

生活小常识

食物干嚼好处多

中医养生学认为,咀嚼能刺激唾液腺分泌,对整个消化过程会产生极大的影响。人的口腔每天可以分泌唾液1000毫升~1500毫升。

据分析,唾液中含钠、钾、钙、氯、以及球蛋白、氨基酸等几十种具有生物活性的有益物质,其中溶菌酶、神经生长素具有抗病、消炎、增强免疫力的功能。唾液能清除人体自由基,干嚼食物时产生的唾液对细菌在口腔中产生的酸有中和作用,可以防止龋齿;唾液含唾液激素,对骨骼和牙齿的发育、蛋白质的合成有一定的作用;唾液含有特殊化学物质,有止血、促进血管收缩、愈合伤口的作用。另外,咀嚼肌与大脑之间有条“热线”,干嚼食物不仅能锻炼面部肌肉,还可提高大脑的思维能力,增加脑细胞的信息传递,起到预防大脑老化和防止老年痴呆症及保护视力的作用。
 (李兰弟)

嘴馋与营养缺乏有关

古语云,想吃什么就是缺什么。大量营养研究证实,这句话确实有一定的道理。

饒肉说明体内缺乏氨基酸或铁等矿物质。可用蘑菇、芝麻等食物代替。香菇含有多种维生素、多糖等物质,能预防慢性疾病;芝麻富含多种维生素和丰富的蛋白质、抗氧化物质等。此外,花生、大豆也是不错的选择。

饒巧克力意味体内缺乏维生素B族。维生素B族缺乏,人容易感到疲劳、情绪低落。可多吃富含维生素B族的食物,如玉米、大米以及西红柿、橘子、葡萄、梨等水果。

饒甜食表明体内能量缺乏。可以通过吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、山药、豆类、藕等来补充。

饒咸味表明体内缺钾、钙、铁。为了健康,要保持清淡饮食,炒菜时可用醋、辣椒、葱、姜、蒜等来提味。
 (康 一)

创可贴贴敷别超过两天

创可贴具有止血、保护创口的作用,但如何使用不当会起负作用。常见有人不清理创面,直接把创可贴覆在伤口上,这样做是不正确的,容易导致伤口感染。应先将伤口清理干净后,再用创可贴贴敷。需要注意的是,创可贴中并不含有特殊的止血药物,对比较严重的出血状况是没有效果的。对于创伤面积较大或组织损伤较严重的伤口,贴上创可贴有可能加深感染而导致组织坏死,甚至引发破伤风或血液感染。如果现场无条件处理伤口,不妨先用洁净水冲洗一下伤口,然后再用创可贴,同时抓紧时间到医院进一步治疗。

另外,创可贴的使用时间不宜过长,贴敷不能超过两天,否则由于贴敷时间过长,引起伤口和伤口周围皮肤继发感染;创可贴不能缠得太紧,否则容易使受伤部位的血液循环受阻,而发生缺血性坏死。
 (胡洁轩)

新生儿慎服“开口茶”

许多地方有给刚出生不久的宝宝喂“开口茶”的习俗,据说是为了清“胎毒”和清热去火气,使宝宝今后少生病。这些“开口茶”一般由一些清热处理毒的中草药组成,如大黄、黄连、黄柏等苦味药。其实宝宝出生后并不存在“胎毒”,不需要服药。新生儿出生后会出现一些黄疸,皮肤上有一些红斑,都属正常现象。

现代研究发现,一些清胎毒、清黄疸、清热的中草药,如川黄连、牛黄、茵陈等,能促进胆红素与蛋白质分离,使血清中游离胆红素浓度增加,积聚在大脑细胞和脂肪细胞中产生不良的影响。所以,宝宝出生后没有病就不要盲目地喂清热败毒药。如果宝宝有不舒服的表现,应请儿科医生诊治,遵医嘱用药。
 (吴 迅)

