



莫让风筝线伤人

3月25日,重庆市梁平县的刘女士在网上透露,11天前她在机场公路上被一只风筝的线勒伤左侧颈部,当时感到一阵剧痛并出血,伤口至今未痊愈。无独有偶,在河南也发生了一起摩托车驾驶员被飘落的风筝线割伤脖子的事情。不止在国内,国外也有放风筝致意外惨案。越南胡志明市当地时间3月15日举办风筝节时,一只巨型风筝起飞时,其绳索意外缠住一名5岁男孩,男孩之后随风筝一同升空,最终不幸坠地身亡。



放风筝讲技巧

入春是最适宜放风筝的季节,放风筝的人群明显增多。为防细细的风筝线成伤人利器,下面一起来学习几招放风的技巧,保护自己也保障他人的安全。

放风筝前,要先知道风的方向和速度强弱,如果附近有旗帜或炊烟,看它飘浮的方向就能知道。否则,拾起枯草或一些小纸片向空中抛去,也可以测出风的正确方向。在风力适足的时候,放风筝可以不必请人帮忙,自己拿风筝的提线,逆风向前边跑边看,还要注意风筝飞升的状况,直到感觉风劲够,风筝向上爬升时,可停下来,慢慢放线。当风力不继时,快速向后收线,给予人工的加风;如感觉风筝线有拉力时,就要把握时机放线;若风筝有下降的趋势,有时尚须迅速收回一部分风筝线,直到风筝能在天空挺住不坠。

放风筝时,最好有助手帮忙,将风筝线拉长约4米,面向逆风,双手拇指和食指轻扶

着风筝后面的骨架,(比较容易脱离)拿正不动,施放者待阵风一来,将风筝轻拉脱离助手之手(不必叫助手放手),边跑边放线,直到风筝升起至相当高度时,前后轻抖,使风筝稳定。

若一次放数个风筝时,必须考虑风筝与提线的连结方式。如果风筝飞翔稳定时,可把风筝系在树干或物体上,任其飘浮,而在风向及风力不稳定的情况下,则必须随手操纵。当风力突然转强,风筝摇摆而倾斜度过大时,将有翻转栽落的危险,这时有两种控制方法:一是迅速放线;二是迅速往风筝方向,向前奔跑数步,均可缓和其势。有时风力停顿,风筝向下坠落将风筝轻抖数下或迅速向后奔跑;如果后退无路,则可用迅速收线的方法处理。如遇两只风筝线纠缠在一起时,施放者不要惊慌,立刻与纠缠者靠近,互相交换调整,使线松开即可。

谭捷

放风筝四项注意

一、放风筝时要尽量选择空旷地点,一旦出现不可控的情况,要及时将风筝线割断,并把线整理带走,避免风筝线伤及行人。

二、捡风筝时不要去捋放飞线,如果突然起风,软线有可能瞬间变成“钢丝”。

三、要提醒旁观人群,别站在风筝底下,最好在放飞人身后去看,以便发生意外时可以及时闪躲。

四、万一风筝缠绕在电线上,千万不要自己爬电线杆去取,应及时报告供电部门,请专业电工进行清除。

王敏

老人也爱玩具

在外企工作的张女士正为母亲的生日买礼物发愁,用她的话说,母亲啥也不缺,就是感觉很寂寞。原本想给母亲添乐子买个适合老人的玩具,可在市场逛了好些天,发现许多大商场根本就没有老人玩具。

提起玩具,人们自然而然地会跟孩子们联系在一起;然而对于有“老小孩”之称的老人们,玩具厂商似乎把这个群体给遗忘了。在这社会飞速发展的年代里,老人也和孩子一样,需要玩具的陪伴。

老年人喜爱玩具不难理解。有位心理学教授曾说过,老年人往往好奇心特别重,玩具可以满足他们的精神需要。一些老年人生活孤单,如果培养起老年人爱玩具的兴趣,会给生活增加许多调味剂。对患有轻度老年痴呆症的老人,

益智型玩具是比较好的伙伴。老人玩具对于调剂“空巢”老人的生活也起到非常重要的作用。

在国外,老人玩具市场五花八门,琳琅满目。日本的一家玩具公司推出一款针对老年人的“克隆人”玩具,只要老年人提供孙子孙女的照片、录像带等详细资料后,公司就可以生产出与客户要求完全相符的“克隆人”玩具。它具有陪老年人唱歌聊天祝福等节目功能,满足了老人思念亲人的心理需求。

