



中国古代有许多养生长寿家,都是烹饪家及美食家。如中国长寿的象征——彭祖,相传活到八百岁,最擅长烹饪,他的美食受到了尧的大力推崇,于是把他封到彭地。烹饪可以做出色香味俱全的美食,这对

多用原料互补 少用调料互补

认真烹饪气色才好

肠胃是一个良性刺激,可以促进消化液的分泌而增强消化能力,所以我们也注意到,善于美食、功于烹饪的人面色都很好,可见我们的祖先几千年积累下来的烹调技艺对健康是多么重要。

烹调的目的是使饮食更营养,使味道更鲜美。而在烹调中,五花八门的调料更是必不可少的角色。合理使用它们,不仅能使食物的口味有很大提升,对保留食物的营养,一样颇有益处。在我家的厨房,以下四类调料必不可少,了解他们的营养和使用方法,可以事半功倍。

四类调料用法有讲究

咸。盐的本味是咸,又是出味的基础。无论任何味,加了盐才会出鲜味,所以又称盐为百味之本。盐的作用主要是:出鲜味、去异味,保鲜食物。盐一般后放,可使菜更鲜嫩,放早了菜易变老。

甜。糖是主要调味品之一,是甜味的主

要调料,又能与其他调料如盐、醋一起调出鲜美的复合味。糖的作用主要是:增加口感;增色,使食物色鲜红、亮而不暗;补气,糖味甘,有补气健脾作用。烹调时应先放盐,然后加糖,最后放醋。糖不宜放过早,以免焦锅。

酸。醋是酸味的主要调料。醋的作用有:去腥味,所以做鱼类菜时常放醋;发出醇香味,增加菜肴色香味;解油腻。醋应在菜加热后放,以免丧失醋的香气,只酸无香。如出锅前勾一点芡,可以增味,防止香气丧失。

辣。葱姜蒜等辣味也是我国传统烹调中的重要调味剂,烹调时要注意以下几点:葱、蒜都要炒生一点,半生不熟香气才浓;姜要与原料一起放入同时加热,才能有效去除腥味和膻味;胡椒做汤料最好,美味无比,但须汤烧好再放,以免损失香气;辣椒可以制苦,所以辣椒炒苦瓜,可以减轻苦味。

做豆腐,用蘑菇提味

在熟悉这些调料后,大家可以继续来了解在什么场合对调料使用“加法”,什么时候使用“减法”。

首先,本来味美的就不要加太多调料,要尽量保持原汁原味。如鸡肉本来就是香的,最好清蒸或清炖,最多加一点料酒,让其香味溢出,而不要滥加调料。即使无味,如海参、豆腐,有时也不必用调料,可选用味鲜美的肉、虾、蘑菇等提味。其次,食物色泽如果本来就鲜亮的,就要保持,不必加调料。炒藕时,边炒边加水,可以防止色变黑。最后,多采用水煮、水炒(锅中烧水放一点油)、清炖、清蒸,用葱、姜、胡椒弥补口味。

多味薄,少味厚

古人强调,大道至简,这句话在烹调中同样适用。大家在做饭时,要尽量味薄,少味厚,经常吃厚味对健康不利。凡是能放一样调料的就不放两样,因为不少调料都有小毒,而各种各样的酱也有添加剂,自己做菜最好少放。

此外,多用原料互补,少用调料互补也是一个“简化”原则。原料互补,如将三种杂粮同煮同吃,小米、玉米、大米或黄豆、燕麦、大米,可达到蛋白互补。再如用花生油、豆油、菜籽油混合叫三合油,炒菜可起到脂肪互补。又如把鲜鱼、鲜肉和鲜鸡放在一起炖的三鲜汤,既可美味互补又可蛋白互补。这样的原料美味除加葱姜去腥外,一切调料都免放。

其实,对懂得生活的人来说,做饭是学无止境的,从营养搭配到色香味的调和,有太多神秘和喜悦等着我们去探索。掌握其中的真谛,不仅能让我们的身体更健康,也能为我们带来许多意想不到的乐趣。认真投入每一道菜,你会从中获得厚报的。(杨力)

