



脾气不好 饮食调节

生活中,很多人无法克制自己的负面情绪,很可能就是因为饮食中存在某些缺陷和不足。用饮食调节情绪,也是科学的饮食之道。

全身负能量是缺钙和镁

很多人并不知道,我们的情绪很大程度上是受营养素左右的。其中,关系最大的三类营养素分别是钙和镁等矿物质、B族维生素及碳水化合物。

当钙缺乏的时候,神经系统会处在过度兴奋状态,难以达到宁静、耐心、坚韧的状态。

婴幼儿缺钙时,往往会哭闹不停。成年人缺钙时,情绪上的直接反应则是急躁,容易被激怒,有点神经质,还会加剧失眠。

缺钙并不能单纯补钙,钙的吸收还需要维生素D的帮忙。维生素D的生成与接受阳光照射有关。光照不足的国家,自杀率往往也会更高。补钙的同时,多晒太阳。镁是另一种能够

帮助对抗压力的营养素。摄入丰富的镁能让人抵抗精神压力带来的血压升高,减少压力激素的过度分泌,因而镁也有“抗压力营养素”之称。深绿色叶菜、果仁、豆类 and 全谷类以及香蕉都是镁的丰富来源。

高兴不起来补充 B 族维生素

另外一类与情绪相关的营养素是 B 族维生素。B 族维生素一共有 8 种,其中有调节情绪功能的为维生素 B₁、B₆ 和 B₁₂。

人们早就发现,当维生素 B₁ 缺乏时,人体不仅会出现疲乏无力、食欲缺乏、消化不良的感觉,还会出现情绪沮丧、反应迟钝、感觉异常等神经系统症状。

维生素 B₆ 则与神经鞘的合成有关,一旦缺乏,人会出现思维能力下降、空间障碍等状况。

不吃主食减肥会影响情绪

一些采用饥饿减肥,很少吃淀粉类主食的人比较容易发脾气,喜怒无常,缺乏耐心也是由于

这个原因。不吃主食,碳水化合物供应不足,会剥夺神经系统最爱使用的能源。

研究证明,碳水化合物能暂时升高大脑中 5-羟色胺的水平。许多女性在精神压力大的时候特别渴望吃富含碳水化合物的食物,如蛋糕、点心、饼干、糖果等,很可能与这个原因有关。

好脾气是吃出来的

●每日吃足够的主食,一般建议吃粮食半斤到 6 两(1 小碗米饭或 1 个大馒头约 2 两),部分主食食用杂粮、薯类和杂豆来替代更好(4 斤薯类=1 斤杂豆=1 斤粮食)。

●粮食中的碳水化合物是保持好心情的基础,同时杂粮、薯类和杂豆都是维生素 B₁ 的重要来源。

●每日吃 1 斤蔬菜,其中至少有半斤绿叶菜,能供应钙和镁,同时还有大量的钾。

●每日喝 300 克牛奶或酸奶,大概相当于牛奶 1 杯(一次性纸杯大小)加上酸奶半杯。牛奶在供应钙的同时,还供应丰富的色氨酸和维生素 B₆,有利于保持平和的心态。(摘自《健康时报》)

协和营养教授的两餐半

“我的早餐和晚餐都是规范的,午餐是半餐,所以准确来说,我每天是两餐半。”当问及一日饮食,北京协和医院营养科主任马方这样说。

怎么个两餐半呢?马方进一步解释,“我的早餐比较规范,一定要营养,数量品种稍微多一点,至少是肉蛋水果都得有。实在不行,有个鸡蛋,能配蔬菜配点蔬菜,蔬菜找不着就配个水果。午餐一般是下午三点左右吃一点,主食也就一两左右,因此只能叫半餐。晚餐跟早餐一样,吃得比较标准,不过主食较少,

蔬菜为主,肉食为辅,少量坚果类食品,这就是我一天的饮食。”

马教授说自己一般还很注重吃饭时“筷子的方向”——素食多吃点,蔬菜、豆类、粗杂粮等换着花样吃,肉食以尝为主,尝尝什么味儿,好不好吃,也算是满足自己的味蕾。

马方说,饮食平衡包含很多内容,比如评判热量是否平衡,先给自己定一个指标,马主任的指标是体重,以前实际体重是 80kg,现在 73-74kg,而他的目标是 70kg,最终让体重保持在一个稳定或者缓慢下降的状态。(摘自《健康时报》)

