

健多食广

冬天涮羊羊 温暖又健康

古代就有“冬吃羊肉赛人参,春夏秋食亦强身”的说法。适时吃羊肉不仅益气补虚,温中暖胃,促进血液循环,增强御寒能力,缓解气血亏虚所致疲乏,而且对脾胃虚寒所致胃疼、肾阳虚所致的腰酸腿软有良好的作用。

1 多种搭配多样补

羊肉质地细嫩,且容易消化,老少皆宜。羊的里脊肉、肩肉、后臀肉都适合短时间烹调菜肴,羊排骨适合煲汤,羊腿肉适合小火慢炖。

烹饪羊肉时,如果能搭配得当,其滋补作用更大。比如,放点不去皮的生姜,能止痛祛风湿;配白萝卜可清肺;搭配胡萝卜可补虚益气;焖羊肉时加些荸荠,煲羊肉汤时加些黄豆、花生,可以对羊肉的“燥补”起到一定作用;吃羊

肉搭配豆腐,不仅能补充多种微量元素,其中的石膏还能起到清热泻火、除烦、止渴作用。

而加点合适的中药,能让羊肉的保健功效加倍。枸杞是最佳选择,药性比较平稳,男子补阳、女子补肾、老人补身。此外,女性特别怕冷,可添加补血的当归;男子腿脚易疲劳,杜仲是不错的选择;老人和小孩,在羊肉粥或羊肉汤里加点黄芪,不仅有保健作用,还能防口干。

2 炖羊肉最营养

羊肉的做法不外乎爆、烤、炒、涮、炖等,每种做法各有风味,专家认为,炖羊肉是最营养的。

炖羊肉在煮的过程中保持了原汁原味,还能最大限度地保证营养不丢失。冬季到了,常为家人炖上一锅萝卜羊排,能起到益气补虚、下气化痰的作用。只需将羊排剁块,加葱、姜,以慢火熬炖,再下萝卜即可。若用砂锅来炖,口味更佳。

炖羊肉还可以配山药、栗子、核桃,不仅营养丰富,

而且温补而不燥。山药益气补脾助消化;栗子补肾壮腰,还是补脑佳品;核桃仁温补肺肾、定喘润肠。

涮羊肉由于涮的时间较短,营养也不易流失。

对于炒羊肉来说,油热后先用姜、蒜末炝锅,再倒入羊肉焗至半熟,放入大葱、酱油、料酒等煸炒几下,起锅时加入少许香油,这样炒熟后的羊肉味道鲜美,而且能最大程度地保持营养。

3 陈皮去膻效果好

羊肉美味,可是其膻味会让有些人胃口全无。

国家高级营养师保德苗认为,炖羊肉或做羊肉汤时,放入少量陈皮既可除去膻味及油腻,使其口味更佳,还能增强行气化滞的作用。但不可用鲜橘子皮代替陈皮。

因为鲜橘皮与陈皮虽是一种东西,但性质大不相同。鲜橘皮含挥发油较多,不具备陈皮那样的药用功效;而陈皮放置了一段时间,挥发油含量减少,黄酮类

化合物含量相对增加,此时陈皮的药用价值才能体现出来,且越“陈”功效越好。

此外,山楂、紫苏叶、柠檬片、胡萝卜也是不错的选择。放一些胡萝卜,再加些葱、姜、料酒、孜然等作料一同烧制羊肉,不但可去掉膻味,还能弥补羊肉所缺乏的胡萝卜素和维生素,这样烧出来的羊肉,吃起来不仅不觉得油腻,还增加了营养。

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

4 这些事项要注意

冬吃羊肉赛暖炉,但也不能随便吃。部分病症忌食羊肉。羊肉属大热之品,因此凡有发热、牙痛、口舌生疮、咽喉干痛、咳吐黄痰、口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、牙龈肿痛、舌苔厚、大便燥结等症的人都不宜食用;腹泻者或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。