很多中国瘦子“胖”过日本相扑手

“外瘦内肥”更危险

人体内脏脂肪长期堆积离心血管病、糖尿病就不远了

重比较容易就能减掉。但内脏脂肪看不见,主要存贮在人体的重要内脏器官附近和长期不用的肌肉中。这类脂肪会产生化学物质,导致患糖尿病等疾病。”不仅如此,当内脏脂肪进入消化系统,还会对肝脏等器官造成损害,引发脂肪肝、心脑血管疾病等。

男人比女人更容易“内肥”

英国伦敦皇家学院吉米·贝尔教授研究人体脂肪已有多年,曾经用核磁共振成像仪扫描了近800人,生成了体内储存的“脂肪图”。在被扫描的人群中,45%正常体重的女性内在脂肪超标,而男性这一比例近60%。

28岁的何冰是一家公司的推销员,每天有一半的时间是坐在办公桌旁。“白天我有时顾不上吃饭,晚上回家后就饱饱地吃上一顿。因为工作忙,几乎没有时间健身。”最近,何冰单位组织体检,经查:“轻度脂肪肝”。身体消瘦的他怎么也不敢相信自己也会沾上脂肪肝的边。

类似像何冰这样的生活习惯在年轻人中广泛存在,催生了大批“外瘦内肥”人士。沈晓波说,脂肪可堆积在全身各个脏器,如果堆积在心脏,会形成“心肌油”,引起冠心病;堆积在肝脏,形成脂肪肝;堆积在肾脏,就是“脂肪肾”;堆积在血管,很容易引起动脉粥样硬化。内脏脂肪通过肝脏的新陈代谢被转化为随血液流动的胆固醇。胆固醇在动脉聚集成块后,造成动脉粥样硬化,引起心脑血管疾病。此外,脂肪细胞还能产生长期危害人体的化学物质使人中风。

武汉市中心医院内分泌科主任王中京说:“目前衡量人体是否超重,主要是通过测算体重指数(BMI)。尽管体重指数可以告诉人们体脂是否超重,但却无法告诉人们脂肪究竟储存在哪里。临床发现,男性比女性更容易‘外瘦内肥’。”

半年不锻炼“内肥”增8.6%

“外瘦内肥”与不良生活方式密切相关,

淮扬名菜红烧狮子头的由来

红烧狮子头是中国人逢年过节常吃的一道菜,也称四喜丸子,是取其吉祥之意。这是一道淮扬名菜,有肥有瘦的肉红润油亮,配上翠绿的蔬菜,鲜艳的色彩加上扑鼻的香味,醇香味浓的肉块与汁液,看上去就有食欲。已故国画大师张大千传授夫人的一道拿手好菜就是红烧狮子头,大千先生的做法是:七分瘦肉,三分肥肉,细切粗斩,大小如米粒,不能剁太细,让肉质间保持缝隙才能汤汁。

“狮子头”,用扬州话说即是大斩肉,北方话叫“大肉丸子”或“四喜丸子”。据说狮子头“远祖”是南北朝《食经》上所记载的“跳丸炙”。史书记载,当年隋炀帝带着嫔妃、随从,乘着龙舟和千艘船只沿大运河南下时,“所过州县,500里内皆令献食。一州至百舆,极水陆珍奇”。杨广看了扬州的琼花,特别对扬州万松山、金钱墩、象牙林、葵花岗四大名景十分留恋。回到行宫后,便吩咐御厨以上述四景为题,制作四道菜肴。御厨们在扬州名厨的指点下,费尽心思终于做成了松鼠桂鱼、金钱虾饼、象牙鸡条和葵花斩肉这四道菜。杨广品尝后,十

