脂不能烧到发烟,发烟油脂就没有摄取到它的好成分。

总结来说,女性更年期应维持理想的体重、养成适度运动的习惯,减少食用加工食品,避免额外添加糖及饱和脂肪的食物,多吃食物原形,每日至少5种蔬果,尽量不吃红肉,并注意钙质的摄入量。相信注意这些,就会与更年期和平共处了。(吕雪莹)