儿童夏季常见不适可这样吃鱼

夏季是吃鱼的黄金季节。从中医角度讲,不同鱼类有不同的养生功效,家长可根据儿童夏季常出现的一些不适及症状来选择合适的鱼类来调理。

胃口差、易怒,炖黄鳝

夏天心火旺,不仅胃口会变差,脾气也跟着上来了。夏季是给孩子吃点黄鳝、稍加调理的好时节。不过根据《随息居饮食谱》,孩子如果有腹泻、积食,则不宜食用黄鳝。

黄鳝猪肉黄芪汤

准备黄鳝1条、瘦猪肉250克、黄芪10克。黄鳝去头洗净切段,猪肉洗净切丝。黄芪下锅,加约5碗水,水开后加入鳝段、猪肉,煎煮约20分钟即可调味食用。

夏主长,高钙银鱼助长高

如果春天时保健得当,到了夏季,孩子的个头还能向上蹿一蹿。与其补充钙剂,不如从日常膳食中获得充足钙质。银鱼等含钙高的鱼类是好选择。

山楂银鱼汤

准备银鱼50克、山楂10克、谷芽30克。银鱼洗净,下锅,加约5碗水,小火煎煮40分钟即可调味食用。

流汗多,黑鱼汤清热滋阴

儿童正常出汗量是成人的3倍多,而且很多孩子不会自觉喝水。出汗多又不注意补水,就容易津液亏损,造成阴虚,这时可以炖上一锅黑鱼汤。黑鱼有清热生津、补心养阴、补脾益胃的功效。

黑鱼汤

准备黑鱼1条,葱姜适量。将黑鱼洗净、去骨、切块。热锅倒油,加入鱼块炒至边缘微微变黄。然后加约5碗水,加入姜片和少量料酒,煮至鱼汤变白后,加葱花、盐调味即可。

(摘自《保健时报》 许允佳/文)

应季饮食

糖友吃苹果要选酸的

糖尿病患者没有绝对不能吃的东西。血糖控制得比较好的患者,在药物"保驾"的前提下,可以吃水果,比如苹果。

糖友选苹果还是有讲究的。不要吃太甜的苹果,避免摄入太多糖分,应选不红的、酸的。此外,每天吃苹果,还能帮糖友减肥、节食。苹果能使胃部收缩,吃苹果后,食欲变得容易控制,而且味觉变得正常,可减少刺激性食物和油腻食物摄入。苹果还可以促进血液内白细胞的生成,提高人体的抵抗力和免疫力,同时促进神经和内分泌功能。

当然,酸味苹果也是水果,糖尿病患者在吃酸味苹果时不要忘记计算苹果的热量,减少主食量,最好在两餐之间食用苹果。(摘自《长寿养生报》谢春光/文)

病友厨房

核桃炒红糖 可缓胃痛

人体出现胃痛时,可以试试核桃炒红糖,对缓解病情具有一定的疗效。具体方法是:将7个核桃去皮、切碎,放入铁锅中,用小火翻炒,炒到淡黄色后再放入750克的红糖,均匀翻炒几下再出锅。将其分为12份,一天1份,在早上空腹食用,经过30分钟后再吃饭和喝水,连续食用12天,可有效缓解胃痛。

中医认为,红糖温经散寒,核桃健胃,两者均为性温食物。作为一种食疗佳品,核桃对于预防和治疗哮喘、慢性气管炎、心脑血管疾病、慢性胃炎都具有较大的作用。

(摘自《现代养生》樊芳/文)

老人夜尿多,喝益智仁核桃粥

中医认为,老年人夜尿增多大多是由于年老肾气不足,下元亏虚,阳虚则寒,导致肾对水液的蒸腾气化功能失职,不能制约膀胱,而出现夜尿频多,甚至尿失禁。夜尿多的老人不妨喝点益智仁核桃粥,能温肾补阳、益气升提、固涩小便。