预防近视,六个好习惯

想要远离近视,最重要的还是预防。养成良好生活习惯至关重要。

1.阅读时,书本与眼的距离最好保持在 30—35 厘米之间。距离小于 25 厘米时,眼睛的屈光状态更易向近视发展。

2.走路或乘车时别看书。由于行车不稳,书本与眼的距离不断变化调节,此时如书本字迹过小或印刷不清,很容易引起视疲劳。

3.不要躺着看书,一方面不能保持合理的距离;另一方面也很难得到合适的自然采光和人

工照明,容易出现视疲劳。

4.阅读时光线要充足,要从左方射入,均匀不晃眼,不要在强的直光下看书,以免损害视力。

5.连续阅读的时间不宜过长,每阅读 45 分钟后,应休息 10—15 分钟,并做眼保健操、课间操或室外活动,应抬头向远处眺望。

6.坚持做眼保健操,有助于解除眼肌疲劳,增强眼部血液循环,达到预防近视和保护视力的目的。

(胡爱莲)

鞋换着穿,防脚气

稍有常识的人都知道,脚气长在脚上,很少长在手上,就是因为导致脚气(足癣)的元凶——真菌喜欢潮湿温暖,而手成天暴露在空气中,真菌就没有了可乘之机。事实上,从足癣患者的职业分布上,也能看出真菌的喜好,那些长时间需要穿不透气鞋的人,如士兵、警察、运动员等,都是足癣好发人群。因此,要预防足癣,必须把脚从潮湿温暖的环境中解放出来。

在生活中,最好养成一回家就换拖鞋的习惯,并把穿了一天的鞋放在通风处晾干,如果可能,准备两双鞋隔天换着穿,使得另一双鞋彻底干燥。平时最好穿吸汗的棉袜。洗脚以后,应该把脚充分擦干或晾干,再穿袜子或休息。对于那些脚容易出汗的人来说,平时可以使用足粉让脚保持干燥;如果需要长时间坐下来,比如乘飞机、坐火车,在不影响他人的前提下建议换上拖鞋。

在临床上,经常可以见到一家人都是脚气患者的情况,这是因为足癣有传染性,并且足癣也

有一定的遗传基础。如果家有足癣患者,绝对不能共用拖鞋、毛巾和脚盆。另外,家中有多人患足癣的,必须一起治疗。

去公共浴室或游泳馆、健身房,最好穿自己的拖鞋;如果光脚踩过地面,一定要洗干净、擦干净脚以后再穿鞋。现在很多人喜欢去足疗馆按摩脚,如果不注意,这也是足癣传播的途径之一。因此,要选择正规、卫生条件好的足疗馆;接受按摩之前,要求服务员洗一下手;回家后,一定要把脚再清洗一遍。(刘维达)



5 分钟给三餐加营养

很多人觉得,按时吃三餐,就算营养达标了,但其实,你只完成了 60%。营养学家指出,其实,人们只要花 5 分钟对餐桌上的食物做出小小调整,就可以获得那额外的 40%的营养。

早餐:给粥加点“料”。牛奶、红糖、杏仁、草莓、酸奶都可以加到粥里。粥中本来富含 B 族维生素,可帮助人体将蛋白质和糖转化成能量。加点牛奶,可以使蛋白质互补;加入草莓或其他水果,有助于人体吸收更多钙质;杏仁富含维生素 E,可以成为早餐中健康脂肪的重要来源。

午餐:不管你的主食是什么,尽量在菜中找到下面 4 样食物的身

影——鸡肉、菠菜、番茄和蒜。主食配着菠菜吃,可使人体轻松摄入富含维生素 A 和维生素 K。西红柿、鸡肉和菠菜所含的 B 族维生素恰似一副三驾马车,可帮助制造红细胞,预防心脏病。而蒜则有预防传染病的作用。

晚餐:很多人只关注晚餐吃得少,但是少的应该是数量,绝不是种类,可以找 4—5 种蔬菜拌成沙拉,再用豆类、土豆、菌类、肉类炖一个菜,主食中也加豆类。比如说,全麦面条和豆类搭配食用,是一种传统的意大利配餐组合,比单一吃面条可摄取更多植物纤维、蛋白质、铁和钙。(韩运旗)

