

一健必读

节后刮油正当时 清淡饮食清肠胃



元宵佳节也热热闹闹地过了,马年春节可以圆满画上句号,尽管重新回归规律的生活,但假期中连续的大鱼大肉及汤圆等,让肠胃受到不小伤害。专家提醒,假期中饮食不节制对人体肠胃造成负担,假期后应注意调整饮食、清理肠胃,让“不堪重负”的肠胃得到休息和调整。

白粥去油腻

春节期间,面对色香味俱全的菜肴和众多零食,人们常常会在不知不觉中吃下比平常更多的食物,加上春节饮食讲究丰盛,大鱼大肉在所难免,因此肠胃在经历了几天超负荷运转后很容易产生问题。最普遍的问题就是腹胀、腹痛、食欲不振等,严重时可能引起急性肠炎、胃溃疡等疾病的发生或者复发。

广州中医药大学附属第一医院综合科主任杨小红表示,节后适当清理肠胃,最简单的做法就是清淡饮食。与节日饮食中肥甘厚腻相反,节后饮食要减少油腻,少糖、少盐。白粥“清肠胃”有特效,因为粥水等易消化的食物有助于脾胃运动,但并非一定要白粥,也可以根据个人口味添加青菜和肉类,一方面促进食欲,另一方面也有助于营养均衡。基于清淡饮食的原则,肉类不要放太多,并尽量使用瘦肉等少油腻的食材。

山楂水助消化

一般来说,脾胃功能在因为饮食不节制而受损后,饮食调理3天至7天可得到恢复,而胃肠功能较弱的人可能就要久些。杨小红提醒,如果腹胀的问题比较严重,可以用山楂、麦芽和谷芽熬水喝,有助消化,但胃酸过多的人慎服。另外,老年人的胃肠功能较差,调理的时间也相应要长一些;胃动力较差的人可以吃一些加强胃动力的药物;而有常见疾病的人饮食调理可以咨询专科医生的意见。

杨小红提醒,经过饮食调理7天甚至长时间都不能缓解胃部不适的,则应该引起重视,这不仅是“吃伤”那么简单,也许是其他原因引起的胃肠道问题,应及时到医院检查。

蔬菜和水果防便秘

清淡饮食不仅仅是粥水,蔬菜和水果也必须注意补充。假期除了饮食不规律、暴饮暴食带来胃肠道不适,起居不规律和缺少运动也会影响胃肠的正常蠕动,加上可能吃多了辛辣上火的食物,容易引起便秘。中医认为,便秘多由体内大肠积热、气滞、寒凝或阴阳气血亏虚,使大肠的传导功能失调所致。通过饮食调节,多吃新鲜蔬菜和水果,同时多喝水和加强运动,能对便秘起到很好的改善作用。

消滞方剂去除节日之腻

■麦芽茶

用炒焦的麦芽30克,水煎饮服,用

于治疗汤圆伤食及面食伤食。

功效:麦芽含淀粉酶,淀粉在淀粉酶的作用下分解成麦芽糖与糊精。麦芽煎剂对胃酸与胃蛋白酶的分泌有促进作用,有消食、和中的功效。

■山楂茶

炒山楂9克研为细末,加糖少许,用沸水冲服。用于肉积伤食。

功效:山楂味酸、甘,性微温。能健脾开胃,消食化积,散淤消滞。食用山楂能增加胃酸分泌,增加酶的活性。山楂所含脂肪酶有助于脂类食物的消化,故长于消肉积。

注意:脾胃虚弱者慎服。孕妇不宜食用,因山楂破血破气,容易动胎伤气,导致流产。空腹不宜多食,因它所含的酸性成分较多,空腹多食,会使胃中的酸度急剧增加,容易导致胃痛,甚至导致溃疡。

■橘皮生姜茶

鲜橘皮20克,切成细丝,生姜10克,切成碎末,加白糖适量,用沸水冲泡,每日早、中、晚各饮1次。用于伤食者的消食。

功效:橘皮芳香健脾,祛风下气,又能缓解脾胃气滞。橘皮所含的挥发油对消化道有缓和的刺激作用,有利于胃肠积气排出,能促进胃液分泌,有助于消化。俗话说:“饭不香,吃生姜。”生姜含姜辣素,对口腔及胃肠有刺激作用,能促进消化液分泌,增强胃肠蠕动,减少肠内的异常发酵,排除消

化道中积存的气体。

■鲜芹菜果汁

鲜芹菜250克,苹果一两个。将鲜芹菜放入沸水中烫两分钟,切碎,与青苹果榨汁,每次1杯,每日2次。

功效:如果吃的油腻食物较多,喝杯纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。同时,芹菜还含有挥发性的芳香油,香味诱人,对增进食欲、帮助消化,大有好处。另外,解油腻还可以吃橙子、柚子等酸味水果。