取益智仁20克、桑螵蛸10克、核桃仁20克、山萸肉20克、芡实20克、黑糯米100克。上述中药材洗净后放入砂锅中,加适量水煎煮,大火煲滚后转小火煎15分钟左右。把药汁倒出,用干净的纱布过滤备用。黑糯米淘洗干净后,加适量油、盐腌一下,放进砂煲里,加水熬至软绵成粥。最后把滤出后的药汁倒进粥里再煮2~3分钟即可。老人可以每天或隔天服食药粥,连服2~3周。

全方从温补下元着手,兼顾肺、脾、肝等脏器,并佐以缩泉固涩药物,使五脏得暖,并加强膀胱的气化功能。服用本药膳时,可用热水袋热敷下腹部,助药性直达病所,温煦膀胱,祛除肾寒。

(摘自《生命时报》 郑宝林/文)

餐饮宝典

如何防止香蕉过早变黑

香蕉皮为什么会变黑呢?这是因为香蕉皮的细胞中含有丰富的酚类物质,同时含有多酚氧化酶。多酚氧化酶会催化皮中的多酚类物质与氧气反应,产生醌类物质,于是香蕉变黑。

多酚对人体来说是一类重要的抗氧化剂,氧化了是一件很可惜的事情。所以无论从防止微生物败坏、延长贮存期还是营养上考虑,都要防止香蕉过早黑变。

下面分享三招防止香蕉变黑的方法。

关键词:保鲜膜

保鲜膜包裹对于香蕉的储存是非常有利的。没有保鲜膜包裹的香蕉,裸露在空气中,自身的有氧呼吸与酶促褐变同时存在,容易变色。

关键词:拱形放置

反放即凹面朝下,凸面向上的拱形放置,正放即我们平时经常性的将香蕉平放在桌面。两种方式最大的不同就是香蕉与桌面的接触面不同。反放只是香蕉的两端与平面接触,减少压力对香蕉表皮的损伤;而正放时接触面处的细胞容易遭受压力而破损,导致变色。

关键词:室温即可

香蕉是一种热带水果,在温度低于10℃时就很容易发生冷害变色。理论上香蕉的最佳储存温度是12~16℃。

(据中新社讯)

饮食热点

什么时候放醋好

醋是多数家庭必不可少的调味品,但需要提醒大家的是烹调放醋需要讲究好时机。

提前放醋,锁住"美色" 茄子、紫甘蓝等紫色蔬菜富含花青素,这种色素在酸性条件下呈现漂亮的紫红色。因此,烹调这类菜肴时提前加点醋,可以保护色泽。

土豆、藕等食物富含多酚类物质,烹调时也容易变色,炒土豆丝、藕片之前,先用加了食醋的水浸泡一下,有助抑制氧化酶的活性,使其不易变色。

此外,拌黄瓜、萝卜丝等凉菜时,也可以提前加点醋,因为醋有抑制细菌生长的作用,可提高凉拌菜的安全性。

烹调时放,留住营养 高温加热会破坏蔬菜中维生素C等营养素,烹调时加入少许醋,不仅能保护蔬菜中的营养素,还能促进钙、磷、铁等矿物质的溶解,提高其在人体内的吸收利用率。

醋还有去除异味的作用,例如炖鱼炖肉时放醋,可以解除腥味,增加香气;烹调羊肉时加醋有助去除膻味。

出锅前放,存留醋香 醋遇到高温容易挥发,如果放早了,香味容易被水汽带走,吃时就会觉得酸涩。因此要想留住醋香,出锅前放是最佳时机,比如做醋溜白菜、桂花松鼠鱼、糖醋里脊、糖醋排骨等醋味菜时,可以将醋、淀粉、生抽等勾芡好,出锅前加入,等自然收汁即可;酸辣汤也适合出锅前放醋,既能让味道充足又能减少盐的使用量。

需要提醒的是,炒油菜等绿叶菜时最好就不要加醋了。

(摘自《生命时报》 陈彩霞/文)

教你一招

吃小米要注意这几点

小米(粟)是世界上最古老的农作物之一,也是人们餐桌上的常客。但吃小米时,要注意以下几点。

第一,血糖高,少喝纯的小米粥。和其他全谷物相比,小米颗粒小,质地较为柔软,因此很容易煮熟,也比较容易消化。不过,它的优点恰恰也是它的缺点。在各种全谷物中,小米是膳食纤维含量最低的一种,也是最容易成为高血糖指数食物的一种。有研究显示,没有经过预先浸泡,直接蒸煮20分钟的小米饭,GI值(升糖指数)是64.4;煮成粥的小米,GI值高达93.6。因此,对于血糖高的人来说,最好不要喝纯的小米粥,煮粥时可以搭配红豆、绿豆等低GI食物。