羊肉不宜与醋同食。酸味的醋具有收敛作用,不利于体内阳气的生发,与羊肉同吃会让它的温补作用大打折扣。平素心脏功能不良及血液病者应特别注意。

羊肉不宜与南瓜同食。中医古籍中有羊肉不宜与南瓜同食的记载。这主要是因为羊肉与南瓜都是温热食物,如果放在一起食用,极易“上火”。

同样的道理,在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。

羊肉忌与西瓜同食。吃羊肉后进食西瓜容易“伤元气”。这是因为羊肉性味甘热,而西瓜性寒,属生冷之品,进食后不仅大大降低羊肉的温补作用,还易伤脾胃。

羊肉忌与茶同食。茶水是羊肉的“克星”。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,使肠的蠕动减弱,大便水分减少,进而诱发便秘。

涮羊肉时要涮透。千万不可为了贪图肉嫩而不涮透。由于羊肉中可能夹杂着病菌和寄生虫,因此吃涮羊肉时要选经过质检的羊肉片,并且涮至熟透。

肝炎病人不宜过多食用羊肉。否则会加重肝脏负担,导致发病。

羊肉温热而助阳,一次不要吃太多。最好同时吃些白菜、粉丝等。

(本报综合)

健闻汇

清华大学17日宣布,该校生命科学学院教授罗永章课题组在国际上首次发现热休克蛋白90α是一个全新的肿瘤标志物,自主研发的定量检测试剂盒已通过临床试验验证,并获准进入中国和欧盟市场。

对于中老年人来说,体育锻炼不仅有益于保持良好体质,而且有健脑功效。美国的一项新研究表明,有氧运动有助于增强中老年人的记忆力和其他认知能力,延缓他们的大脑衰老。

心肌梗死是人类一大健康杀手。英国研究人员开发出一种心脏扫描新技术,利用放射性示踪剂和高清图像检测心血管中的脂肪斑块,从而尽早发现可引发心梗的高风险因素。

二型糖尿病是胰岛素与受体较少结合、胰岛素不能发挥作用所致,传统的治疗方法效果并不明显。德国科研人员日前发现一种新的激素,可以显著提高二型糖尿病的治疗效果。(据新华社)

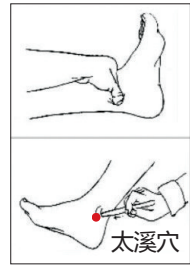
养生有道

晚9点按“太溪”养肾

中医认为,人体的五脏肝、心、脾、肺、肾,分别对应五行的木、火、土、金、水,而五行相对应的自然季节是春、夏、长夏、秋、冬。因此不同的季节所需要重点保养的脏腑也就有所不同,春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺,冬季则以保养肾脏为主。

揉按“太溪穴”可以养肾!“太溪”,是说肾经水液在此形成较大的溪流,如果肾水充盈,精之充足,肾的“原阳”或者说“真水”才会发挥其作用。“太溪穴”位于足内侧,在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。

每天坚持揉按“太溪穴”,能够调动起生命的原动力,防治因冬季气候所引起的常见病症。而揉按“太溪穴”的最佳时间是晚上9点,一次按30下,可采取正坐或平放足底的姿势,用手指按揉,有酸痛感觉即可。(据中新网)



多晒后背利心肺

冬季,晒太阳也有注意事项。晒太阳时,阳光与皮肤直接接触,皮肤可自己合成维生素D,有利钙的吸收。每天晒15分钟至20分钟即可。

晒太阳时可多晒手脚、腿和背部。晒手脚、腿可以去寒气、利关节;晒后背,能除脾胃寒气,有助于改善消化功能,疏通背部经络,有利心肺健康。

很多人喜欢站在窗边晒太阳,这种做法其实不科学。玻璃不能吸收紫外线,隔着玻璃晒太阳实际上没作用。(据《许昌晨报》)

读家



13 赵德昭之死

高粱河战场上,宋太宗不见了,他要么死了,要么冲出重围逃跑了。太宗身边的将领们都没有注意到太宗的逃亡,可见当时场面已极度混乱。因此,大多数人怀疑宋太宗已经在战争中遇难。国不可一日无君,于是,有人提出谋立新皇帝,准备将宋太宗的儿子武功郡王赵德昭立为皇帝。