■萝卜酸梅汤

每次用新鲜萝卜250克,洗净切成薄片,酸梅2枚,清水3碗,煎至1碗半。加食盐少许调味食用。

功效:萝卜熟食能化痰消食,化积滞,解酒毒。酸梅能下气生津。本汤有宽中行气,化积滞,下气生津,化痰热之功,适宜饮食积滞或进食过饱引起的腹胀、嗝气者食用。

(据《羊城晚报》)



(资料图片)

心灵港湾

下班沉默也是病

我们身边有不少人在上班时侃侃而谈,回到家便疲惫懈怠;工作应酬时笑容满面,面对亲友时却麻木冷淡。中国青年报社社会调查中心近日的一项调查显示,83.1%的受访者患有不同程度的下班沉默症。

之所以有这么多人下班沉默,跟紧张忙碌的职场生活有关。每个人的精力有限,他们的精力和情感能量在上班时已经用完了,下班后出现精力和情感枯竭,已经没有多余的精力和情感用来跟家人沟通交流。特别像医生、交警、教师、销售人员以及从事其他服务行业者,他们在上班期间需要不断跟人交流,进行情感的付出,是下班沉默症的高发职业人群。

下班沉默当然不是一件好事。如果回到家总是沉默,会让爱人焦虑不安,造成夫妻关系紧张,而且一个人如果长期处于不想说话的状态,不说出工作压力,总是自己默默承受,会给自己造成一定程度的心理障碍,甚至会导致抑郁症等严重精神障碍。

专家建议,患有下班沉默症的人应该试着找出一些应对方法,比如改善工作方式、学会放松、培养业余爱好、周末多陪伴家人,或者每月定期找一个值得信赖、对你也有较深了解的朋友,作为与你谈心的对象,交流近期的工作生活。与此同时,家人也不要责备这些下班沉默症者,应理解和给予帮助,别以为口头交流才是沟通,有时一个拥抱也能让他们获得慰藉和能量支持。

(据《健康时报》)

健议堂

用醋和纸巾判断黑米真假

怎样判断黑米的真假,这里有既省事又见效快的高招。

黑米中存在一种叫花青素的色素,溶出后会将水染色,但这种花青素遇酸即变成红色。因此,辨别真假黑米其实有个简单有效的方法,就是醋泡:如果浸泡黑米的白醋变成玫瑰红色,那么黑米就是真的;如果变黑或者不变色,那么就是假黑米。

此外,市民还可通过黑米色泽来辨别。天然黑米表皮层带有光泽,染色黑米则没有光泽;天然黑米的米心应为乳白色,而染色黑米的米心则是透明的,甚至还会有些被染料染色。

还有个方法,买来的黑米可用湿纸巾包裹1分钟左右,打开后如果掉色不明显,再包裹4分钟左右,发现纸巾上有紫色,也能判定是真黑米。(据《南方日报》)

读家



孙中山曾选蒋介石做接班人?

毛泽东不是共产国际选定的领导人,同样,蒋介石也不是孙中山选定的领导人。

毛泽东解决了“中国红色政权为什么能够存在”这一重大命题,蒋介石实际上完成了国民党对整个中国政权的控制。这是中国近代以来两个非同寻常的重要人物身上共同的一个特点,他们都不是被他们所

谓的上级组织所认定的领导人。

很多人原以为蒋介石是孙中山选定的接班人。于是就说,接班人选错了。

蒋介石也常以“总理唯一的接班人”自居,原因是据说孙中山临终时口中直呼“介石”,情之深切,意之难舍,痛于言表。可惜此说来自蒋介石自己修订的《蒋介石年谱初稿》。

当年寸步不离孙中山病榻的床前侍卫李荣的回忆是:

“(1925年3月11日)至晚8时30分止,(孙)绝临终不及私。12日晨1时,即嚙口不能言。4时30分,仅呼‘达令’一声,6时30分又呼‘精卫’一声,延至上午9时30分,一代伟人,竟撒手尘寰,魂归天国。”

临终的孙中山呼唤了宋庆龄,呼唤了汪精卫,却没有呼唤蒋介石。

孙中山1925年3月去世。该年7月1日,中华民国国民政府在广州成立。所谓“总理唯一的接班人”,蒋介石却既不是其中的常务委员会委员、国民政府委员,也不是国民党中央执行委员会委员,甚至连候补委员也不是,他还只是一个没有多大影响的人物。

孙中山至其临终,也没有指定自己的接班人。

蒋介石1905年在东京由陈其美介绍认识孙中山,但孙中山尚为股

肱的军事人才,先是黄兴、陈其美,后是朱执信、邓铿、居正、许崇智和陈炯明。他依靠的不是蒋介石。所以很长一段时间,他未委派重要的军事职务。

最先欣赏蒋介石的倒是陈炯明,他发现此人的才能绝非限于参谋方面。蒋介石在陈部干了一段作战科主任,要辞职,陈炯明竭力挽留,向蒋表示“粤军可百败而不可无兄一人”。

后来,当陈炯明叛变时,蒋立即抛弃与陈的友谊,站到孙中山一边。孙中山正是因为陈炯明的叛变,第一次对蒋介石留下了深刻印象。

1924年11月13日,孙中山启程北上。国民党党史记载,北上前两天,“总理令(黄埔)新军改称党军,任蒋中正为军事秘书”。这是孙中山给蒋介石的最后一个职务。孙中山北上至去世前4个月时间内,再未给蒋介石任何信函和指令。

