

「蔬菜」装修



工作调动,单位离家很远,我在单位附近租了套房子。房子破旧,因一直出租,历任租客都是暂居,谁也不爱惜,墙皮脱落,墙上到处都是钉子,我租下它完全是冲着房租便宜。

刚搬进出租房不久,有事询问邻居大姐,一进门我便被大姐吸引了——太漂亮了,水培蔬菜随处可见,阳台上、客厅里、书房里,连厨房里都有。大姐说,她也是租的房子,不想投资去装修,思来想去不如在家里种一点绿植“遮丑”,有朋友推荐她在家水培蔬菜,比养花强多了,既美观又能吃,是经济实惠的“蔬菜”装修。

大姐开始时网购蔬菜种子和水培蔬菜的箱子,后来种的时间久了,便开始自制营养液和箱子,大姐发现一次性的外卖汤盒质量不错,便收集起来,DIY了一组水培箱子。水培蔬菜一年四季都可以种,想吃什么种什么,不仅省下了一笔菜钱,最关键的是看着一箱一箱绿油油的蔬菜,心里敞亮。

我当下决定跟着大姐学种菜,顺便也“装修”一下出租房。大姐拉我进了一个菜友群,群里高人真不少,有个叫芳儿的群友,她家是小户型,阳台也不大,但在阳台外搭了一个半圆形铁架,里面放上土壤,种上蔬菜。芳姐说外国人是将花种在窗外供他人欣赏,她是将菜种在窗外,一样养路人眼。菜种在窗外还让她收获了好人缘,芳姐说有一年她家香菜高产,自己吃不了,便在窗外竖起了块木板,上面写着:香菜免费送。真有邻居做饭没香菜了,敲门取菜的。免费送的蔬菜不仅增进了邻里感情,而且很多邻居都跟她学习种菜,现在邻居都变成“菜友”了。

芳姐是位很有情调的女人,她家不用的旧柜子、橱子都被她改造成“菜地”了,一层种一种蔬菜,每一层都有自己的风景,而且她还让老公在橱子、橱子下面安装了小轮子,菜地可移动,既保证蔬菜有足够的日照,又可以当墙用,将家里的空间隔成一个个独立的小格子。“菜地”每移动一个地方,感觉家里都会大变样,相当于换了个居住环境。

种菜就像养孩子,需要耐心和时间,芳姐说自从家里开始种菜,她都没时间玩手机了,下了班就伺候她的菜地。还号召老公、孩子都参与进来,为了提高他们的积极性,他们家实行联产承包责任制,比赛看谁种的菜好。现在住在城里的孩子接触大自然的机会太少了,芳姐种菜的初衷是陪孩子玩的,没想到种着种着种出了名堂,芳姐老公现在也成了种菜高手,他是农村出来的孩子,对农活不陌生,芳姐经常向他请教种菜的问题,他得意地说,自己在家终于有了一样说了算,那就是“菜事儿”。没想到种菜还种出了夫妻共同话题,种出了家里男人的地位。

汪曾祺喜欢逛菜市场,“看着生鸡活鸭、鲜鱼水菜、碧绿的黄瓜、彤红的辣椒。热热闹闹、挨挨挤挤,让人感到一种生之乐趣。”烟火凡尘,普通人的小日子,时间和金钱不足以撑起诗意的远方,但只要走心,一菜一蔬也能让生活乐趣满满,生活有了趣味,朴素的日子也是良辰。(马海霞)



茶在我国已经拥有几千年的文化历史了,自古以来招待亲朋好友都是以喝茶的方式。香烟,能够暂时缓解自己的压力,但长期吸烟对身体会造成心血管功能下降、增加患癌的风险、加速衰老等影响。

当然,饮茶对身体有提神醒脑、抗氧化、降低心血管疾病发病率等好处,但一定要注意茶不要太浓,如果太浓,对身体的危害也是极大的。

喝茶能减少吸烟的危害吗?