玩具对老年人是个新领域,能刺激老人的兴趣,给老人“空巢”填补空虚。其中,一些老人智力开发类的玩具和游戏类的玩具、保健类的玩具等受到老人的欢迎。

戴汉文

自己动手腌香椿芽

香椿是香椿树的嫩芽,营养价值非常高。

新鲜香椿芽的季节性很强,一般谷雨过后就不能食用,很多喜欢吃椿芽的人选择腌制或速冻保存。自己腌制,不仅能保证安全卫生,且能长时间保持仍然翠嫩鲜香,营养流失也会大大减少。

●选择质地较嫩、新鲜的香椿芽。香椿芽越嫩、越新鲜硝酸盐含量越低,在腌制中产生的亚硝酸盐也就越少。

●通过焯烫的方法去除硝酸盐和亚硝酸盐。在沸水中焯烫1分钟左右,可以除去2/3以上的硝酸盐和亚硝酸盐,还能有效保持椿芽的翠绿颜色。

●用粗盐腌制。粗盐没有经过精细加工,保留了食盐最原始的营养和风味,而且没有各种添加剂,腌制食物不容易变质。如果买不到粗盐,也要用无碘盐腌制。

●腌制后要冷藏或冷冻。如果近期内吃完,冷藏即可;如果要长期保存,就要冷冻。

●腌香椿芽要腌制7天以上再食用,为提高营养价值,最好将香椿搭配含有丰富维生素C的食物一起食用。

●用小容器或小包装袋保存,现吃现取。暂时吃不到的椿芽,尽量避免频繁启封。

●如果腌制时间长,或者用盐太多,取出吃之前可以用清水浸泡,去除多余的盐分。

郭易苗



呵护家人健康

家庭幸福,最首要的是家人健康。现代社会,承担家庭重担的中年人最容易出现亚健康,且面临多种现代文明病的来袭;老人渐渐体弱,常受各种疾病困扰,儿童、孕妇等更是需要重点呵护的人群。拥有健康的身体是2015年我们的头等大事。

研究发现,益生元和膳食纤维两大营养素的缺乏,是引发亚健康、肠道问题、现代文明病的一大原因。益生元是一种能促进肠道内益生菌生长繁殖,有益肠道健康的物质。膳食纤维是指能在人体大肠中部分或全部发酵的可食用的植物性成分、碳水化合物及其相类似物质的总和,被称为“第七营养素”。两者对人体而言,均不可少。

人体如果缺乏益生元,肠道益生菌会因没有营养供应而减少,对有害菌的抑制作用将降低,相应的有害菌会大量繁殖,破坏肠道的微生态平衡,人体就会免疫力下降,出现亚健康状态,易患便秘、腹泻、癌症等疾病。

现代社会,随着我们饮食习惯逐渐西化,饮食中已经严重缺乏膳食纤维(城市人口平均日摄入量仅10-12克,中国居民日摄入量推荐标准为35-40克),导致便秘、慢性肠炎、肠癌和高血糖、高血脂、高血压症(三高症)等慢性病高发,这与上世界七十年代以前的疾病谱已完全不同。可以毫不夸张地说,缺乏膳食纤维的饮食会直接增加我们患上现代文明病的风险。

《中国居民营养素摄入量标准》要求

选菊粉好帮手

我们每日摄入30克膳食纤维,以此反推,意味着我们每天需要食用2-3斤(1000-1500克)粗粮,又或4斤(2000克)以上的蔬菜、水果才能达到标准。以目前的食材来补充足够的膳食纤维难以实现,因而食用菊粉是补充益生元和膳食纤维最佳、最有效的途径。由湖南中振生物科技股份有限公司研发、北京东方协和医药生物技术有限公司生产的新一代膳食纤维补充品——古素堂牌菊粉型纤维素,已成功上市,深受广大关心健康人士的肯定。

在这里,特别要说的是,对于孕妇、老人、儿童而言,更需要补充菊粉型纤维素。

儿童服用后可增加益生菌,改善肠道功能,提高机体免疫力,增加钙的吸收,从而起到强壮身体、预防多种疾病的作用。中国营养学会推荐膳食纤维日摄入量:1-2岁幼儿5克,2-3岁幼儿8克。

老人服用后能改善因机能老化、糖脂代谢异常而易患的便秘、三高症(高血糖、高血脂、高血压),预防老年慢性性病,并可延年益寿。

孕妇服用菊粉型纤维素可以增加肠道益生菌双歧杆菌,提高免疫力,促进排毒,防治便秘、糖尿病,甚至感冒、发炎等难缠的小病。