孙中山不曾派蒋任何公开而高超的职位,何人派蒋任何公开而高超的职位呢?蒋介石上台就其必然性来说,将是一部现代史著作;就其偶然性来说,则归于苏联顾问鲍罗廷。

很多人对鲍罗廷是完全不了解的,但这是个对中国大革命影响非常大的人物。当时是苏联驻中国大使加拉罕把鲍罗廷推荐给孙中山的,孙中山接受鲍罗廷为大革命时期的顾问。实际上,他是国民党改组的总设计者,是他一手把蒋介石推上了中国近代史的舞台。



6 牧羊的人

牧“羊”(羊)的“人”(人)。

“羌”是古代中国边疆的一个游牧民族,以牧羊为生,故被称为羌族。在商周时期,羌族人被中原人统治,甚至被抓来当奴隶。甲骨文、金文都是手抓羌族人的象形文,而羊、羊、羊更是在脖子上套上绳索的象形文。《说文》:“羌,西戎牧羊人也。”

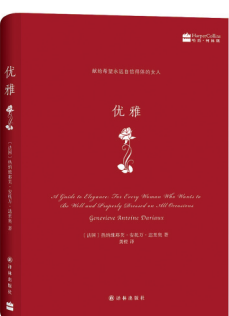


如何描绘脸孔

人或动物的形貌要如何描绘呢?许多走兽全身虽然都有长毛遮盖,但脸部的毛发都特别短,人也是如此,所有地方都有衣物包裹着,唯独脸部一定是裸露的,于是古人以“白”来表示面貌,因而造了“皃(皃)”。又如何描绘恶人的相貌呢?这是很抽象的概念,聪明的古人很有技巧地以险恶的“地势”(凶)来“影射”险恶的人,因而造了“兇(凶)”。接下来的挑战是,又如何描写鬼的面貌呢?

“走兽”(彘)与人(人)的“脸”(皃)。象体 皃(皃)表示人的脸,“皃”是“貌”的古字,而貌(貌)则泛指人与走兽的脸,因此,“貌”引申为人或动物的外表,相关词如容貌、礼貌等。

险恶(凶)的人(人)。象体 兇表示人跌落或陷入的“险恶地势”,U(Li kǎn)是一块凹陷的地方,里头的 X 表示险恶的东西,因此,“凶”引申为邪恶、不吉利,相关词如凶兆、凶杀等。“兇”简体字为“凶”。



★作者:热纳维耶芙·安托万·达里奥(法)
★翻译:龚橙
★出版社:译林出版社

《优雅》

本书是法国时尚界泰斗热纳维耶芙·安托万·达里奥夫人的经典之作,自推出以来,畅销欧美。书中的每一条建议都是今日女性应该了然于胸且谨遵恪守的,从修饰完美到巧用配饰,甚至拉链的使用,达里奥夫人将她的天赋运用到一切与时尚有关的事物中,帮助女性永远保持优雅、别致与和谐。



★作者:周思成
★出版社:机械工业出版社

《全世界,一笑而过》

这是一本相当实用、可读、详尽的出国自助游图书,内容包括如何提前预订便宜的酒店和机票,怎样顺利通过英国、美国、迪拜的签证,各个旅游国家不同的特点和吃喝玩乐购物宝典,跟外国人交流沟通时最实用的旅游英语口语等。本书轻松、诙谐、幽默地讲了作者在境外游过程中的各种故事和感悟。

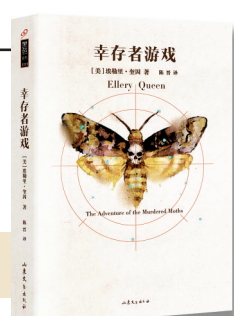
BOOKS 新书快讯



★作者:杨奕 许晋
★出版社:山西科学技术出版社

《福从足下生》

本书是杨奕老师20多年来专注运用自然疗法提升孩子防御力、祛病治病的经验总结。本书阐述了自然疗法的理论基础,重点推荐了4种孩子防身强身的保健按摩法,详尽介绍了40多种孩子常见病症的自然疗法。



★作者:埃勒里·奎因(美)
★翻译:陈晋
★出版社:山东文艺出版社

《幸存者游戏》

埃勒里·奎因是美国重要的推理小说作家。本书从他近350篇小说中,挑选出14篇最具挑战性的故事,以飨读者,其中包括:联合保险的成员接连死去谜团;州际列车上拿破仑刺刀失踪案;连福尔摩斯都侦破不了的案子等。