茶具有清热解毒、生津止渴、利尿祛痰、抗癌降压的功效。然而,吸烟对身体最大的危害是致癌。喝茶其实对致癌因素有一定的抑制作用,但却微乎其微。喝茶确实能够有效地缓解部分烟毒,但是茶水的功效毕竟没有那么强大,只不过是杯水车薪罢了。

想要减少身体的伤害,大家还是要及时的戒烟,减少有毒物的摄入,这样对人体的每一个器官都是有利的。

吃哪些食物有助于减轻烟草损伤?

木耳 木耳是比较常见的一种食材,它里面



含有丰富的胶质,进入人体后能够有效清除消化道内的灰尘,把杂质吸附起来,帮助人体排出体外,从而达到清胃清肠的功效。同时,也能够为人体补充各种微量元素,吸收更多的膳食纤维,促进肠胃的蠕动,能够帮助人体减少烟草对身体器官的伤害,保护肺部。

白萝卜 从中医角度来说,白萝卜性甘微凉,入肺经和胃经,具有一定的滋阴养肺的功效,而且对于那些肺热导致的咳嗽多痰或上火有非常好的改善。白萝卜当中含有比较丰富的维生素a、维生素c,它可以有效补充体内的维生素,达到抗氧化、

喝茶能减少吸烟的危害吗

抗衰老的作用。维生素a能够有效促进免疫球蛋白的合成,从而增加自身的抵抗力,同时白萝卜当中的木质素能够提高人体巨噬细胞的活力,具有防癌作用。

雪梨 雪梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,特别适合肺部不适的人群。

《本草纲目》记载,“梨者,利也,其性下行流利。”药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。现代医学角度来说,梨有一定的滋阴清燥、止咳化痰的功效,所以很多人在咳嗽或肺部不适时,都会使用雪梨来养护肺部。(黄娜)



发现甲状腺结节 做好四件事

甲状腺结节是人体甲状腺细胞异常增生后,在甲状腺部位出现的肿块。大多数甲状腺结节都不会引起任何症状。因此,若您在体检中发现自己患上甲状腺结节,不必过于紧张。

那么,我们应该怎么做呢?

甲状腺结节是各年龄段人群的常见病,尤其是中年女性,可能是单个甲状腺结节,也可能是多个。甲状腺结节本身并不可怕,其中多个甲状腺结节的发病率高于单个,而单个癌变率较高。当发现甲状腺结节时,不要紧张,要做好以下四件事:

做检查。发现甲状腺结节后,患者可以通过超声及时确认甲状腺结节的大小、数量和良恶性状态,并根据具体情况采取适当的治疗方法。目前常用的检查方法有二维和三维超声、B超、彩超,包括超声造影和超声弹性成像。

当患者发现甲状腺结节时,首先,要准确了解结节的大小和边界,是否钙化,是否与周围其他组织器官有关,是良性还是恶性。其次,通过细针抽吸细胞学活检,准确判断结节是良性还是恶性,以及是否有癌症。

判性质。医生通常会根据患者的病史、临床特征和检查结果制订治疗计划,其中最重要的是判断结节的性质。对于不压迫周围器官的良性小结节,医生通常建议随访或观察、药物控

制。但是如果结节在短时间内快速生长,恶性转化的可能性就会增加。

如果结节体积大、有压迫症状,严重影响外观或导致甲亢;造成过度的心理压力,严重影响正常的工作生活,有手术的意思,医生会建议患者接受手术。

如果发现恶性结节,应尽快接受标准化甲状腺癌治疗。

合理饮食。多吃富含碘的食物会增加甲状腺滤泡细胞的损伤和抗体的产生,加重甲状腺细胞的损伤。

患者应根据结节的病因和分类采取适当的饮食计划。如毒性弥漫性甲状腺肿或甲状腺功能亢进伴结节和高功能腺瘤患者,应禁止食用碘盐、海鲜。桥本甲状腺炎伴结节患者不必严格禁止碘,但不建议过量食用海鲜。

如果是非功能性结节,对甲状腺功能没有影响,在饮食中不用禁止碘的摄入,但需要少吃硫氰酸食物以及含黄酮的水果,例如卷心菜、小萝卜、柠檬、大豆等,可以多吃一些小山药、五谷杂粮以及芋头等食物。