太宗皇帝回到开封以后没有立刻对功勋之人行赏,而是迅速责罚

了3个从征的将领:石守信、刘遇、史珪。

石守信是宋太祖赵匡胤义社十兄弟之一,是大宋王朝的开国功臣,宋初追随太祖平定二李之乱(李筠、李重进),立下了卓越功勋;史珪是宋太祖的亲信之臣,太祖皇帝即位以后,经常派史珪出去暗访,以掌握官外的动态;刘遇也是太祖信任的名将,多次南征北战,伐太原、下金陵,战功卓越。

可以说,这3个人对宋太祖都忠心耿耿,是太祖朝的得力文臣武将。这是他们的共同之处。

宋太宗从幽州回京后,偏偏迟迟不提平定北汉、论功行赏的事,这是他内心恼怒、郁闷而故意为之的。将士私下都很不满,认为皇帝这样做是很不厚道的,是不可行的。当然将士只是私下议论而已,没人敢于直接问责皇帝,不过,最终还是有人向宋太宗进言,提醒宋太宗应该对征伐太原论功行赏了。

这个人就是赵德昭。结果宋太宗勃然大怒。他多日的郁闷化作一句话,一字一句脱口而出:“等你自己当上了皇帝,再给论功行赏也不迟。”

宋太宗这句话虽短,但分量很重,至少包含了四层意思:我是皇帝,赏罚我说了算,你算老几,用不

着你来指手画脚;北征时谋划你做皇帝的事情,别以为我不知道;你取我而代之的心思,我心里清楚;你想想说了算,等你能够取代我以后再说吧。

宋太宗短短一句话,有羞辱、有恼怒、有忌恨、有怀疑、有质问,而赵德昭压根就没有想到这些,他原本只不过是想去安抚宋太宗之心,是为了赵宋天下的稳定,所以才找了个机会,小心翼翼地向叔父建议,没想到遭到如此误解,惹来如此的羞辱、忌恨、怀疑、指责。

惶恐之后的赵德昭情绪激动、气愤难平。回到自己的府邸后,赵德昭越想越恼,越想越悲,随后迅速走入自家的茶酒阁,关上阁门,取桌上的水果刀自刎而死。

赵德昭自杀,宋太宗虽然表现为惊悔、大哭,实际上是他除去了一块心病,心头的疙瘩暂时解开了。所以,几天后,宋太宗就举行了庆功大会,对收复河东有功的文臣武将加官晋爵,所有参与者都根据级别有所奖赏。谋立赵德昭只是征伐幽燕过程中的一个突发事件,是个小插曲,但正是这看似微不足道的事件,让太宗的心理发生了深刻变化,促使他重新思考他的权威、地位问题,并重新认识皇室内部潜在的危险。



2 孩子的竞争力,父母来培养

可以说,外祖父家中的好传统经由母亲传给了我,再经由我和太太传给了我两个女儿。岁月可以流逝,优秀的传统却生生不息,这就是我们中国人说的香火传承的意义!简单的生命特征传承下来不代表永恒,美好和价值才是我们追求传承的意义。

干净整洁只是父母传给我的一个习惯,严谨、同情心、遵守规则、学会自律等都是他们留给我的财

富。因为这些习惯,我在生活中得到了很多朋友的喜欢,使我初入社会就很容易地赢得了很多人的好感和尊重。同样,我的女儿也因为我和太太的培养,得到了同学和朋友的认可,甚至因为讲秩序的好习惯得到了同龄人难以得到的实习机会。

在社会生活中,有这样一种交际规则:如果别人对你的印象很好,那么其他的事情他就会顺其自然地接受你了。人类是很奇怪的关系动物,尤其是中国人,如果我肯定你这个人,那么你身上其他的缺点,我都可以接受。这就是为什么我强调一定要把我们的孩子养成有涵养、有文化的公民。其实,在我们的孩子因为更好的教养和习惯被他人垂青的时候,他就已经拥有了超越同龄人的核心竞争力了。

除了各种习惯,父母对我身心的爱护使我感念至今。父母对我的教育是独立的,从来干涉我的想法和事情。父母从来不会管我做了什么,大学读什么专业,出国读书这些事情完全由我自己决定,他们只是提供参考意见和各种帮助。他们认为这样才能培养我独立的思维和习惯。我成家之后,对我的女儿也采取了同样的养育方式。她们成长得很好,完全可以过自己想过的生