分高兴,于是赐宴群臣,一时间,淮扬菜肴倾倒朝野,官宦权贵宴请宾客也都以有这四个菜为荣,奉为珍品。

到了唐代,随着经济的繁荣,官宦权贵们也更加讲究饮食。有一次,郇国公韦陟宴客,府中的名厨韦巨元也做了扬州这四道名菜,并伴以山珍海味、水陆奇珍,令座中宾客叹为观止。当“葵花斩肉”这道菜端上来时,只见那巨大的肉团子做成的葵花心精美绝伦,有如“雄狮之头”,宾客们趁机劝酒道:“郇公半生戎马,战功彪炳,应佩狮子帅印。”郇国公韦陟高兴地举起酒杯一饮而尽,说:“为纪念今日盛会,‘葵花斩肉’不如改名‘狮子头’。”一呼百诺,从此扬州就添了“狮子头”这道名菜。

清代,乾隆下江南,把这一佳肴带入京都,使之成为清官菜之一。嘉庆年间,甘泉人林兰痴著的《邗江三首吟》中歌颂了扬州“葵花肉丸”。其序曰,“肉以细切粗斩为丸,用荤素油煎成葵黄色,俗名葵花肉丸。”其诗云,“宾厨缕切已频频,团此葵花放手新。饱腹也应思向日,纷纷肉食尔何人。”(贾 军)

北京之窗



近年来,北京市顺义区赵全营镇北郎中村按照“发展绿色经济,营造绿色环境,奉献绿色产品,共享绿色生活”和“生产、生活、生态、示范”四位一体发展目标,实施品牌化战略,初步形成以花卉、籽种农业、农产品加工、物流配送和生态观光农业为主的产业结构,为打造“北郎中”生态品牌奠定了坚实的基础。

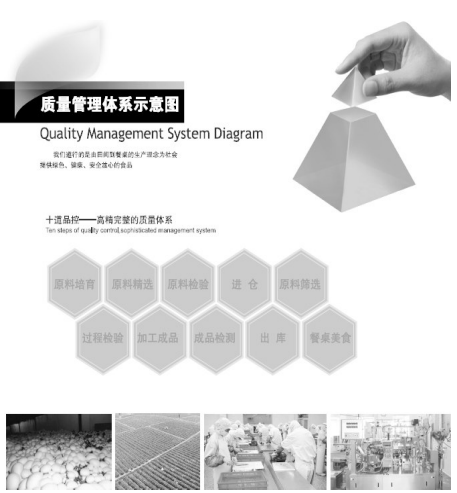
多年来,北郎中村不断加大品牌建设力度,与中国农业大学等10多家科研院所及百名专家、教授建立了合作关系,与北京园林科学研究所进行宿根花卉和乡土树种的开发培育;与北京农林科学研究院合作,培育出冬绿化新品种——绿宝树,填补了北方冬季绿化常绿新树种的空白。2008年,北郎中村被北京奥组委定为奥运花卉供应基地之一;2009年,被确定为“花卉综合园”、“百万市民走进京郊百花园”定点花卉采摘基地,为花博会和新中国60周年大庆提供优质花卉500多万盆。

北郎中村拥有连体温室、智能温室,产品包括各种精品花卉、时令花卉和优质苗木;建设了北郎中花卉营销中心;占地千亩集科研、生产、加工、示范、观光于一体的菊花主题产业园项目全面启动,并将分类建立食用菊、茶用菊、药用菊的栽培展示区、加工工艺区、观光采摘区、品尝区和菊文化展示区。通过展现菊花品种、栽培技术、加工工艺,挖掘菊花文化、深度开发菊花相关产品,搭建企业、科研单位、农

