

养生向孔子学习“八不食”



国产大片《孔子》，在发哥的号召力下，让年轻一辈了解了孔子。孔子作为一名中国史上著名的思想家、教育家，值得后人遵循的不仅是孔子的思想。在春秋战国年代医疗卫生条件较差的情况下，孔子依然能得享73岁高龄，其养生之道是养成良好的饮食习惯，颇值得后人借鉴。

“八不食”

孔子提倡“八不吃”——“食饐而蚀，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。沽酒市脯，不食”。这“八不食”分为三类：一、色味

方面：食物变颜色了不吃，变味了不吃。二、食物质量方面：粮食陈旧了不吃，鱼和肉不新鲜了不吃，不新鲜的菜蔬不吃。三、制作方面：烹调不当的食物不吃，佐料放得不妥的饭菜不吃，从市场上买回来的酒和熟肉不吃。

专家建议：所谓“病从口入”，吃的东西不对，最容易引起胃肠道疾病的发生。冬去春来，天气逐步炎热潮湿起来，微生物活跃，容易引发食物腐败变质，故一定要注意饮食卫生。避免吃生冷、变质发霉食物及不洁瓜果；不吃或少吃隔夜食物，有剩饭剩菜应及时放进冰箱，隔夜食物或买回的熟食应重新煮透、热透再吃；生熟食物要分开储存，尽量在2~3天内就吃完，不要储存过久。君子不立危墙之下，在饮食卫生方面的操行，不得不说孔子是我们现代人的典范。

此外，孔子提倡吃应季的食物，“不时不食”，而在《黄帝内经》中也有一句名言叫作“司岁备物”，就是说要遵循大自然的阴阳气采备药物、食物，这样的药物、食物得天地之精气，气味浓厚，营养价值高。在中医看来，食物和药物一要讲究“气”，二要讲究“味”，它们的气味只有在当令时，即生长成熟符合节气的时候，才能得天地之精气，如果不是应季的食物，它就沒

有那个季节的特性，那么它的健康价值就会因此改变。但是，我们不能不承认，现代社会中的确已经被反季节的蔬菜和水果所包围，而且已经没法再离开它们了。营养专家提醒，在食用反季蔬果时，应注意阴阳平衡，夏季阳热较盛应少吃燥热的食物，冬季则应少吃寒凉的食品。

“肉虽多，不使胜食气”

“肉虽多，不使胜食气”，“胜”就是胜过、超过的意思，“气”就是主食的意思。这句话的意思是说，尽管各种美味的肉类非常之多，但是吃的时候不能让肉类总量超过主食的总量。在孔子看来，好好地把握好肉食和其他种类的食物比例，也是君子饮食要注意的地方。

专家建议：孔子不提倡“耻衣恶食”，“恶食”意即挑食、偏食，与饮食上“食不厌杂”的现代营养学上的科学配膳、平衡配膳的理论是一致的。按照营养保健要求，膳食中不可忽视食物纤维，膳食上不偏食，荤素结合，粗细搭配。这样就可能获得较为全面的营养，它将极大地促进健康。

《黄帝内经》中说到“兹食肥甘足生大疔”，意思是过量吃肉就会产生疮疡类的疾病，现代研究更是发现与糖尿病、心脑血管疾病、肝胆病、癌症慢性疾病复发密切相关。专家认为，饮食不能没有节制，按照国际标准来说，每餐应1/3是素菜、1/3肉、1/3主食，这样的食物搭配最合理。肉类多了容易产生毒素，损害肝胆，对于有炎症、肝胆功能不好的人来说，更应减少吃肉，甚至是戒肉。

“不撤姜食，不多食”

意思是说，每次餐桌之上，都必须要有生姜吃，但是每顿饭

都不能多吃生姜。民间有种说法“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”。这句俗语道出了夏季吃姜的好处，那么姜到底有什么神奇之处，让孔子也大为推崇呢？又该怎么吃才正确呢？

专家建议：生姜用于解表，主要为发散风寒，多用治感冒轻症，煎汤，加红糖趁热服用，往往能得汗而解，也可用作预防感冒药物。生姜发汗作用较弱，常配合麻黄、桂枝等同用，作为发汗解表辅助的药品，能增强发汗力量。此外，生姜还为止呕要药，可单独应用，治疗胃寒呕吐。也可治胃热呕吐，配合半夏、竹茹、黄连等同用。生姜能解鱼蟹毒，单用或配紫苏同用。

中医认为应该春夏养阳，秋冬养阴，夏季吃姜的好处是温养脾胃和全身阳气，对冬日畏寒怕冷人群尤为适合，但吃多则易伤阴助火。

“唯酒无量，不及乱”

孔子酒量不大，电影《孔子》中，孔子向鲁君请命救下漆思弓后，就有孔子与子路等一班弟子一同畅饮的镜头。不过他都能自我遏止、适量而饮，是所谓“唯酒无量，不及乱”。

专家建议：交际应酬中，喝酒往往是难以避免的，但酒精是肝脏的“克星”，长期大量饮酒，酒精会损伤肝细胞，导致酒精肝、肝炎、肝硬化、肝衰竭以及糖尿病和心脑血管病。如果避免不了要喝酒，就应注意以下几点：不要空腹喝酒，古语有云“空腹盛怒，切勿饮酒”，认为饮酒必佐佳肴，唐孙思邈《千金食治》中也提醒人们忌空腹饮酒；喝酒前可适当吃些水飞蓟类制剂或辅肝药，减少肝脏的负担；喝酒有度，切忌喝得大醉，以免急性酒精中毒，如在一段时间内喝得特别多的，应注意要定期到医院体检。

