

“我不是在骑车就是在骑车的路上。一人一车一江湖。”这是朋友圈一位好友的文案。题目诗意,照片精彩,背景音乐舒缓。看着他骑着单车潇洒帅气的模样。我给他一个大大的点赞,并且评论道:“老哥,你现在的骑行充满着诗情画意。”很快他回复:“我很喜欢我现在的骑行生活。”当初,选择骑行是为了健康。他是做文字宣传的,一天八小时,基本以坐着码字为主。上下班也是开车。可以说,运动很少。加之,有些肥胖,缺乏锻炼,身体属于亚健康状态。看着体检报告,他觉得不能再这么下去了,该锻炼了。根据自己的实际情况,他选择了单车骑行。上下班骑车,双休日来个远距离骑行拉练。经过半年的骑行锻炼,他的身体状况明显改善,各项生理指标都正常。骑行改变了他,让他变得精神抖擞。

想想自己,这几年颈椎有些不舒服,可能在家躺着玩手机导致,也要学老哥骑单车了。说

## 骑行之乐



实话,已经太久没骑单车了,记得最后一次骑还是高中时代。

学生时代,我喜欢骑车上学,风一样的少年。时光荏苒,已人到中年,到这个年纪,家庭、

事业压力陡然增大。没有健康的身体如何支撑?因此,保持运动是非常必要的。

骑行,累不累?肯定有些累,靠双脚蹬力,遇到上坡,更是费劲。骑行,有时也遇到不利天气,风吹日晒雨淋。但是,累并快乐着。骑行的快乐,只有骑行者自己才能感知。骑行一路是风景:沐浴晨曦,送别晚霞,看花看水。风驰电掣中感受速度之美,听风的声音;闲庭信步中抬头看云淡风轻。似乎,曾经的追风少年又回来了。

累了就停下来,将车放一边,躺在草坪上,嘴里含根狗尾巴草,悠然自得,当你融入大自然中,身心会得到巨大的愉悦。

骑行贵在坚持。勇往终点的坚持,自律精神的坚持。有时去哪里,骑多远,并不重要,重要的是骑行在路上,享受那种骑行独有的幸福快乐。

(张帮俊)



## 钛杯是不是智商税? 便宜和贵的钛杯有区别吗?

在现代生活中,随着人们对健康和环保的关注不断提高,各种材质的饮用杯逐渐进入了消费者的视野。其中,钛杯因其轻便、耐用和健康环保等特点,备受追捧。然而,钛杯的价格差异较大,从几十元到几百元不等,这让很多消费者不禁疑问:钛杯是不是智商税?便宜的钛杯和贵的钛杯有什么区别?