第二,胃酸多,不要选黏小米。小米养胃的说法深入人心,但有些人一喝小米粥就会难受,这是为什么呢?淀粉分为支链淀粉和直链淀粉,前者黏性大,会增加食物在胃部的停留时间,造成胃酸分泌增加。因此,对胃酸多的人来说,不要选择黏小米。黏小米也叫"小黄米",在东北常用来制作黏米饭、黏豆包等。对胃酸偏少的朋友来说,选择口感软糯一些的为好。目前市场上有黑小米、绿小米、黄小米和白小米等不同颜色的非黏性品种,其中白小米最好消化,颜色越深的品种,越不适合胃酸少的人。

第三,搭配肉、禽、奶、蛋等富含优质蛋白质的食物。"小米粥配咸菜"是很常见的吃法,然而小米虽然富含维生素和矿物质,但其中的蛋白质属于植物蛋白质,且缺乏赖氨酸,利用率较低。因此,吃小米时搭配肉、禽、奶、蛋、豆制品等富含优质蛋白质的食物,有助营养互补。

(据中新社)

美国原装进口 每天一片一年999元

"骨关节健康"活动正式启动,原一年3999元,一份减免3000元,全国仅限10000份!本次活动提供的氨糖,1天1粒,美国原装原瓶进口,美国FDA认证,国际GMP生产标准!"骨关节健康活动"补充氨糖

参加本次活动条件:1.必须是有需要补充氨糖保护骨关节的的中老年人群;2.需登记姓名、电话等详细信息,为让更多人受益,每人最多申领2份。

麦弗逊健古速鲨鱼骨粉复合片,1片1800mg,复合配方、上乘品质!

1.来自深海海洋生物提取;

2.氨糖、鲨鱼软骨素、透明质酸等独特的营养配方,营养全;

3.采用吸收率更高的氨基葡萄糖硫酸盐,纯度高、含量足、易吸收,一天仅需一片,满足身体所需;

4.氨糖+软骨素采用4:1黄金配比,吸收好;

5.每一瓶都是原装原瓶进口,美国FDA认证,报关证书、卫生检验检疫证书,全面符合卫生检验标准。 广告

福建康是美生物科技有限公司
海关编号:01182016100002315
检疫编号:116000000244655001

夕阳无限 咨询热线 400-807-9993
送货上门 货到付款 品质保证 30天退换保障

新闻世家的认亲会

著名摄影家、湖南日报老报人唐大柏(大合影中手捧相框者)有3个妈妈:岳阳妈妈、沅江妈妈、闵家巷妈妈。前两个妈妈是母亲和岳母,第三个妈妈,则是待他如亲儿子的一名普通农妇马满珍。

马满珍早已不在人世,可唐大柏还是想去她的老家看看,也看看老人家的后人。5月3日,唐大柏来到汨罗闵家巷"圆梦"。见到了马满珍的第3个儿子、当年只有12岁的闵佑勋。唐大柏随闵佑勋步行上山,祭拜"闵家巷妈妈"。在坟前,唐大柏失声痛哭。