看电脑少戴隐形眼镜

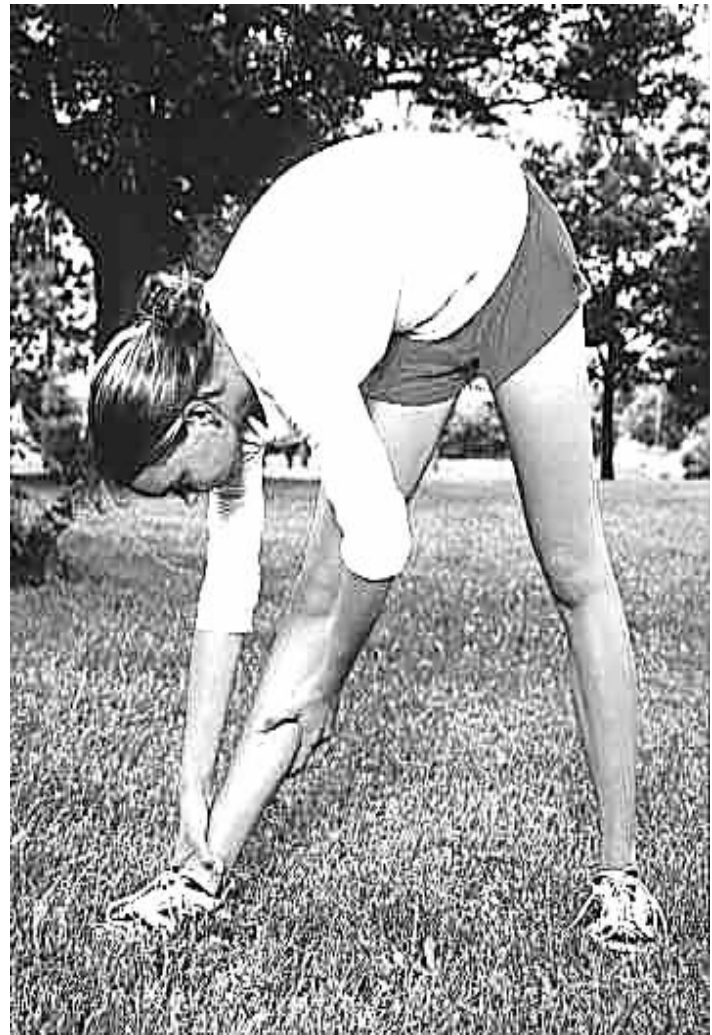
地铁、学校、办公室、家……几乎每个角落都能看到人们全身心融入荧光屏前的身影,电脑已成为现代人不可缺少的“伴侣”。

但长时间盯着荧光屏很容易造成眼睛疲劳或视力损害。常常可以听到“电脑族”抱怨眼睛干涩、灼热、眼皮沉重、眼球胀痛、头痛,出现暂时视物模糊,严重时甚至还会眼压升高。因此,“电脑族”尤其要注意用眼卫生。

使用电脑工作时,因过于凝神注目,每分钟眨眼次数减少到 6 次,这样会导致泪分泌减少和泪成分变质,让角膜始终得不到湿润,继而出现整个眼球表面干燥、结膜充血、角膜受损。

对于戴隐形眼镜的人来说,后果可能更为严重。隐形眼镜都是使用高分子材质制造的,透氧效果不好,会阻碍眼睛直接呼吸氧气,造成眼角膜缺氧。长时间对着电脑,泪液分泌本身就已经变少,戴隐形眼镜会雪上加霜。如果此时又没有养成良好的卫生习惯,更易引起角膜炎、角膜溃疡,严重时还会造成眼脸痉挛,最终影响视力。