### ◆◆◆ 钛杯的优点

**轻便耐用** 钛是一种轻质且强度高的金属,钛杯因此具有轻便耐用的特点。相比于不锈钢杯和玻璃杯,钛杯重量更轻,便于携带,非常适合户外活动和旅行使用。

**健康环保** 钛是一种无毒无害的金属,不会与饮用水或饮料发生化学反应,因此使用钛杯更加健康安全。此外,钛具有良好的耐腐蚀性和抗酸性,不易生锈,使用寿命长,减少了对环境的污染。

**保温性好** 钛具有良好的导热性和保温性能,能够保持饮品的温度较长时间。无论是热饮还

是冷饮,钛杯都能提供较好的保温效果,提升饮用体验。

### ◆◆◆ 钛杯是不是智商税

**材质质量** 钛杯的材质质量是影响价格的重要因素。高品质的钛材质纯度高、杂质少,因此价格较高。而低品质的钛材质可能含有较多杂质,性能相对较差,价格较低。

**制作工艺** 钛杯的制作工艺复杂,需要经过多道工序,如钛材的提纯、成型、表面处理等。高端钛杯通常采用先进的制作工艺,表面光滑无瑕疵,制作成本较高。而低端钛杯可能在制作工艺上有所简化,表面处理不够精细,制作成本较低。

**品牌影响** 知名品牌的钛杯通常具有较高的品牌溢价,价格相对较高。而一些小品牌或无品牌的钛杯,价格相对较低,但在质量和服务方面可能存在一定风险。

**性价比的考量** 钛杯是否是智商税,取决于消费者对产品的期望和实际需求。如果我们对钛杯的轻便、耐用、健康环保等特点有较高的需求,并且能够接受其价

格,那么购买高品质的钛杯是值得的。如果我们只是为了追求时尚或跟风购买,而对钛杯的实际需求并不高,那么钛杯可能确实存在一定的智商税成分。

### ◆◆◆ 便宜和贵的钛杯的区别

**材质质量** 贵的钛杯通常采用高品质的纯钛材质,具有更好的物理和化学性能,如更轻、更耐用、更耐腐蚀等。而便宜的钛杯可能采用的是低品质的钛合金,含有较多杂质,性能相对较差。

**制作工艺** 贵的钛杯在制作工艺上更加精细,表面处理光滑无瑕疵,细节处理到位,整体质感更好。而便宜的钛杯可能在制作工艺上有所简化,表面处理不够精细,可能存在划痕、凹凸不平等现象。

**设计与功能** 贵的钛杯通常在设计和功能上更加注重细节,具有更好的用户体验。例如,杯盖的密封性更好,保温性能更佳,手感更舒适等。而便宜的钛杯可能在设计和功能上有所欠缺,使用体验相对较差。

**品牌与售后服务** 贵的钛杯通常来自知名品牌,具有较高的品

牌信誉和良好的售后服务保障。而便宜的钛杯可能来自小品牌或无品牌,售后服务相对较差,出现问题时难以得到及时解决。

### ◆◆◆ 如何选择适合的钛杯

**需求与预算** 根据自己的实际需求和预算选择钛杯。如果你对钛杯有较高的需求,并且预算充足,可以选择高品质的贵钛杯;如果你对钛杯的需求不高,预算有限,可以选择性价比比较高的便宜钛杯。

**品牌与口碑** 选择知名品牌的钛杯,具有较高的品牌信誉和良好的售后服务保障。可以通过查看用户评价、咨询朋友推荐等方式,了解品牌的口碑和产品质量。

**材质与工艺** 选择高品质的纯钛材质和精细的制作工艺,确保钛杯具有良好的物理和化学性能。可以通过查看产品说明、咨询销售人员等方式,了解钛杯的材质和工艺情况。

**设计与功能** 选择设计合理、功能齐全的钛杯,确保使用体验良好。可以通过试用、查看产品说明等方式,了解钛杯的设计和功

(胡安娜)

## 秋食啫啫鸡

两广人爱吃鸡是出了名的。尤其是老家广东地区,对鸡的吃法可谓千种:白切鸡、香菇滑鸡、豉汁鸡、板栗鸡……在所有的这些鸡的吃法中,我最爱吃的,莫过于故乡河源的啫啫鸡了。

时值深秋,天气渐凉。此时,人们总会温暖的食物怀有一份特殊的情感。而在这众多抗寒的美味中,啫啫鸡以其独特的香气和味道,成为了我们河源人秋季饭桌上的一道亮色。

要制作一锅美味的啫啫鸡,首要之事便是选材。一只约两斤重的三黄嫩鸡最为适宜,其肉质鲜嫩滑,皮脂丰富而不腻,是制作这道菜的上乘之选。配料需要准备姜片、葱段、蒜瓣、八角、桂皮等传统香料,以及党参、枸杞等滋补药材,这些不仅会增添风味,更有益健康。

制作过程是关键。首先,将处理好的鸡块用料酒、盐腌制半小时,使其入味。接着,在炒锅中加入少量的油烧热,放入腌好的鸡块,大火快速翻炒至表皮金黄,锁住肉汁。然后,加入足够量的清水和所有配料,大火烧开后转小火慢炖。在炖制的过程中,那散发出的香气仿佛能穿透厨房,遍布整个院落,勾起每个人的食欲。

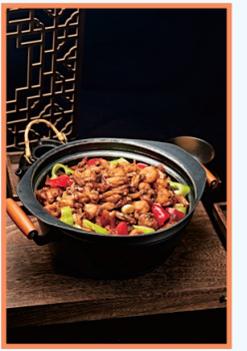
约半个小时后,掀开锅盖调至大火,不断翻动鸡块,使汤汁均匀裹在鸡块上,直至汤汁浓稠,颜色亮丽。这时的鸡肉已经呈现出诱人的红亮色泽,散发着浓郁的香气。关火后,撒上青红椒块和葱段,利用余热翻炒均匀,使青红椒的清脆与鸡肉的鲜嫩完美融合。这时,一锅色香味俱全的啫啫鸡就做好了。端上桌时,那金黄油亮的鸡肉,搭配着色泽深棕、浓郁诱人的汤汁,无需多言,便能让人食指大动,口水直流。

这道菜营养价值上也是不容忽视。鸡肉富含优质蛋白质和多种维生素,能够增强体力、提高免疫力。而各种调料和配菜的加入,使得这道菜更加均衡和健康。所以,这也成为了我们河源人每逢节日的待客佳肴。

关于啫啫鸡,曾有一个有趣的传说。在唐朝时期的一个深秋时节,玄宗李隆基因病食欲不振,且看了很多大夫都不见好转。一天,一位远道而来的大夫听说了这件事后,便主动前往宫廷拜见皇帝,称其能治愈圣上食欲不振的病。得到允许后,该大夫便选用了一只肉质鲜嫩的三黄鸡,配以多种香料和药材精心烹制,最终做出了这道既能暖身又补气的佳肴。皇帝品尝一口后拍手称赞,随即问大夫此菜名叫什么,大夫不假思索随口说道:“啫啫鸡!”一时之间,啫啫鸡成为了皇宫里的秋季必备美食,其独特的制作方法和风味也逐渐流传至民间,成为了后世赞不绝口的传统佳肴。

