

健康贴士

吃蔬菜也要看颜色

从营养角度来说,我们每天都要吃蔬菜。不过你知道吗,蔬菜颜色有深有浅,颜色不同营养也不同。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生表示,根据颜色深浅可以把蔬菜分为深色蔬菜和浅色蔬菜两大类。

一般来说,深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜。深色蔬菜富含胡萝卜素尤其是β-胡萝卜素,这是维生素A的主要来源;还含有多种色素,如叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素等,以及芳香物质,有促进食欲的作用,并呈现一些特殊的生理活性。

马冠生提醒,从营养学角度来说,各类蔬菜都应当吃,深色蔬菜的量最好能占到每天蔬菜量的一半,这样营养可以相互补充。

常见的深绿色蔬菜有菠菜、油菜、芹菜、空心菜、茼蒿、韭菜等

常见的红色、橘红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等

常见的紫红色蔬菜有红苋菜、紫甘蓝等

(据《京华时报》)



制图赵韵

微健康

大脑反应快慢与基因有关

有些人反应比较快是天生聪明吗?科学家说这真的与基因有关。英国爱丁堡大学发布的一份公告说,该校研究人员参与的一项国际研究显示,基因变异对中年以上人群大脑处理信息的能力存在一定影响。

美研究质疑癌症患者肿瘤基因检测的准确性

随着基因组测序成本快速下降,许多医生开始根据对肿瘤的基因检测结果来治疗癌症患者。但美国研究人员15日警告说,这种检测具有误导性,约一半癌症患者的治疗可能不会有效果。

希拉里自称吃辣椒让她精力充沛

吃辣椒好处多 但也要适量



日前已宣布竞选美国总统的希拉里·克林顿在其自传《见证:国务卿希拉里·克林顿》里揭示了一个秘密:精力充沛的秘诀就是吃辣椒。在书中,希拉里表示,吃辣椒不仅让她精力充沛,还帮助她排除体内毒素,让她免受各种病毒困扰。

的食物让她“更有劲儿”“吃辣椒能加速新陈代谢,让我保持健康”。报道称,希拉里从1992年随丈夫入主白宫时开始吃辣椒,在自己竞选总统的过程中,逐渐养成了吃辣椒的习惯。

吃辣椒的九大好处

- 1 开胃消食 辣椒能促进消化液分泌,增强食欲
2 暖胃驱寒 《食物本草》中说,辣椒能温暖脾胃。如果遇寒出现呕吐、腹泻、肚子疼等症状,可以适当吃些辣椒
3 促进血液循环 辣椒有一定的药性,因此能“除风发汗,行痰,除湿”。用现代医学解释,就是能促进血液循环,改善怕冷、冻伤、血管性头疼
4 护肤美容 辣椒能促进体内激素分泌,改善皮肤状况。许多人觉得吃辣椒会长痘,其实并不是辣椒的问题。只有本身就爱长痘的体质,吃完辣椒才会“火上浇油”
5 降脂减肥 辣椒素能加速脂肪分解,辣椒中丰富的膳食纤维也有一定的降脂作用
6 止痛散热 辣椒性温,能通过发汗降低体温,并缓解肌肉疼痛,因此具有较强的解热镇痛作用。美国研究发现,辣椒素能减少传递痛感的神经递质,使人对疼痛的感觉减弱
7 抵抗癌症 辣椒素能加速癌细胞死亡,且不会损害健康的细胞
8 保护心脏 经常吃辣椒可有效延缓动脉粥样硬化的发展
9 降低血压 英国最新的动物实验发现,辣椒素能起到降低血压的作用,但具体机制还不是十分清楚

吃辣椒的注意事项

搭配解辣下火的食品 辣虽过瘾,但吃多了也会让人承受不了。专家表示,多吃甜和酸的食物可以帮助解辣。甜能遮盖并干扰辣味,酸可以中和碱性的辣椒素。觉得太辣了,蘸点醋、喝碗冰凉的甜饮料、来块凉爽的水果都很有用。如果是在家做辣菜,要尽量选滋阴、降燥、泻热的食物来搭配,如鸭肉、虾、鲫鱼、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,可以煮点清凉的绿豆粥、荷叶粥来败火。

干燥时少吃辣 由于个人体质不同,能承受辣的程度也不相同。对于辣椒,手脚冰凉、容易贫血的人可适当多吃。有胃溃疡、食道炎、痔疮的人,以及阴虚火旺,经常便秘、长痤疮的人要慎吃。另外,辣椒有祛湿的作用,北方人在春秋干燥的时候要少吃。

最好做熟了再吃 辣椒有干辣椒、新鲜辣椒、腌辣椒等种类,专家建议,吃新鲜辣椒更好,因为其中的营养素更为丰富。另外,新鲜辣椒最好做熟了吃。因为生辣椒中含有大量辣椒素,可能对口腔和胃肠道黏膜产生刺激。做熟后的新鲜辣椒,对胃肠的刺激就会减小。

所以,吃辣椒虽然好处多,但也要适量。

(据家庭医生在线)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动: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)