因此,首先,每工作 1—2 小时,就要休息 15 分钟,闭目或远眺。其次,电脑操作应保持 60 厘米以上距离,视线向下约 30 度,勿连续操作。再次,调整显示器的高度,让眼睛肌肉放松。注意保持荧幕画质与清晰度。最后,办公环境要保持通风和湿润,光线要柔和。当然,一旦眼睛疲劳症状十分严重,必须要在医生的指导下选择合适的眼药水和人工泪液,使眼睛得到充分滋润。(胡爱莲)



爱发脾气易忘事 反应迟钝性格怪

一过 60,定期查查记忆

到门诊看一次,以尽早

治疗,防止病情进一步恶化。第三种才是老年痴呆症,多发于 65 岁以上的老人。目前我国每年新发病约 180 万人,是影响老年人健康生活的一大障碍。这些老人一定要在医生的指导下每月复诊、接受全面的药物治疗。

由于老年痴呆症发病期比较长,而且早期症状容易被人们忽视,临床中,来门诊的老人很多已经病情比较严重。所以,年龄超过 60 岁的老人,如果在短时间内突然感觉反应木呆、爱忘事、觉得脑子迟钝,就应该对记忆做个全面检查;家人如果发现老人性格古怪、爱发小脾气、行为与



平时大不相同,也要带老人到门诊进行检查。另外,个别年龄没超过 60 岁的人,如果有上述症状,也最好到门诊看一下。

(閔宝权)

买食品先看好标签

很多企业在用油问题上“打

了擦边球”。“麦淇淋”、“起酥油”、“植物奶油”、“人造黄油”等,这些听起来跟反式脂肪完全不沾边的添加物,实际上都是“氢化植物油”的变身。

怎样辨别食物中是否含有反式脂肪?食品专家提醒:大家一定要养成购物时细看食物成分标签和营养标签的习惯,这是保护自己最好的方法。如果配料中含有“人造奶油”、“起酥油”、“氢化植物油”、“部分氢化植物油”、“氢化脂肪”、“氢化菜

油”、“固体菜油”、“酥油”、“人造酥油”等字眼,那么该食品就含有一定量反式脂肪。

在关注食物标签上成分的同时,还要注意这些成分是靠前还是靠后(一般食物成分表上原料顺序是按添加量从多到少排列的)。如这些含有反式脂肪的成分“排名靠前”,那就要小心了,其中的“祸害”一定不少。如果这些原料排在七八位之后,那就无需过于担心。

此外,现在许多食品(尤其是进口食品)都有营养标签了。

大家可以注意看,在脂肪那一栏下面,会明确写出每一份食品或每 100 克食品的反式脂肪含量,如果每 100 克食品中反式脂肪含量少于 2 克,也算比较健康的。如果这个数值为 0,那就更好了。

除了在超市购买包装食品外,在餐馆就餐大家也要多留一个心眼。如果发现炒菜或炖菜的油特别黏,容易凝固,也需要特别警惕,其中也可能含有大量反式脂肪。(田野)

用手去够你的脚尖

锻炼柔韧性,减少运动损伤,延缓肌肉衰老

直立弯腰,你能用手碰到脚尖吗?别小看这个简单的动作,它能最快检测出你身体的柔韧性!如果手向下的位置比同龄人高很多,那就要注意加强柔韧性锻炼了。身体的柔韧性差,不仅肌肉无力,容易骨折,就连腰背也更容易受伤。

柔韧性强,受伤少

“柔韧性是指人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、韧带的伸展能力。”北京体育大学副教授孙卫星告诉我们,柔韧性的好坏,取决于关节的骨结构和关节周围软组织的体积大小以及韧带、肌腱、肌肉及皮肤的伸展性。身体柔韧性体现在很多方面,例如轻松弯腰系鞋带,轻而易举扣上后背的扣子。

作为人体基本运动能力之一,柔韧性锻炼对人体有很多好处。孙卫星介绍,首先,柔韧性锻炼能增大关节、韧带活动的范围,增强身体灵活性;其次,能够增强肌肉耐受力,防止肌肉过早老化,减轻肌肉疲劳,甚至能起到延缓皮肤松弛的作用;另外,能够减少运动器官的负担,降低运动损伤