北平烤鸭,闻名中外,在北平不叫烤鸭,叫烧鸭,或烧鸭子。《北平风俗杂咏》严辰《忆京都词》十一首,第五首云:《忆京都·填鸭冠寰中》

烂煮登盘肥且美,加之炮烙制尤工。此间亦有呼名鸭,骨瘦如柴空打杀。

严辰是浙人,对于北平填鸭之倾倒,可谓情见乎词。

北平苦旱,不是产鸭盛地,惟近在咫尺之通州得运河之便,渠塘交错,特适宜养鸭。佳种皆纯白,野鸭花鸭则非上选。鸭自通州运到北平,仍需施以填肥手续。以高粱及其他饲料揉搓成团条状,较一般香肠热狗为粗,长约四寸许。通州的鸭子师傅抓过一只鸭来,夹在两条腿间,使不得动,用手掰开鸭嘴。以粗长的一根根的食料蘸着水硬行塞入。填进几个之后,眼看着再填就要撑破肚皮,这才松手,再把鸭关进一间不见天日的小棚子里。几

核桃食疗快速止咳

最近感冒、咳嗽的人很多,吃药也不见好。有个小验方,大家可以一试。

首先准备几个大核桃,剥好放盘子里,热锅倒入蜂蜜进去,大概烧起白沫,再把核桃仁放到锅里,用筷子多搅拌下,炒一两分钟即可。把核桃仁都吃完,吃完就睡觉。一般再严重的咳嗽,吃个两三天差不多能好。

莲心茶治便秘

莲心茶对缓解心火盛、肾阴虚类便秘效果较好,虚秘、寒秘患者不宜服用。

服用时,莲子心每次用量 3-10 克,用一杯滚烫开水冲泡(250 毫升左右),焖约 10 分钟即可。莲心茶味苦,为减少对胃黏膜的刺激,也可适量加蜂蜜。如仍嫌味苦,也可饭后直接吞服,再饮一杯温开水。一般日服 1-2 次。(本报综合)

牛羊肉不熟 易患传染病

有不少人吃火锅时追求牛、羊肉鲜嫩的口感,往往只是将肉稍微加热一下就吃了。其实这样很容易得布鲁氏菌病。布鲁氏菌病简称布病,它是由布鲁氏菌属细菌引起的人、畜共患的传染性疾病。该病的传染性极强,可通过接触的物品、飞沫传染。如不及时治疗会导致终身残疾,如丧失劳动力、卧床不起以及精神异常等。

感染布病后,病人一般在 1-3 周开始出现乏力、头痛、多汗、食欲不振等类似感冒的症状,只有一些发病比较急的患者会出现恶寒、发热、多汗、疼痛、神经痛、乏力等典型的布病症状。

如果患者在半个月之内吃过火锅,且服用感冒药 3 天后症状没有缓解,请及时就医进行相关检查,看是否患布鲁氏菌病。(摘自《珠江晚报》)

烤鸭

梁实秋/文

上百只鸭关在一起,像沙丁鱼,绝无活动余地,只是尽量给予水喝。这样关了若干天,天天扯出来填,非肥不可,故名填鸭。一来鸭子品种好,二来师傅手艺高,所以填鸭为北平所独有。抗战时期在后方有一家餐馆试行填鸭,三分之一死去,没死的虽非骨瘦如柴,也并不很肥,这是我亲眼看到的。鸭一定要肥,肥才嫩。

……填鸭费工费料,后来一般餐馆几乎都卖烧鸭,叫做叉烧烤鸭,连闷炉的设备也省了,就地一堆炭火一根铁叉就能应市。同时用的是未经填肥的普通鸭子,也能烤得焦黄进脆。但是除了皮就是肉,没有黄油,味道当然差得多。有人到北平吃烤鸭,归来盛道其美,我问他好在哪里,他说:“有皮,有肉,没有

油。”我告诉他:“你还没有吃过北平烤鸭。”所谓一鸭三吃,那是广告噱头。在北平吃烧鸭,照例有一碗滴出来的油,有一副鸭架装。鸭油可以蒸蛋羹,鸭架装可以熬白菜,也可以煮汤打卤。馆子里的鸭架装熬白菜,可能是预先煮好的一大锅菜,稀汤寡水,索然无味。会吃的人要把整个的鸭架装带回家去煮。这一锅汤,若是加口磨打卤,卤上再加一勺炸花椒油,吃打卤面,其味之美无与伦比。

链接:

鸭肉中的脂肪酸熔点低,易于消化。含 B 族维生素和维生素 E 较其他肉类多,能抵抗脚气病、神经炎和多种炎症。鸭肉中含有较为丰富的烟酸,对高血脂症、血管性偏头痛有防治作用。鸭肉性寒,味甘、咸,可养胃生津,止咳。但肥胖慢性肠炎者应少食;感冒患者不宜食用。(摘自《雅舍谈吃》)

父母。

感恩
父母

无论海角天涯,别忘了遥远的牵挂
世界再大,路再远,别忘了回家。



越南足球是如何成长的

没想到,日前结束的 U23 亚洲杯能让越南足球在中国火了起来。在闯入决赛前,这支 U23 球队一路战胜澳大利亚、伊拉克以及卡塔尔队,俨然“亚洲冰岛”。其实,越南足球的崛起并不复杂,而是他们注重青少年精英球员培养的结果。近几年,记者多次前往越南采访亚洲洲际青少年比赛,亲眼目睹越南足球如何成长。

早在 2014 年 U19 亚青赛上,中国 95 年龄段国青队与越南队同组,当时中国国青队只是凭借最后时刻的进球以 1 比 1 追平对手。实际上,那支越南国青队中就有一批出色的球员,他们也是这次 U23 亚洲杯越南队的核心,如 10 号阮公凤,19 号阮光海等人。这些球员是越南首家“足球学院”——“黄英嘉莱·阿森纳 JMG 足球学院”所培养出来的第一批球员,类似中国足球教练徐根宝的“崇明岛模式”,堪称“越南根宝模式”。

这所学院创建于 2007 年 1 月 10 日,位于越南中部嘉莱省的波来古市。黄英嘉莱是越南最大



越南 U23 国家队

的产业集团,也是越南第一家在海外上市的企业,涉足房地产、矿业等各个领域,老板段云德是一位铁杆球迷,也是此番率越南 U23 队来华参赛的越南代表团团长。这所足球学院的第一任教练格拉琛·纪尧姆是由阿森纳队主教练温格推荐而来,学院在全国范围内招募球员,在 2007 年从全国的 7000 人中选拔了 16 人,2009 年从近万人中只选拔了 11 人——这 27 人组成了足球学院的第一批球员。

“他们开始训练时全都光脚上阵,是因为舍不得穿上足球鞋!”曾担任越南国青队主教练的纪尧姆在 2014 年亚青赛期间如此表示。从学员走进学院的第一天开

奥运冠军徐莉佳的坎坷之路

徐莉佳是一位与众不同的奥运冠军,她似乎消失在大众视野很久了。徐莉佳 1987 年 8 月 30 日出生于上海一个工薪家庭,5 岁开始学游泳,10 岁改项学 OP 级帆船。徐莉佳在 2006 年便夺得世界帆船帆板激光级锦标赛冠军,这是中国获得的首个奥运项目的帆船世界冠军,那时她只有 19 岁。2008 年北京奥运会,徐莉佳夺得帆船激光雷迪尔级铜牌,为中国实现了奥运会帆船奖牌零突破。2012 年伦敦奥运会,徐莉佳再接再厉,获得中国帆船史上在雷迪尔级的首枚奥运金牌!在帆船强国英国乃至欧洲产生了令国人始料未及的轰动。随后,她成为了伦敦奥运会闭幕式中国代表团的旗手。

徐莉佳是体育圈公认的才

女,拥有高学历——2014 年在上海交通大学完成工商管理本科,后赴英国南安普顿大学攻读国际管理专业硕士。不过,后来徐莉佳感觉自己对管理专业不是特别喜欢,因此毅然放弃。目前她在英国索伦特大学体育新闻播音专业就读,已完成了第一个学期的学习。徐莉佳说:“比起读到硕士毕业,我觉得还是从头开始更好,毕竟我现在已经明确了要多接触媒体专业的想法。”

徐莉佳的英语很好,可以和国外高水平选手深度交流,可以接受国外媒体长时间的采访。2015 年,她还出了一本推广帆船运动的书《跟奥运冠军学帆船》。徐莉佳命运很坎坷,身体有先天的缺陷,她父亲透露:“她一个眼睛看不见,看人都是模糊的,一个