避诱因。辐射是导致甲状腺癌的重要原因。此外,女性精神压力过大、生物钟紊乱也是导致甲状腺癌的重要原因。因此,远离辐射损伤,在日常生活中保持良好的心态,可以在一定程度上保证甲状腺的健康。(伊羽雪)

有的人特别爱吃鱼生,中医认为,鱼生里的生鱼片及生蔬菜多属于寒凉之物,食用时要留意三事项:

配料:吃鱼生时,建议搭配其他具有温热之性的配料,如姜汁、蒜泥、醋等,以制约它的寒凉之气。

用量:提醒!不能食用过量,以免损伤脾胃,引起胃痛、腹泻、呕吐等。

食物来源:食用来源不明或是未经正确处理的鱼生片,可能会感染细菌或寄生虫,如曾在新加坡爆发的GBS疫情,以及与吃鱼生有关联的肝吸虫病。

肝吸虫病是由华支睾吸虫寄生于人或哺乳动物肝胆管内所引起的一种寄生虫病。华支睾吸虫轻度感染可能没有症状,重者则有腹痛、腹泻、消化不良、疲倦乏力、肝区隐痛、

肝肿大等临床表现,晚期可能出现肝硬化、腹水和侏儒症,还可并发胆囊炎、胆管炎、胆管阻塞等,甚至引起肝癌。

因此,在食用时要选择来源可靠及经过正确处理的鱼生。

吃鱼生后如何调理?

鱼生的属性偏凉,因此食用后调理以温中健脾为方向,可考虑以下调理食疗方:将紫苏叶10克、生姜2片、麦芽10克、谷芽10克、神曲10克、陈皮3克,加入500毫升的水煮沸后,焖15至20分钟后饮用。

紫苏叶可行气健胃,解鱼虾蟹的毒性,生姜可温中益胃,散脾胃中的寒湿,加上麦芽、谷芽、神曲及陈皮可帮助消除积积。



吃鱼生营养吗?

鱼生中的生鱼片具有丰富的优质蛋白质、维生素及微量矿物质DHA。其中三文鱼的鱼肉含有的铁质较多,有助于补铁、补血的作用。

蔬菜丝富含纤维,可减少致癌因子在肠道内的滞留时间,尽快随大便排出人体,减少致癌机会。例如:萝卜可帮助缓解胸膈满闷、食积胀满、痰咳失音、糖尿病等症状。芹菜具有平肝清热、化痰下气、健胃利尿、祛风利湿、镇静降压之功效,可协助治疗高血压、血管硬化、神经衰弱等。

哪些人不适合吃鱼生?

虽然许多人都爱吃鱼生,不过,从中医角度来看,阳虚体质及痰湿体质的人不适合吃鱼生,因为这些人群通常伴有脾阳虚,若过食生冷,造成脾胃的负担,一般会加重阳虚及痰湿的体质表现。

阳虚体质:肌肉松软不实,怕冷,手足冰冷,喜欢温热饮食,精神不振。性格多沉静、内向,容易出现痰多、浮肿、腹泻的问题。痰湿体质:身材肥胖,腹部肥满松软,面部油脂较多,汗多且黏,胸闷,痰多,口腔黏腻或甜,喜食肥腻甜点。(王小梅)

党参玫瑰茶 疏肝又补气

肝,五行属木,它像春天旺盛生长的树木,容易生发阳气。而肝与胆相表里,肝的阳气要借助胆经才能往外发泄,祛除外寒。此时如果肝胆经络阻滞,气血流通不畅,就会出现郁热症状,如急躁易怒、口干口苦、头晕头痛、女性痛经、乳房胀痛等。其实这些都是肝胆经循环的部位出现了问题。因此,在疾病发生之前,我们要趁初春抓紧时间养护肝,推荐一杯党参玫瑰花茶。

【材料】党参10克,玫瑰花3克。

【做法】将两者一同放入茶碗,加入沸水,加盖焖3-5分钟即成。

【适合人群】肝郁气滞、脾胃气虚者。常见情绪不畅、喜欢叹气、胸脘满闷、肋肋胀痛、食少纳差、嗝气反酸,神疲乏力。

党参性平,味甘,归脾、肺经,能补气、健脾、益肺。玫瑰花性温,味甘苦,归肝、脾经,能疏肝解郁、理气活血。二者共用,能很好地疏肝理气又健脾补气。(黎花)