老来健

老年人养生 留意四个方面

人到老年,新陈代谢不如年轻时活跃,身体各种机能都随之下降,失眠、抵抗力下降、消化不良、贫血等各种不适症状相继出现。由于老年人的身体器官都已经老化,在养生方面应不同于中青年,须格外注意。老年人养生需要留意以下四个方面:

饮食

老年人的味觉相比中青年时普遍已经退化,食欲也相对较差,吃东西往往会觉得没有滋味,不合胃口。因此,老年人的饭要尽量色香味俱全,以增强食欲。人到了老年,牙齿松动或脱落是常有的,肠胃的消化功能也不如以往,饭菜应该煮得烂一些、软一些,方便咀嚼和消化。每餐不宜吃得太多,吃饭的速度也要放慢,细嚼慢咽能减轻消化系统的负担,帮助保养肠胃。

健身

老年人不宜久坐,久坐容易使肌肉衰退或萎缩;读书看报的时间也不宜太久,在一两个小时为宜;多参加适合自己的户外活动,强身健体,改善体质。老年人锻炼身体时应控制运动量,不可过量,锻炼前要进行必要的热身活动,让肢体舒展开来,能减少运动时对身体的冲击。健身快结束的时候不要匆忙停止,慢慢减缓动作,给身体恢复平静的时间,直到恢复到正常的心跳。

睡眠

随着年龄的增长,脑血管的活性减弱,脑部的血流量也会减少,继而引发失眠的症状,所以老年人常会失眠。老年人要调节好自己的作息时间,有规律地按时作息。很多家庭为孝敬老人,会给老人布置柔软有弹力的床,认为这样老人会睡得更舒适,其实老年人不适合高枕软床,过软的床会增加椎间盘的压力,导致腰背肌持续性的紧张,对老人身体不利。

老年痴呆

老年人的神经系统活性减弱,会导致老年痴呆,这种现象在日常生活中可通过改变行为习惯而有效预防。多咀嚼可促进脑部血液循环,勤用脑能使脑部的神经系统得到锻炼,延缓大脑衰老。老年人在生活中应多培养几个兴趣爱好,有助保持大脑皮质的兴奋和活跃,神经细胞就不会这么快萎缩。下棋,打麻将等都是锻炼大脑的有效方式,可以预防老年痴呆的发生。

(据新华网)

读家



蔡襄“梦赏”牡丹(上)

在我国古代,梦中赏牡丹的不止一人,他们对牡丹的痴狂活脱毕现。有一个人的“梦赏”更奇,他的梦做在白昼,可谓“白日梦”。

蔡襄遍赏洛阳牡丹,对于“姚黄”“牛家黄”“魏花”“鞞红”“潜溪绯”等皆爱不释手,如痴如醉。离开了洛阳赴福州任转运使后,蔡襄时时怀念着洛阳牡丹。蔡襄梦游洛阳的事就发生在他福建转运使任上。福建转运使负责监制北苑贡茶。蔡襄是种茶专家和学者,他创制的“小团茶”闻名于当世,专供皇上和宫廷饮用。他著作的《茶录》是继《茶经》后又一部茶叶专著,后译成法文、英文传播于国外。庆历

七年(公元1047年)秋,蔡襄自北苑茶园(今建瓯凤凰山)监制贡茶后返回福州寓所。九月初,蔡襄患疾在床。

人在病中最易思忆往事,一日,蔡襄于白日做了一梦,梦中他回到洛阳观赏牡丹。蔡襄在《梦游洛中》诗前小序中说:“九月初,予病在告,昼梦游洛中,见嵩山居士留诗屋壁。及寤,犹记两句,因成一篇,思念中来,续为十首,寄呈太平杨叔武。”他说他在梦中见嵩山居士,也就是上面说到的友人王益恭留在墙壁上的一首诗。醒来之后,还记得诗中的两句(诗人在诗中自注,这两句即《梦游洛中》十首中第一首的前两句“天际乌云含雨重,楼前红日照山明”),便把这两句续成一篇,后思念洛中,又续成《梦游洛中十首》。

《梦游洛中十首》中的“洛中”,是洛阳的别称。历史上,洛阳的别称很多,有人统计有17种之多,如洛京、东都、西京、洛中等。“洛中”最早出现在《汉书》:“自是洛中无复权威,书记请托一皆断绝。”在记载牡丹的史籍中,“洛中”的使用率很高,如李格非《洛阳名园记》:“洛中花甚多种,而独名牡丹为花王。”“洛中”在诗词中出现更多,如,孟浩然的《洛中访袁拾遗不遇》、陆游的《梦至洛中观牡丹丽泽溢目觉而有赋》等。

除了刘绍周、张永奎、安恩学,还有一位被岁月淡忘的,曾为中国共产党的诞生出过大力的人物——杨明斋。

1982年11月,山东省平度县县报《平度大众》上的一则“寻人启事”,让该县西乡马戈庄的杨德信处于无限的兴奋之中。原来,那启事是中国共产党平度县委党史征集办公室出面刊登的,为的是寻觅谢世已久的名叫“杨明斋”的中国共产党早期党员的史料。最初,平度县委党史征集办公室连杨明斋是谁里人都不知道,从中国共产党早期党员王翔子之女黄秀珍(本姓王,化名时改姓黄)那儿听说杨明斋是平度县人,于是在《平度大众》刊登了这则启事。杨德信的大爷正是杨明斋。这么一来,才使杨明斋的早年身世有了眉目。