在这个快节奏的时代,偶尔放慢脚步,亲手制作佳肴,与家人围坐一桌,共享一锅啫啫鸡,不仅是一场味蕾的盛宴,更是一次心灵的交流。每当秋风送爽之时,啫啫鸡便成了连接过去与现在的桥梁,让人们在品尝的同时,也能感受到那份源远流长的文化情怀。

(甘婷)



## 老人便秘喝白术蜂蜜水

慢性便秘是老年人常见病,主要是由于肠道蠕动功能减弱,食欲减退,久坐久卧,以及长期用药和用药不当等原因,导致便秘。中医认为,这是气虚血少和肾阴不足,大肠津枯所致。治疗以健脾益气、养血润燥、养阴增液、润肠通便为主。采用白术蜂蜜水治疗老年性便秘,疗效颇佳。

取生白术50克,加水800毫升,煮40分钟,用纱布过滤取汁,加蜂蜜60克,充分调匀,一天内服完,每日一剂。服用3-5天可治愈。

白术为菊科植物白术的根茎。味苦、甘,性温,归脾、胃经,具有补脾益胃、燥湿和中的功效。现代药理研究表明,白术含有挥发油、倍半萜内酯化合物、多萜醇类化合物和氨基酸等成分,具有促进胃肠分泌的作用,可以使胃肠分泌旺盛,蠕动增速。特别是服用大剂量白术治疗各种便秘,均有良好的通便作用,能使干燥坚硬大便变润变软,

容易排出,并不引起腹泻。

蜂蜜味甘、性平,归肺、脾、大肠经,具有滋养、补中缓急、润肺止咳、润肠通便、解毒的功效。现代药理研究表明,蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常,并有增强肠蠕动的作用,可显著缩短排便时间。临床应用发现蜂蜜对结肠炎、习惯性便秘有良好功效,且无任何不良反应。两者同用,可收到健脾益气、润肠通便之功效,适用于慢性习惯性便秘,尤其对气虚便秘者更明显,患者具体表现为,虽有便意,临厕努挣乏力,难以排出,便后乏力,汗出气短,面白神疲,肢倦懒言。

需要注意的是,此方白术必须生用,且剂量宜大,服药后应多饮开水,一般服药后8-14小时即可通便。治疗期间患者应每天坚持适当运动,饮食粗细搭配,忌食辛辣,要养成每天定时蹲厕的习惯。阴虚燥渴,气滞胀闷者忌服;糖尿病患者慎服。(郭旭光)

## 优质银耳的挑选方法

### ■ 看品种

拿大家熟悉的莲藕、地瓜、大米来举例,有些莲藕口感是脆的,有些莲藕口感是粉的;有些地瓜质地松软、水分含量高,有些地瓜又实又面,水分含量少;有些米煮的饭,粒粒分明,有的米煮的饭黏黏糊糊,尤其是糯米。莲藕、地瓜、大米有不同的口感,是因为品种不同,与质量没有绝对关系。

银耳的品种也不同,有些银耳口感就是脆脆的,怎么煮也煮不黏软。但并不代表脆的银耳质量就不好,脆耳适合做凉拌菜;糯耳适合煮甜汤。市面上比较常见的有白耳、青川木耳、通江木耳等,都是黏糯的品种,可以根据自己的情况选择。

### ■ 看颜色

虽然新鲜的银耳颜色洁白,但自然晒干后,呈现微微泛黄的颜色。干银耳仍然洁白如雪的,

很有可能是熏硫“美颜”过的。熏硫重的,闻起来有刺鼻的味道。熏过硫的银耳,相比无硫的银耳,不那么容易煮得软糯出胶。太黄的银耳也不好,干银耳保存时间越长,颜色会逐渐加深。颜色太深的银耳,很有可能是陈年的银耳。银耳陈化后,胶质会损失,煮出来的银耳口感会变脆,汤也不黏稠。

### ■ 看外观

优质银耳的耳花大而松散,肉肥厚,朵形较为圆整,蒂头无黑斑,色泽呈自然的白色或略带微黄。如果颜色呈银白色、朵形残缺,蒂头不干净,那就不宜选购。

### ■ 凭手感

优质的干银耳摸上去略微扎手,但不易碎。摸起来如果扎手且易碎,说明水分含量过低;摸起来不扎手则含水量过多,都不宜购买。(东黎)