1955年,在湘阴县委办公室工作的唐大柏,被抽调至闵家巷负责办农业合作社,住进了贫农马满珍家。唐大柏称马满珍为闵妈妈。

唐大柏为新的大家庭题词 黄明/摄

当年,唐大柏在闵家巷写了不少文章,《两个亲家谈入社》《我的三个妈妈》《扫把落地三兜肥》等等。

初夏,作为回访,闵妈妈唯一健在的第3个儿子闵佑勋(大合影中前排左三)带着妻子、儿女、侄儿,一起来到长沙看望唐大柏。唐大柏的3个子女也都回家前来认亲,特别是大儿子唐湘岳(大合影中前排右一),曾任《光明日报》驻湖南记者站站长、第14届长江韬奋奖获得者专程从外地赶回长沙。受唐大柏之邀,笔者与舞台艺术摄影师唐胜利一同见证了这一感人时刻。一进门,唐大柏、闵佑勋两兄弟分别介绍起自己的子女情况,便于大家互相了解,人厅落座,唐大柏动情地回忆起当年在闵家巷工作的情况,感谢闵妈妈对他无微不至的照顾。之后带着客人参观了自己的工作室和书房,欣赏他珍藏的闵妈妈精彩照片,在工作台上唐大柏即兴挥毫,写下"家和万事兴"五个大字表达对大家庭的祝福。

珍惜半个多世纪的大合影 唐胜利/摄

作为大家庭的大哥,唐湘岳2019年从光明日报社退休,但作为新闻记者的使命担当永远不会退休。退休后,唐湘岳仍然坚持写作,并将毕生所学倾囊相授,继续为传媒事业培养和输送人才。聊到晚辈的话题,他以自己报道过的一些励志人物做榜样,鼓励晚辈发挥自己的音乐特长创新发展。这不仅是一场家庭聚会,也是一堂新闻讲学课,笔者受益匪浅。聊着聊着唐老儿女张罗的一桌丰盛宴席已经安排好,大家入席,其乐融融,举杯共庆家和万事兴。

分别时,唐闵两家建了一个取名"家和万事兴"的微信群。他们经常在群里交流情况,相互鼓励,亲密无间。 (黄明)

报缘

艾叶飘香好时节

□ 赵自力

芒种过后,割完麦插完禾,母亲还是不肯闲下来,为我们采摘了许多艾叶,洗净、晒干,然后打包给我们送来。我抓起一把,放在鼻子下使劲闻着,一股特别的清香直往鼻孔里钻,不由得想起故乡那一蓬蓬艾蒿来。

艾蒿实在普通,随意地长在公路两旁,河堤田埂上常见它们的身影。它们如草一样朴实,平时不显山露水,关键时刻却能起到大作用。

记得小时候,我们最喜欢在村头的大榆钱树下纳凉,夏夜的乡村蚊子特别多,一群群的,撵着人和家畜嗡嗡叫。每天傍晚,我们就抱几捆晒干的艾蒿,用稻草一圈圈缠好,做成一条长龙般的烟棒。有些比较讲究的老人,把稻草分成几股,像编辫子一样把晒干的艾蒿编进烟棒里,外面光滑,里面填实,燃烧起来既耐烧,又多烟,驱蚊效果好。那一根根冒着艾叶香味的烟雾,把蚊子熏得落荒而逃。如果身上被虫咬了,或者皮肤不太好,经常发痒,母亲会把晒干的艾叶用滚烫的开水浸泡半个小时,然后给我们洗澡。雾气腾腾中,真的是满屋飘香。整个暑假,我们都是用艾叶洗澡,效果比宝宝金水还要好。

端午节那天,父亲往往要起个大早,去砍新鲜的艾蒿回来,然后插在门上、窗户上。我们那里过端午节家家户户都插艾蒿,就像春节贴春联一样,成了习惯。听父亲讲,插艾蒿也是有讲究的,在日出前砍那些带露水的艾蒿是最好的。所以,端午的早晨,父亲总是在我们还没起床时,就早早地把带着露水的艾蒿插在门窗上,直到现在,年年如此。

搬进小城后,每年端午节的清早去买把艾蒿,插在门上,仿佛回到家乡一样。盛夏时节,我们常常用母亲送来的艾叶洗澡,故乡的艾叶在开水里浸泡舒展,在异乡飘出特别的清香。

读者园地

食疗、养生、保健知识让读者受益匪浅

或许是因为新冠肺炎疫情影响之缘故,近期,本人对养生、保健、食疗知识比以往任何时候都要关注。就拿《文萃报》来说,我就特别关注《食疗专家》《养生之道》《卫生保健》等专版的文章,读后很受启迪。