活。

我们经常说,做父母太操心了,其实,放眼世界,中国家长操心最多。现在,很多家长都过度呵护孩子,有操不完的心,这样培养出来的孩子自然能力差、依赖性强,长大之后很难在社会上找到合适的位置。

在这本书中,我更多的是从社会需要的角度来讲家长要培养孩子什么样的能力。社会需要什么,家长就培养孩子什么。另外,在现代社会中,家教是不可被替代的,但也不是万能的,所以,我的想法和建议都是针对父母在家教上可以做的改善,父母能力达不到的地方,我也不会提出无理的呼吁和希望。

培养孩子的竞争力,不是为了让他们将来冷漠地打败别人,而是希望他们可以带着温情去生活,乐观地争取自己在这个社会和自我人生中有价值的位置。我以自己和他人受教经验以及教养子女的心得提醒各位家长:在孩子很小的时候,父母不要以孩子的未来前途为重点去规划他们的生活,去努力培养他们的各种能力。作为一个人,人生中的每个阶段都是有意义的,不要用最后的结果去置换孩子一生幸福的能力!

300k\$ 新书快讯

★作者:艾丽斯·门罗(加) ★翻译:邢楠 陈笑黎 ★出版社:译林出版社

《公开的秘密》

艾丽斯·门罗,2013年诺贝尔文学奖得主。本书收录了作者8篇短篇小说。在这8篇关于“秘密”的故事里,有钟情于书信欢爱的图书管理员,有流落在荒野的孤女,有破坏邻居家宅的女基督徒……门罗笔下的女子都有一个“秘密”,她们保持着与真相的模糊距离。《公开的秘密》曾获加拿大总督奖提名,被《纽约时报》评为年度好书,并让门罗荣获了英国重要文学奖——WH·史密斯文学奖,自此,门罗作品开始受到国际文坛的广泛关注。

公告

根据市政府有关文件精神,下列房屋已在我处申请房屋所有权登记,7日内如有异议,我处将核准登记,颁发《房屋所有权证》。申请单位:洛阳市第二十四中学 房产坐落:瀍河回族区东通巷14号院 幢号:1幢、2幢、3幢、4幢 层数:5层、2层 结构:混合 建筑面积:3915.15平方米 房产坐落:瀍河回族区春场街279号院 幢号:1幢 层数:6层 结构:混合 建筑面积:3656.64平方米 洛阳市房地产产权籍管理处

遗失声明

- 王永红遗失车辆购置税完税证,号码:4410109493,车牌号:豫C93863,车型为江铃。
●冯顺兴遗失车辆购置税完税证,号码:8411205643,车牌号:豫C6A122,车型为吉利美日。
●戴遂杰遗失车辆购置税完税证,号码:7410851523,车牌号:豫CR9062,车型为红旗。
●洛阳市西工区卫生监督中心遗失车辆购置税完税证,号码:5410131192,车牌号:豫CK6062,车型为五菱。
●马孟军遗失车辆购置税完税证,号码:10410219600,车牌号:豫CXM288,车型为长安。
●田鹏遗失车辆购置税完税证,号码:13410588485,车型为丰田。
●赵明明遗失车辆购置税完税证,号码:8411258031,车牌号:豫C1E511,车型为长安。
●张捷民遗失车辆购置税完税证,号码:8411209241,车牌号:豫C08672,车型为帕萨特。
●陈进超道路运输证遗失,号码:021006247,车牌号:豫COC907,车型为江淮。

声明

洛阳市河阳建设工程有限公司二级机构(工程处、分公司、项目部)所刻制的行政章、合同章、财务章一律作废。特此声明 洛阳市河阳建设工程有限公司

公告

依据洛阳市老城区人民法院(2012)老民初字第951号民事判决书及洛阳市老城区人民法院(2013)老执字第188号协助执行通知书,我局已受理田书民位于老城区人民街18号院人民街小区2号楼2单元701室分摊土地的国有建设用地使用权变更登记申请。请权利人薛继英于本公告之日起15日内将洛阳市国用(2005)第02001695号国有土地使用证交回我局,并办理相关手续。逾期我局将按规定直接进行注销登记,该土地证书废止。 洛阳市国土资源局