的几率,不易发生骨折、腰、背疼痛等。另外,坚持锻炼柔韧性还能起到改善仪态的作用。

体前屈检测柔韧性

屈体能够很好的反映一个人的柔韧性大小。在国民体质测试项目中,一般采用站立体前屈和坐位体前屈。站立体前屈能同时反映脊柱、肩关节和大小腿关节的柔韧性,而坐位体前屈则能体现腰部、髋部等部位的关节、肌肉和韧带的柔韧程度。

“由于每个人身体构造的差异,其韧性也好坏各不相同。”孙卫星说,一般来说,年轻人站立体前屈应以指尖够着地面为宜,坐位体前屈则以指尖够着脚尖为宜。

不同年龄的人其柔韧性也有很大差异,在国民体质测定标准中,一般采用坐位体前屈的方法,测试时坐在垫上,双腿伸直,脚跟并拢,全脚掌蹬在测试仪平板上,然后双臂并拢平伸,上体前屈,用双手手指指尖推动游标平滑前移。一般 40 岁左右的男性让游标平滑 4—10 厘米左右合格,女性要略高于男性。

常拉伸练柔韧

孙卫星说,柔韧性的好坏虽然跟遗传有关,但后天的锻炼也能不断提高柔韧性。

体前屈就能很好的锻炼柔韧性,年轻人可以采用站式,工作间隙就可以锻炼几下。除了直立,也可以将一条腿迈向一侧,一只手扶住小腿,另外一只手尽量向下够脚尖,这样能更好地拉伸腰部;老年人最好采用坐位体前屈,因为站立体前屈,要求上半身下压幅度较大,头部随身体倒置,此时血管压力会增加,很容易产生眩晕不适感,这会加大老年人锻炼时的危险性,甚至出现突发性疾病。另外,太极也是不错的选择。柔韧性练习可与其他健身活动结合,健身前做能防受伤;健身后做有助于消除疲劳。

孙卫星指出,练习要有连续性,最好一至两天一次,每次 2 组,每组 3—5 下,每组间隔休息 2 分钟。他还特别指出,无论前屈体还是侧屈伸展运动,拉伸的程度都要以没有强烈的疼痛感为准,循序渐进,千万不可求快,否则很容易伤害肌肉,适得其反。(袁媛)

妙用山楂可降脂

山楂来源于蔷薇科植物山楂、山里红的成熟果实。又名桃、赤瓜、棠球子、猴楂等。主产山东、河北、河南等地。秋季采收。以个大、色红、果肉厚、核少者为优。生用、炒用皆可。

山楂味酸甜,性微温。有消食化积,行气散淤的功效。主要用于治疗饮食积滞、泻痢腹痛、淤血阻滞的胸腹痛、痛经等。

山楂主要化学成分为黄酮类、萜皂苷类、皂苷鞣质、游离酸、脂肪酸、维生素 C、无机盐等,能促进脂肪消化,增强胃消化酶的分泌,调整胃肠功能;扩张冠状动脉,增加冠脉流量,保护心肌缺血缺氧,强心、降血压、抗心率失常,降血脂,抗动脉粥样硬化;增强免疫力,抗血小板聚集,收缩子宫,抑菌等作用。现多用于治疗冠心病、高血压、高脂血症、细菌性痢疾等。

下面介绍山楂在降血脂方面的几个常用方法:

- 1.山楂 10 克,煎水饮。
- 2.山楂 15 克、荷叶 12 克,

煎水代茶饮。

3.山楂 15 克、菊花 3 克、决明子(打碎)15 克,开水泡服。

4.山楂 15 克、玉竹 15 克,煎水代茶饮。

5.山楂 15 克、枸杞 15 克,煎水代茶饮。

6.山楂 15 克、毛冬青 30 克,煎水,分 2 次服用。

7.山楂 15 克、麦芽 15 克,煎水,分 2 次服用。

8.山楂 3 克、葛根 18 克,煎水服。

使用时需要注意:
1.脾胃虚弱者不宜;
2.胃酸分泌过多者不宜;
3.孕妇不宜;
4.只宜于比较单纯和轻缓的情况。(吴红娟)