2919期8版《食疗专家》版《经常"饿过劲"既毁肌肉又影响血糖》一文阐述了"饥"与"饱"的辩证关系:"很多人不把'饿过劲'当回事,甚至觉得顺便减肥挺好的。事实上,这种应急方法常态化并非好事。第一,'饿过劲'需要消耗身体的肌糖原和肌肉组织,长此以往会造成肌肉组织丢失,进而引起基础代谢和人体免疫力下降。第二,靠'饿过劲'减肥,更容易反弹……"

2920期6版《养生之道》版《保养膝盖 并非动得越少越好》一文使我对膝盖有了新的认识。我膝盖疼痛已有两年多时间,当初听人说,膝盖疼就要尽量少走路、少散步,尤其不要跑步。当时我觉得很有道理。于是,我把坚持了数十年的散步、跑步的习惯一下全"戒"了,转而去扎银针、保健按摩、睡养生床等等。一年多来,没有什么实质作用和效果。看过《保养膝盖 并非动得越少越好》一文后,根据文中推荐的游泳、适量散步等有利于保养膝关节的锻炼方式,我又重新启动散步活动,现已坚持20来天。还别说,如今膝盖又好多了。

2924期6版《养生之道》版《膏药并非想贴就贴》一文指出了人们对膏药的认识误区,使读者能适度、适时、适量地使用膏药。

2925期8版《食疗专家》版《疫情期间别喝粥?》对"粥"作了详细的注解,读后让人头脑清醒了很多:什么时候可喝、什么时候不宜喝、什么身体状态下宜喝什么粥不宜喝什么粥等都有答案。

《文萃报》刊登的类似文章还有不少。从这些文章中,我读出了"物极必反""人生有度,过则为灾"等名言警句在养生保健上的应用,很受启发。治病、养生、保健,还是要遵循客观规律,讲究科学防治,精准施策。

疫情期间,《文萃报》对这类文章遴选、摘录得很好,让读者受益匪浅。

(评报员 文新华)

读报用报

如此文章应该摘得更详细些

《文萃报》2020年4月24日2924期10版,摘编了《"东方红一号"卫星还在运行吗?》一文,这篇文章摘得好,可惜摘得比较短,要是摘得更加详细些就好!为什么呢?众所周知"东方红一号"是我国当年走向太空的杰作,50岁、60岁的中国人大多只是耳闻没有见证过,就像我这个80多岁的人也没有亲自见过,我听到的《东方红》歌曲是在收音机中听到的,那个年代连收音机都不是家家有,更谈不上电视机。当年的"东方红一号"卫星,《东方红》乐曲响遍全球是我们祖国的骄傲,我想了解其背后的动人故事。此文应该摘得更加详细些,方能一解读者的疑惑。

(评报员 黄百强)

《谈天说地》一针见血

2914期2版《谈天说地》栏目的"点评"刊登了一篇短文《又见学术不端》,阅后感触颇深。此文所说学术不端不是个例,在基层评定职称上表现较为突出,特别是在一二十年前。本来这是一项极其严肃、政策性很强的工作,它既需要硬件:相应文凭及当年考核为"优秀",实际情况多数还是认真的,但也有不少事例不尽人意,有的人为了硬件使出"百般武艺",有偿代考较为典型,有一例先讲好价300元,后文凭到手违约而暴露了真相。考场舞弊更是公开秘密。有的单位评职称5分钟解决问题,谁提出名单,随即大家附和三五分钟了事。多数情况,有点领导头衔、善拍马屁的多如愿以偿,真正有才华业绩显著者不少抱恨终天。

职场不端,更令可恶。《谈天说地》揭丑可谓一针见血,大快人心。

(评报员 尹万松)

互动园地津津有味

作为读者,从内心来讲比较关注和喜爱《互动平台》《读者园地》类的专版,如2914期的专版,原因是其内容比较平淡朴实,也真实、直率,读者对报纸的"挑刺",被编辑原文再现,体现贵报虚心接受读者意见,对读者的办报建议,也能落地执行。这些文章没有太多华丽的词语,也没有太玄的故事情节,作者写起来就像竹筒倒豆子,噼里啪啦往外溜,一个版面的文章一口气可以读完。《文萃报》对读者的尊重让人感慨良多。

(评报员 郑建池)

评报栏