## 秋季减肥吃柚子

秋季必吃的时令水果有啥?自然少不了柑橘类水果,这里要重点介绍的是柚子。金黄色的外皮、扑鼻的柚香、晶莹剔透的果肉,十分诱人。柚子在水果中能量及血糖生成指数都偏低,是值得信赖的“减肥水果”。

### ◆ 能量偏低,血糖高的人也能放心吃

每100克柚子的能量为33-42千卡,连香蕉的一半都不到,比同为秋季水果的猕猴桃、葡萄、冬枣、石榴、柿子等水果的能量都低。柚子的维生素C含量是23毫克/100克,红葡萄柚和白葡萄柚的维生素C含量更高一些。柚子的血糖生成指数只有25,属于低GI水果。

### ◆ 黄肉柚子和红肉柚子的区别

不同颜色的柚子营养差别不大,只是黄肉柚的类胡萝卜素的总量和种类显著高于红肉柚和白肉柚。黄肉柚比较稀缺,价格也最贵。

此外,同等大小的柚子,手感重说明皮薄肉多。表皮光滑的柚子更新鲜,

柚子皮变皱,说明柚子已经缺少水分了。想要挑到好吃又有水分的柚子,就选手感沉、皮光滑的。

### ◆ 西柚会影响药物代谢吗

西柚中的呋喃香豆素会影响很多药物的代谢,例如,可以增加降压药硝苯地平、氨氯地平、拉西地平的药效,可能引起低血压,轻则导致头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛。另外,西柚也会影响他汀类调脂药、抗抑郁药等药物的作用,正在服用此类药物的人别吃西柚。

至于其它种类的柚子,虽然呋喃香豆素含量没有西柚高,但也可能对各种药物有潜在影响,吃药时最好别吃柚子。

除了果肉,人们也会用柚子皮来泡水或煲汤。但是,2015年世界卫生组织曾建议“为了减少农药残留摄入,尽量少用柚子皮”。考虑到水果的营养更多在果肉里,并且安全比营养更重要,所以不建议拿柚子皮来泡水喝。就算是直接吃柚子果肉,也要先洗一洗再剥皮,



以免皮上的农药残留交叉污染果肉。

### ◆ 葡萄柚是柚子吗

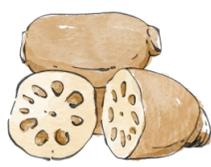
葡萄柚是柚子和橙子的杂交品种,可以说是柚子的后代。葡萄柚的个头更接近橙子,一般单果只有250-400克,而普通柚子最小的也有600-700克,大的在1500克左右。

红色或粉红色的葡萄柚富含番茄红素,有利于抗氧化、辅助降血脂、维持免疫力等。除了红色和粉红色,葡萄柚还有黄色果肉。

有时候人们会混淆胡椒和柚果肉的葡萄柚,这是因为胡椒也是柚子和橙子的杂交品种,它们是“兄弟”,所以长相接近,不易辨认。不过,葡萄柚的含糖量更低,苦味物质柚皮苷和柠檬苦素类物质的含量更高。所以,葡萄柚比胡椒略微酸一点、苦一点。

(伊羽雪)

## 秋冬食莲藕 保护胃黏膜



莲藕,微甜而脆,能生吃也可熟食,是一款适合一年四季进食的食材,秋冬季食莲藕保健功效最佳。

莲藕与普通蔬菜相比,不仅具有蔬菜中常见微量元素、膳食纤维等营养成分,还能提供能量淀粉,且含量较高,约占16.4%左右,这使得莲藕拥有了其它蔬菜不具备的脆糯及回甘。

从凉拌到煲汤,从煎炸到入馅,极大丰富了莲藕的不同烹饪方法。莲藕所含各种营养素中,维生素C的含量每100克高达44毫克,比柠檬或橙子都

高,在凉拌时其所含维生素C得到了最大限度的保留。

“藕断丝连”的“丝”究竟是什么?莲藕的丝是莲藕中的导管,是用来为莲藕运输水分和养料的,它的成分主要是多糖和黏液蛋白,大多数的黏液蛋白都属于粘多糖类物质,也称为糖蛋白,这些黏液蛋白对人体有保健作用。

食用莲藕的时候,莲藕所含的黏液蛋白就附在胃黏膜上,可以保护人体消化道。在外就餐,当菜品口味较重,如麻辣、高油高盐、油炸坚硬等菜品较多

时,可以在餐前喝莲藕汤或吃一些凉拌藕片,再进食其它食物,胃肠道就不会有不适感。

此外,秋冬季节,个别人会多吃肉类及重口味的食物,而这些食物消化起来相对比较困难,如果在体内蓄积过久会损伤胃肠道功能。同时,高油高脂的饮食加上冷缩的血管,也会使高血压等慢性病高发,而莲藕中的纤维、多糖及其它营养素能提高人体免疫力,促进蓄积在体内的油脂及胆固醇排出体外,保护身体健康。(胡佑志)