(健康报)

野菜尝鲜 加姜烹饪去苦寒

春季因天气转暖，万物生发，野菜发芽，正是吃野菜的时令。大众正可一尝“野味”的清新口感，尝尝鲜改善口味。跟普通蔬菜相比，野菜生于大自然，维生素、蛋白质等营养成分通常比常规蔬菜高1~2倍，还有普通蔬菜没有的药用功效。营养专家说，春季生发的野菜还有清热解毒、凉血止血的功效。

野菜含苦味，降火最合适

吃过野味的人都知道，多数野菜都略带苦味，中医观点认为“苦寒清降”，即带苦味的天然食物都有清热解毒的功效。但不是任何人都有“热”有“毒”需要清洁。实火旺，脸上长痘、口舌生疮、口臭、急躁、大便干等人可以多吃点，以泻火气。但是，如果你属于阴寒体质，时常拉肚子，或者四肢冰凉、口舌发黄发虚火，就不适合长期吃太多。老人身体机能下降，儿童发育不完全，也不适合长期吃这类苦寒的野菜。

不过大家放心，偶尔农家乐，尝尝野菜问题不大，别长期吃就行。在烹饪方法上稍加注意也能降解野菜的寒凉之气。如果实在怕野菜太寒凉，你可以在烹饪时加入茴香、生姜、胡椒粉这类温辛的调料，这样既能保留其药用效果，也能去其苦寒。

草坪边的野菜，你不要采

春季采野菜也是一大乐趣，如果你有此雅兴，就到纯净污染少的大山、城镇里去吧。别在马路、街边、污水池、工厂附近采摘。专家说，这类地方污染严重，在这种环境下生长的野菜可能沾染了不利健康的重金属等“污物”。

此外，都市公园、休闲场所有些大草坪，也不是采摘野菜的场所。因为许多草坪会被喷洒除草剂，周边生长的野菜也可沾有这些物质。国外曾对动物研究发现，如果用过除草剂，其中生长的蚤类动物雄性特征会变得明显，影响生育。可见那里的野菜很可能对人体造成影响。

对于在菜市场购买的野菜，大家记住“安全第一”的原则，不熟悉、见都没见过的野菜不要购买。买回的野菜要用水浸泡1~2小时，让有毒物质析出，最好能入沸水中略煮后捞出。经过这样处理的菜肴再经过高温烹饪，残留有害成分会变得很低，人体能自然排泄，不会构成伤害。

此外，谨防吃进寄生虫，不经过任何高温处理，凉拌野菜不建议食用。(新华)



春天到 野菜香

炒菜先放糖后放盐 提鲜

南方人做菜喜欢放点糖，北方人则不太习惯。其实，少放些糖不仅不会影响菜的味道，还有调节色、香、味的作用。

做肉类时为了解颜色好看，经常先要炒点糖色，这是因为糖经过加热发生焦糖化反应，产生了漂亮的深红色。肉类含有的蛋白质，在高温下会和糖发生一系列复杂的反应，这些反应会给菜肴带来诱人的香气。糖的甜味和盐的咸味结合，还可以促进菜肴的鲜味，让炖肉更加香醇浓鲜，并起到解腻的作用。糖醋类菜肴中糖和醋混合，可产生一种类似水果的酸甜味，十分开胃可口。

做菜放糖的顺序和时间也很有讲究。炒菜应该先放糖后加盐。虽然糖和盐都有“脱水”作用，但糖的作用比食盐小得多，所以糖可以先放。但是，放糖也不可过早，否则会出现粘锅糊底现象，颜色也变得灰暗。有经验的厨师在烹制烧焖类的菜肴时，都是两次放糖。第一次加少许糖，让调味品充分渗入原料；第二次加糖使汁卤稠浓，色泽美观。

不是所有的菜都适合加糖，对于自身风味清淡的蔬菜如西兰花、荷兰豆等，糖的厚重味道会掩盖这些菜的清香，用少量的油盐清炒更好。

(贾丽立)

周口市川汇区第二届桃花节《梨园春》擂主名家演唱会

特邀《梨园春》著名节目主持人庞晓戈 倪宝铎

著名豫剧表演艺术家任鸿恩、胡希华、崔玉荣、杨美荣、户金萍，著名曲剧表演艺术家海连池，河南第一“女包公”李春景等众多《梨园春》名家、擂主亲临演出现场。

名家云集，阵容强大，擂主荟萃，盛况空前。

演出地点：周口川汇区园艺场生态园(八一北路)

演出时间：3月27日上午9时30分

订票电话：18603941692 13033950767 冠名：四方药业集团



长安之星 换装新一代发动机

购长安之星2, S460
3重豪礼喜相逢

省油 有劲 真中!

礼 享受国家补贴
礼 赠送一年交强险
礼 购长安之星2享受长安补贴2000元
购S460享受长安补贴2000元

活动截止时间：2010年3月31日



油耗 10% 寿命 20% 动力 30%

周口市大庆路与建设路交叉口向北400米路西(长安汽车4S店) 电话: 0394-8580745

周商路南段车之港国际汽车城南侧(长安汽车4S店) 电话: 0394-8587791