耳朵听不清,教练讲话都得把头凑得很近。”2004 年,17 岁的徐莉佳本来有望参加雅典奥运会,但当时她左膝关节长了个小肿瘤,不得不去做手术。

2017 年 9 月,徐莉佳完成了终身大事。她与她曾经的英国外教约翰·埃米特在英国低调举行了婚礼。约翰·埃米特本身是帆船运动员,后来主要做水上陪练和体能训练,出了很多帆船的书。志同道合,日久生情,这让他们最终走到一起。婚后,徐莉佳继续在英国留学,也在治疗伤病,希望能尽快回到赛场,而约翰则带队训练,每半个月到一个月回家住上一段时间。徐莉佳希望自己在今年 8 月的世锦赛复出,期待参加 2020 年东京奥运会。(摘自《新闻晨报》2.8)

各为其主的聂卫平父子



程理,父母亲离婚给儿子孔令文留下了很深的心理阴影。11 岁跟随母亲孔祥明到日本生活的孔令文,对父亲聂卫平怀有很大的怨气,不仅改名换姓入籍日本,而且为了报复父亲他立志要在“围棋上打败父亲”,5 岁就跟随父亲学棋的

1 月 18 日,中国首支参加“横渡大西洋挑战赛”的划艇队“功夫茶茶”在北美安提瓜成功登岸,成为本次大赛 25 支队伍中第七支冲线的队伍,也是第一支到达的女子队。这支由来自汕头大学的四名 90 后中国女生组成的队伍,用 34 天时间,挑战被视为全球最艰辛的 3000 海里(约 5000 公里)的赛事,一举打破了数项世界纪录。

3000 海里,用时 34 天 13 小时 13 分,来自汕头大学的 4 名 90 后女孩,刷新了“横渡大西洋挑战赛”的女子组世界纪录,冲破两年 40 天 8 小时 26 分的世界纪录。作为中国首支出征横渡大西洋的队伍,4 名 90 后女孩,平均年龄 23.5 岁,成为该赛事史上最年轻的参赛队伍。

此次参赛的 4 位 90 后汕头女生,分别是来自广东省的陈钰丽(2017 届物理专业校友)、黎晓冰(2014 级英语专业学生)、梁敏甜(2017 届金融专业校友)和河南省的孟亚浩(2017 届英语专业校友)。此次,她们是在李嘉诚基金会的支持下,以个人名义组队出征 2017 年泰斯卡威士忌跨大西洋划艇挑战赛。

北京时间 1 月 18 日上午 8 时 13 分,“功夫茶茶”队正式抵达终点,那一刻,她们兴奋地挥舞着晒得黝黑且严重脱皮的手。泰斯卡威士忌跨大西洋划艇挑战赛是世界上难度最大的海上挑战体能极限的赛事。但自赛事开始以来,每年都吸引着来自世界各地的队伍参加。比赛期间,划手们日夜前行,凭借非凡的毅力和团队协作精神,力争冠军宝座。

在大西洋漫长的航道上,小小的划艇也常常遭遇险情。此次比赛共有 25 支队伍参赛,其中有 3 支女子队伍,“功夫茶茶”就是其中的一支。但就在赛事第八天起,连续十天遇上了 35 海里的强风。黑夜中,海上雷电交加,海面翻起 20 尺巨浪,部分队伍因此翻艇,需退出赛事。赛事后期,还收到两次 7.8 级地震和海啸警报。

但每每在这样的紧急关头,四位小“金花”表现十分出色,不仅成功突破困局,战胜恶劣的海况,还在赛事中的女子组队里一直处于领先地位。(摘自《新快报》王娟/文)

孔令文,到后来在棋艺上最感恩的却不是自己的父亲而是日本岳父小林觉。“我和岳父(小林觉)的关系很好,我和他性格相似,趣味相投,是无话不谈的好朋友,很多东西都是他教我的,包括围棋。”

孔令文和聂卫平父子二人之间的隔阂直到孔令文结婚时都没有消除,入籍日本的孔令文最后娶了父亲曾经的对手小林觉的女儿小林清芽为妻。孔令文和小林清芽举办婚礼时,聂卫平没有到场,而聂卫平送给孔令文的结婚礼金,儿子也没有留下。

随着年龄的增长,孔令文慢慢原谅了自己的父亲,并且通过工作之便(日本代表团)和聂卫平之间的交流多了起来,“亲情很奇怪,我小时候那么恨他,但是现在再和他在一起时,似乎也不需要什么铺垫,那条亲情的脉络一下子就重新接上了,和他在一起的感觉还是很亲切、很近。”只是孔令文的国籍还是日本。(据中新社 2.9 讯)