谜一样的人物 杨明斋

杨明斋是谜一样的人物。1882年杨明斋出生在山东省平度县马戈庄一个农民家中。父亲最初为他取名杨好德。父亲粗知诗书,总想把儿子培养成一个有文化的人,所以省吃俭用,把他送入私塾。16岁那年,家中已无力供养杨明斋上学,他只好回家务农。不久,他成了亲,挑起了家庭的重担。

不幸的是,新婚不久,妻子便去世了。村里有人去“闯俄罗斯”,正陷于苦闷之中的他也随着去了。这样,1901年春,19岁的杨明斋来到了俄国东方的门户海参崴,在那里做工。他一边做工,一边也就学会了俄语。

此后,他进入广袤荒僻的西伯利亚做工,成为劳苦的华工中的一员。一无所有的他,参加了俄国工

人运动,于是和布尔什维克日渐接近,最后成了布尔什维克中的一员。十月革命之后,杨明斋成为旅俄华工中活跃的人物,他组织华工们参加红军,为保卫苏维埃而战。不久,杨明斋被派往海参崴。当时,海参崴还在日本占领之下,而杨明斋曾在这儿做过工,熟悉那里的情况。

海参崴地处绥芬河口海湾东岸,原本是大清帝国的领土。1860年,沙俄强迫清政府订立了不平等的《北京条约》,从此那儿成了俄国的领地。沙俄在那里筑寨建港,改名为“符拉迪沃斯托克”,意即“控制东方”。不过,那里毕竟曾是中国的领土,居民之中1/3是华人。杨明斋到那里,把华侨组织起来。他的公开身份是华侨联合会负责人,他在这样的公开身份掩护下,为布尔什维克做地下秘密工作。

那时,苏俄的远东部分处于日、英、美等帝国主义的干涉军和白俄的高尔察克、谢苗诺夫部队统治之下。到了1919年下半年,苏俄红军越过乌拉尔山东进,抓住了高尔察克,西伯利亚落入了红军手中。第二年,高尔察克被处决,海参崴也插上了红旗。



编者:国家互联网信息办公室 出版社:中央编译出版社

《趋势:首届世界互联网大会全纪录》

以“互联互通,共享共治”为主题的首届世界互联网大会2014年11月在浙江省桐乡市乌镇(永久落户乌镇)召开。这次大会既是为中国与互联网互联互通搭建国际平台,也是为国际互联网共享共治搭建中国平台,让全世界互联网巨头在这个平台上交流思想、探索规律、凝聚共识。此次大会是我国举办的规模最大、层次最高的互联网大会。有来自100个国家和地区的1000多位政府、企业巨头、专家学者等参加。本书全景展现首届世界互联网大会的成果。

作者:杜哲森 出版社:人民美术出版社

《中国传统绘画史纲:画脉文心两征录》

这是一部详尽、专门的文人绘画史,是作者杜哲森经过10年研究、写作的结晶。“画脉”着眼于中国传统绘画的沿革演变,“文心”则侧重画家创作心路进行细微的解析。如此,一外一内,客观、主观,作者从两条并行不悖的线路,交互探寻中国绘画艺术的精髓。读完这部绘画史,不仅明晰了中国传统绘画的发展脉络,更重要的是可以对画家作品背后的形成因素了然于心。

作者:彼得·芬恩(美) 出版社:北京大学出版社

《当图书成为武器:“日瓦戈事件”始末》

20世纪50年代末,冷战进入高峰期。中情局为了赢得这场意识形态之战,无所不用其极,其中一个策略,便是走私出版物到苏联境内,通过地下黑市销售传播,以宣扬西方意识形态,打击苏联政府。克里姆林宫方面觉察出了中情局的伎俩,随即出台若干反制措施。一场围绕图书的交锋就此展开。在《当图书成为武器》一书中,作者根据中情局最新解密的档案及对众多当事人的采访,搜集了大量信息,为读者讲述了一个从未曝光的真实故事。

公告

根据G310国道洛阳市境偃师段高崖互通立交建设工程需要,2015年5月4日至10月31日,将在偃洛快速通道高崖立交段(K13+310M至K13+490M)180米路段进行半幅通行、半幅封闭施工。往洛阳方向,右半幅封闭施工时间:2015年5月4日-7月31日;左半幅封闭施工时间:2015年8月1日-10月31日。施工区同车辆限速20公里/小时,禁止车辆超速及超车。望过往司乘人员给予谅解和配合,并服从现场执勤人员疏导指挥。洛阳市公路管理局 洛阳市公安交通警察支队

公告

洛阳军臣投资担保有限公司非法吸收公众存款案已于2014年10月24日被长春公安分局立案调查。请受害人尽快向军臣专案组报案,切实保护自身合法权益。地址:洛阳市涧西区建设路50号洛铜宾馆530房 联系电话:0379-64255938 张警官 涧西区打击和处置非法集资工作领导小组办公室