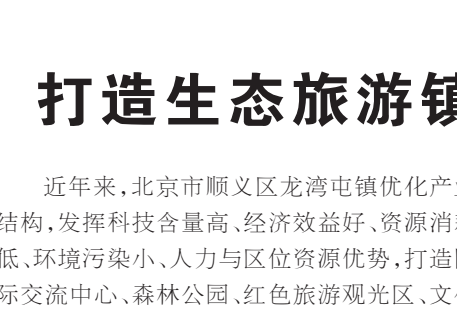
海山公司走名牌强企之路

福建海山食品有限公司是一家从事食品加工、制造的企业,面对快速发展的罐头食品市场,如何开辟出一条“海山”之路?前不久,笔者来到海山食品有限公司探访。

福建海山食品有限公司坐落在龙海市程溪镇光明山工业区,主要经营生产罐头、自营代理商品及技术进出口业务。产品有蘑菇罐头、芦笋罐头、荔枝罐头、鱼(肉)类罐头等,年



生产能力达4万吨。该公司自成立以来,始终专注食品制造和农业产业化经营,形成了全产业链,产品涵括新鲜食用菌工厂化栽培、罐头产品系列、速冻果蔬系列、酱腌菜系列、矿泉水饮料系列及果蔬浓缩液系列等。该公司高度重视食品质量安全,先后引进液相色谱仪、气相色谱仪、X射线异物检测机和金属检测机等国外先进设备,建立起高标准农药残留检测室,有效控制了农药残留;企业通过了HACCP、IFS、BRC、ISO22000等多项管理体系认证。



海山人重视品牌建设,企业创办初期就提出了“建设一流企业,培养一流人才,生产一流产品,创造一流效益”的奋斗目标。近年来,各项经济指标快速增长,被漳州市政府授予“2011~2012年度漳州市农业产业化市级龙头企业”,获“守合同重信用企业”称号。该公司计划2012年再投资一个鱼、肉类罐头及酱菜产品的生产项目,力争3年内跨上一个新台阶。
 (陈 艺 李国荣)

打造生态旅游镇 建设和谐新龙湾

近年来,北京市顺义区龙湾屯镇优化产业结构,发挥科技含量高、经济效益好、资源消耗低、环境污染小、人力与区位优势,打造国际交流中心、森林公园、红色旅游观光区、文化创意观光区、高端休闲养生区、二三产业观光区,推动了旅游业实现由低端向高端、由粗放型向集约化、由分散经营向规模经营的转变。

为推进农村清洁工程,打造无污染宜居环境,该镇建起了填埋废旧坑塘8个以及14个清理垃圾填埋场,实现了“户外无垃圾、路旁无杂物”;完成了3台锅炉湿法脱硫和金鸡河沿岸龙湾屯段排污口治理,实施焦庄户污水处理工程,实现了“山青、水清、天蓝、景美”的目标。

旅游兴镇 创新发展模式 建设和谐龙湾

龙湾屯镇以招商引资为抓手,引进农产品深加工产业和文化创意产业,目前引进了中绿集团、北京大众视点广告有限公司、北京利祥朗依科技有限公司等项目,推动了旅游业的发展。该镇还加大旅游休闲基础设施建设,打造四星级度假山庄安利隆山庄、北大沟林场及其他休闲娱乐项目。

截至目前,龙湾屯镇成功举办了4届龙湾屯杯登山比赛以及安利隆山庄亲子植树等活动。同时拉长北京吉祥八宝葫芦手工艺品产销专业合作社的葫芦文化产业链,将老北京葫芦烙画技术发扬光大。

“十二五”期间,龙湾屯镇将抓住“社会管理精细化、经济建设多元化、城乡发展一体化、党建工作精细化”四个重点,创新发展模式。

充分利用生态优势和区位优势,打响“红色旅游”和有机果品采摘“品牌”,推进“休闲旅游名镇”建设。

5年内将围绕环境卫生整治、基础设施建设和果品采摘示范区建设,推进生态乡镇建设,树立环境优美、管理有序的景区形象;加快浅山综合利用开发,打造生态旅游镇;打造以焦庄户地道战遗址、樱桃幽谷、双源湖、安利隆生态山庄和北大沟林场为主体的旅游区,建设具旅游休闲、商贸服务、娱乐养生等多功能的名镇,实现“打造生态旅游镇,建设和谐新龙湾”的目标。
 (高丰义 徐世国)