

一健必读

我市开展“放心粮油宣传日”活动,专家现场答疑解惑——

吃粮吃油,这样才放心

大米里放点花椒可避免生虫、挑选食用油不是等级越高越好、杂粮不是所有人都适合吃、用过的油不可倒回瓶中与新油混合……近日,市粮食局在周王城广场开展“放心粮油宣传日”系列活动,专家与市民现场互动,答疑解惑。

存放大米有妙招

专家建议,在用米缸储存大米时,先将容器充分干燥,再装进大米,盖好盖。大米久存易变质,一次性购买大米不要过多,特别是在夏季,可用可乐瓶装大米,将之放在干燥、通风处,避免高温、光照。如果购买的是绝氧包装的大米,开袋后要尽快食用,也可在大米中加少许花椒或大蒜、橘皮等,防止大米生虫。此外,大米也可存放在冰箱的冷藏室,但必须把大米装入不透水的袋子中进行密封存放。

食用油存放有讲究

“高温和光照会提高食用油的吸收率,使食用油氧化酸败。”专家说,“不论你买回家的是何种级别的食用油,存放时一定要注意放置在阴凉干燥处,避免光线直接照射。最简单的避光办法是按油瓶的大小,用不透光的厚纸板做一个油瓶罩,罩在油瓶上。同时油瓶要尽可能远离火炉、暖气等热源。对已开封的油,每次用完后要把瓶盖拧紧,最好存放在冰箱中。”专家提醒,三口之家每次最好买1.5升左右包装量的食用油,因为食用油开瓶后,会产生氧化而使保质期缩短。为了保证食用安全,建议尽量选择小包装油品。同时,储存时应用玻璃瓶盛装,塑料容器通常都具有一定透气性,不利于食用油的密封储存。

根据体质选择食用杂粮

专家介绍,部分人群不宜经常大量食用杂粮。杂粮里含有植酸和食物纤维,它们会结合形成沉淀,阻碍机体对矿物质的吸收,胃肠功能较弱的人,吃太多杂粮会对胃肠造成很大负担。因此,要根据自己的体质选择杂粮,比如血糖高、血脂高和肥胖的人适合吃荞麦、燕麦和豆类;贫血的人适合吃小米和黑米,有利于补铁。

食用过度精炼油不科学

专家表示,消费者往往追求食用过度精炼的油,认为精炼油越纯越好,这样的认识是不科学的。过度精炼的植物油在除去对人体有害物质的同时,也会将天然存在于油脂中的磷脂、维生素E、维生素A等绝大部分微量营养素去除。研究证实,油脂中这些微量营养素对人体健康十分有益,如磷脂有健脑补脑等作用。过度加工不但会造成油中微量营养素的损失,而且在过度加工过程中还会产生反式脂肪酸等新的有害物质。所以说,精制油既不“精”,也不“纯”,建议大家多选择轻度和适度精炼的油食用。

食用油中不含转基因

用过的油不可倒回瓶中与新油混合。专家建议,用过的油最好倒入一个专用瓶中保存,而且尽快用完。另外,煎炸过食品的油最好不要反复使用。食用转基因油对身体有害吗?专家表示,实际上食用油中不含转基因成分。转基因主要存在于蛋白质中,而食用油脂通过精炼处理后基本不含有蛋白质,油脂中是检测不出转基因成分的。对于“高血压、高血糖、高血脂”人群,专家建议,要尽量选择富含不饱和脂肪酸较多的油,如玉米油、葵花籽油等。

本报记者 高峰 通讯员 程冬鸣

健康讲堂

暑假出游谨防虫咬性皮炎

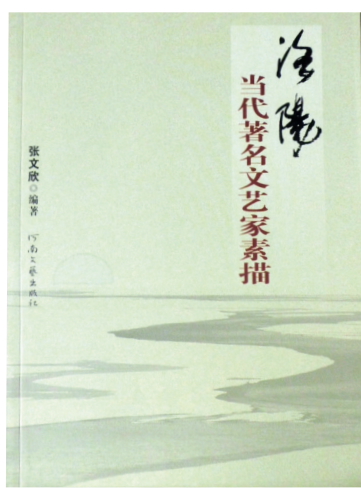
暑假将至,许多人都会带上孩子到大自然中踏青赏花,观光旅游。解放军总医院第一附属医院皮肤科主任邹先彪提醒,外出游玩时要防止虫咬性皮炎。虫咬性皮炎是儿童比较常见的皮肤疾病,主要是由蚊虫叮咬引起的红色丘疹、瘙痒。随着天气变热,蚊虫活动逐渐频繁,人们穿的衣服也开始单薄,身体暴露部位增多,去郊外游玩很容易被虫子叮咬。而小孩子对虫叮咬及虫叮咬后释放的致敏分泌物或毒素格外敏感,再加上小孩子皮肤稚嫩,极易引发虫咬性皮炎。邹先彪提醒,外出旅游,防虫叮咬是件不可小觑的事,应随身携带一些防虫叮咬的药物。另外,在杂草丛生、树林茂密或潮湿阴暗的地域最好穿上长衣长裤,减少裸露部位,做好防护措施。在玩耍时,孩子应少去草丛、树林等蚊虫滋生的地方。“一旦被虫子叮咬,家长不要让孩子用手搔抓,避免挠破皮肤,使其他部位受到感染。”邹先彪主任提醒,可以在孩子皮肤受损处涂抹止痒剂,如炉甘石洗剂、清凉油、风油精等。但如果受累处遍及全身,情况较为严重,家长应及时送孩子去医院就诊,在专业医生的指导下进行抗过敏治疗,可口服抗组胺类药物,如扑尔敏、苯海拉明等。(据《保健时报》)