养胃秘方——姜汁撞奶

天气冷,身边胃不舒服的人就多,告诉大家一个养胃秘方——姜汁撞奶,养胃又暖胃。这道饮品还有预防感冒的作用,可以说是冬春最佳营养饮品。“姜汁撞奶”是珠江三角洲一带传统美食。

制作方法:将老姜去皮榨汁,把热好的牛奶倒入盛有姜汁的碗里(推荐比例:每100克牛奶8克姜汁),这就是“撞”的

过程,倒牛奶时速度要快,使牛奶和姜汁充分混合,再盖好盖子,待10分钟左右,姜撞奶就做好了。

功效:牛奶性甘味寒,补虚羸;而姜性辛微温,散寒暖胃,祛痰下气。

口感:姜汁撞奶形似布丁,口感香醇爽滑、甜中微辣。

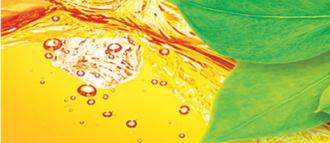
(蔡晓)

捏一颗诱人的耙耙柑,剥开的瞬间,清香迅速充满在阳光里,饱满的橘瓣在舌尖绵软缠绕,化身成橘子汁。吞到心口的时候,还能感受到一阵冰糖味的微凉,迅速驱走了身心的焦躁。那一刻,我知道春天快来了。

余世存在《时间之书》中说,“你的职责是平整土地,而非焦虑时光。你在三四月做的事,在七八月自有答案。”新年伊始,正需要保持好心情和体力,补充维生素C增强免疫力,铆足劲头在自己的岗位奋斗。

此时,浦江的朋友给我寄了一箱“春见”柑橘。这些名为“春见”的小伙伴们生长在日照充足、昼夜温差大的长秋山上,勤勤恳恳地日晒,本本分分地积累糖分,用时间酝酿浦江上的“味觉奇迹”。

每年四月,浦江上的柑橘树便开始开花,经过漫长的孕育,直到次年一果树木才能成熟,是早春难得的鲜果,错过两个月的采摘期,就只能等明年,因此叫做“春见”。既是对这份春日馈赠的珍惜,也是对春日相见的期盼。



果汁“炸弹”

“春见”不是岁月静好的小花瓶,它的身体里藏着两个肉眼可见的强大优势,首先是近乎完美的酸甜比,这是衡量大部分水果的法宝。果农有个测糖仪,把果肉放在上面,就可以马上告诉你答案,甜度在10度左右就算合格,15度就很不常见。这个测算标准并不是越高越好,太低了口感酸涩,太高了又觉得甜腻,失去了水果的清新,而“春见”的果实能达到14-17度、酸度5%的黄金比例。

另有一个专业术语叫做“可溶物”含量,这也是衡量柑橘品质的重要标准之一,也就是吃进嘴里的果肉,是否容易化渣,可溶物的含量越高,越能证明它的“皮薄汁多”。吃耙耙柑的时候,就能强烈地感受到这个专业术语的意思,轻轻破开的果皮里藏着超大的橘瓣,入口只

需舌头轻轻一压,便在口腔中原地爆炸,汁水满溢,不带一点渣。令人骄傲的品质为它赢得“橘中皇后”的美誉,也是冬末春初市场上最受欢迎的水果。

“春见”又名耙耙柑,在四川万里“耙”是软的意思,“耙耙柑”的得名正是源自它饱满的果瓣和细腻的肉质,没有籽的胡搅蛮缠,咬一口,汁水迸发,满世界都是柑橘味,像喷了橙花味的香水一般,嫩滑的橘肉不需要用力咀嚼,丰富的维C已然融化在舌尖中。

第一次吃耙耙柑的时候,办公室里的小伙伴们形容这是会爆汁的“水果鱼子酱”,柑橘的清香最容易带给人们快乐,看着他们脸上笑靥如花的表情,一直期待的春天,似乎终于来到。(曹冕)