健康问诊

带状疱疹治不彻底 疼痛或将伴终身

市民余女士上周发现腰上陆续长了一圈红疙瘩,疙瘩上还有水泡。经过皮肤科专家确诊,余女士患的是非常典型的带状疱疹,而且正处于急性发作期。专家介绍,带状疱疹因感染了水痘——带状疱疹病毒而起,这种病毒很多健康人都携带,当具备三个条件时,就开始作乱发病:春夏或夏秋交替的季节、天气闷热湿气重、患者近段时间因劳累或疾病身体免疫力下降。其表现是身上起红疹,红疹上有水泡,开始时水泡是清亮的,一周左右随着病情进展会变得浑浊。疼痛是带状疱疹与其他皮炎最典型的区别。专家当即给余女士进行了针灸加灸灸治疗,并开了疏肝利胆的中草药。专家介绍,带状疱疹的治疗方法,西医是抗病毒、消炎止痛;中医是针灸加灸灸再吃几天的中药,效果比西医的方法要好一些,尤其是在发病早期采用针灸治疗的患者,不易留下后遗症——神经根疼痛。“无论中医治疗还是西医治疗,若治疗不彻底,疼痛可能将伴随终身。”专家说。(据《现代健康报》)

读家



清代代碑林立,亭台楼阁蔚然而成。田湖之南有一拦伊河而建的大型水库,名为陆浑水库。

连科读书的学校,就在把楼山下“两程祠”附近。“程门立雪”的故事,已经在连科的心里拂之不去。那蔚然而立的石碑坊,“伊洛渊源”“学达性天”的匾额,“文采连双壁,声华冠二苏”的对联,都引起他的好奇和遐思。这块土地上丰腴的文化积淀所凝聚的地脉灵气已悄悄地在这个农民的儿子心灵深处积蓄。

大姐身体病弱,却酷爱读书,每天晚上在煤油灯下捧书夜读。当时连科大约刚上初中,心里直纳闷儿:是啥东西迷住了姐?有一天他就偷偷去姐屋里翻看。几本书不知传过多少人的手,尽管包了封皮,还是卷了角,毛了边。连科随手拿起一本,翻一翻,是《西游记》,就趴在姐的床边看起来。翻过一页,又翻过一页,连科觉得欲罢不能,就这样一页一页地读下去。同样是方块字,在这本书里怎么变得如此神奇?连科心里涌起一种从来没有过的感觉,亢奋、愉悦、心里颤悠悠酥酥酥的,甚至隐隐约约还约约有一种久别重逢的欢乐。

连科对小说的痴迷远远超过了姐姐。没几天,他看完了《西游记》,接下来是《水浒传》《三国演义》《青春

之歌》《野火春风斗古城》,然后是本外国小说《水上的磨坊》。连科像一个饥渴已久的汉子,不到半个月就把姐姐的存书风卷残云般读完。然后又千方百计四处找小说看。到高中一年级时,他已经读了50余部中外小说。

小说诱惑着连科,连科迷恋着小说。千姿百态的人物,曲折跌宕的情节,引人入胜,催人泪下,使人痛苦,使人喜悦,使人感奋……多么神奇奥妙的文学世界啊!连科觉得身上有一种不可遏制的力量在涌动,1974年年底,16岁的连科下决心要写一部长篇小说,写一本书。

从此,他一有空就趴在屋里写,天天都从晚上熬到深夜。写什么呢?就写爹娘讲过的事,写万恶的旧社会,写贫下中农的苦难和斗争。过年了,别家的孩子们打牌看戏,四处热闹,连科却把房门插了,把自己关在屋里。除夕之夜,他一下写到天亮。敲门,不开;叫他,不理。那些天,爹娘和哥哥悄悄商量过几次:这孩子是不是魔怔了,用不用带他去洛阳看病?

连科就这样写了将近两年,稿纸摞起来砖头一样厚,共有20多万字,自己题了书名:《山乡血火》。这本书稿的稚嫩是可以想见的,但它对一个未来的作家的文学潜能也许起了一种激活或唤醒的作用。



1942大饥荒

1938年10月下旬武汉沦陷,11月11日岳阳又落入敌手。12日,蒋介石电令湖南省主席张治中,在日军进攻长沙时焚毁市区,实行“焦土抗战”。当天午夜,以警备2团团长为总指挥的24个纵火队,把伤兵烤火误以为点火信号,随即在全城纵火。长沙大火烧了三天三夜,烧毁房屋5万余栋,烧死市民2万余人。

1941年1月25日,3000多日

伪军包围冀东丰润县潘家峪,杀害无辜村民1230人。同年11月1日,汪伪政权在晋中推行第三次“治安强化运动”,规定6岁以下,60岁以上者不发粮食,购棉花15斤者枪决。

1942年6月底,日军对冀中地区发动的“五一一大扫荡”结束,有民谣称这时的冀中平原:“出门跨壕沟,抬头见岗楼,无村不戴孝,到处闻哭声。”

这年春天,河南大旱,华北也干旱少雨,特别是太行地区,河流断源,水井干涸,禾苗枯死,人畜饮水困难。加上日寇扫荡,生产力遭到严重破坏,人民生活条件极度恶化。

1945年3月31日,《解放日报》载文称,日伪统治下的济南,每天饿死百余人。7月26日,重庆《益世报》载:甘肃灾民400万,赤地千里,饥民载道。

电影《一九四二》,让70年后的国人看到了天灾人祸的那场乱世浩劫。河南是人口大省,甘肃人口不到河南的1/3,400万灾民是个什么比例,饿死多少?8月15日,即举国狂欢这一天,路透社报道,日军侵华期间,造成中国严重灾荒,饥民约1亿。

就是说,4个中国人中,差不多

就有1个因饥荒挨饿,甚至挣扎在生死线上的饥民。青壮年参军,日军轮番扫荡,农田大量荒芜。日寇没能进入的大后方,工厂挨炸,桥梁被毁,即便有点粮食和各种日用品,也难以运出来。1945年7月20日,美国记者拉海报道,重庆每月要发钞票20吨。重庆人用钞票糊墙,上海一石大米涨到96万元,通货膨胀像瘟疫一样蔓延全国。民以食为天,战争年代粮食的重要性,尤其不是金银所能衡量的。同为难民,你携带多少金银细软,能当饭吃吗?1942年河南大饥荒,国民党政府有意无意地采取一种杀民养军的政策,因为军队吃饱饭才能打仗,粮食成了第一军需。

10月17日,国共两党已经签署了《双十协定》,上海5万失业工人游行示威,要求工作。

1953年,政务院公布中国大陆的12个直辖市,辽宁占了5个,沈阳、大连、鞍山、抚顺和我的家乡本溪,就像今天的京、津、沪、渝一样。“八一五”日本投降,所有敌占区的经济运转立即瘫痪。以重工业而闻名于世的辽宁这5座城市,那些大烟囱也立马不冒烟了,没了活气儿。职工有的在街头摆摊,更多的去乡下种地,得吃饭呀!



★作者:肖伊绯
★出版社:广西师范大学出版社

《民国斯文》

这是一部公共史学随笔,也是一部民国知识分子的人物传记。本书深入描述了以王国维、周作人、胡适、张爱玲、刘文典等为代表的知识分子之殇,对他们的生活进行了深度发掘,深入揭示了他们的人格特性;他们以不同于常人的毅力,与当时中国陈腐落后的文化相抗争,并以他们的亲身实践诠释着那个时代的文化精神。

BOOKS 新书快讯

★作者:芝麻
★出版社:化学工业出版社

《芝麻大问号》

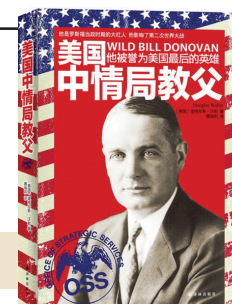
这是一套适合7~12岁少年儿童阅读的科普百科类图书,以央视著名少儿科普节目主持人芝麻解答新奇、有趣的科学问题为主要表现形式。每册书中都精选了40个适合当代少年儿童知识水平和阅读习惯的科学问题,包括“身边的大问号”“动物的新鲜事”“植物通关密语”等类别,通过芝麻风趣、生动甚至有些夸张的语言以及漂亮的图片,激发他们对科学的兴趣,培养他们探索科学的精神以及对自然万物的人文关怀。



★作者:道格拉斯·沃勒(美)
★翻译:魏瑞莉
★出版社:译林出版社

《美国中情局教父》

威廉·约瑟夫·多诺万是美国历史上最神秘的军事将领之一,曾被富兰克林·罗斯福任命为二战期间间谍行动的最高首领——战略情报局局长。本书讲述了这位左右美国现代间谍史的间谍大师的非凡人生。尤其是在他在情报生涯中与罗斯福、胡佛、希特勒、杜鲁门、戴笠等人的恩怨情仇。



认尸启事

2014年6月12日晚9:00左右,在二广高速公路西半幅1123公里+900米处(二广高速吉利收费站附近)发生一起交通事故,现场遗留一男尸,身高1.65米,年龄在50岁左右,该男子着绿色旧式保安短袖,下身穿着黑色长裤,脚穿黑色布鞋。花白头发,秃顶。望知情者速与洛阳市高速交警大队联系。电话:0379-67872581 洛阳市高速交警大队