

这份护肝指南请收好



春节假期已结束,这段与家人欢聚的时光里,大家尽享美食美酒,沉浸在团圆的喜悦中。然而,快乐之余,我们的肝脏却可能不堪重负。接下来,就为大家带来一份养肝科普指南。

保肝的“酒桌守则”

肝脏堪称人体的“超级解毒工厂”,平日里默默承担着繁重的“工作”,一刻不停歇。对于肝

卧室不通风使人睡眠差

如果在半夜辗转反侧睡不着,或早上很难清醒,可能是卧室通风不好导致的。通常白天人不在家的时候,门窗紧锁,室内空气不流通,需氧菌会大量消耗室内氧气,产生一些代谢废气,如二氧化碳、氮化物。到了夜晚,厌氧微生物则开始兴奋,例如常见的霉菌。睡前及睡觉时通风,是为了排除室内的有害气体,同时提供睡眠过程需要的氧气,让人感到不那么“闷”。很多人怕夜里户外空气不新鲜,整晚都关闭窗户。其实,在空气质量不佳时可以把窗户留个缝,并在卧室放一台空气净化器。也可以在外屋打开风扇,加快室内空气循环。(摘自《生命时报》)

过年自然少不了大快朵颐,也往往会剩下很多菜吃不完,怎样保存剩菜既不浪费又能保证食品安全呢?

实际上,亚硝酸盐并非只有剩菜才有,蔬菜本身就含有亚硝酸盐,新鲜蔬菜的亚硝酸盐含量约为1mg/kg,储存条件越差,亚硝酸盐含量越高。

隔夜菜只要在冷藏条件4℃下合理贮藏,2天内亚硝酸盐含量仍然在人体可接受的安全范围,并不担心吃了会致癌。不过,储存过程中需要注意卫生,因为微生物和细菌的污染会大大增加亚硝酸盐的含量。此外,相比于烹调过的热

病患者来说,肝脏已然处于“超负荷”运转状态,格外脆弱,我们一定要坚定地对酒精说“不”。倘若肝病患者继续饮酒,会导致病情恶化,严重时甚至危及生命。

护肝美食挑选秘籍

肝病患者在享受美食的过程中,可得学会挑选对肝脏有益的食物。首先,要和高油脂、高蛋白、高糖的食物保持距离。相反,可以多选择一些优质蛋白含量丰富的食物,比如瘦肉、鸡肉、鱼肉等。为肝脏提供充足的营养,助力肝脏修复与恢复。

维生素也是肝脏不可或缺



做到五点防冷空气伤“心”

心血管疾病往往在季节转换、冷空气活动频繁的时候高发。心血管疾病患者如何应对寒冷的考验?应注意以下五个方面。

第一,根据气温和自我感觉适当增减衣物。季节变换时,出门不妨多带一件外套。

第二,饮食不要过于滋补。对于心血管疾病患者来说,高盐、高脂饮食无异于疾病进展的“加速器”。在饮食上,患者应做到荤素搭配,以低盐、低脂饮食为宜。

第三,适度运动。适度运动可以促进血液循环。在季节变换时,心血管疾病患者不要停止运动,即使在家里不出门,也要尽量减少

温馨提示

维生素的水果和蔬菜,对肝脏大有裨益。另外,还需严格控制盐的摄入量。每天盐的摄入量最好不超过5克。如果合并有腹水或水肿的情况,那就更要严格限盐限水,食盐摄入量需控制在2克以内,腹水患者水分摄入量则要控制在500~1500毫克之间。

爱肝的“作息小贴士”

肝脏在夜晚承担着为身体解毒和修复的重要功能。熬夜会扰乱肝脏正常的工作节奏,严重影响其功能发挥。我们要尽量保证充足的睡眠,让肝脏能够得到充分的休息,以便于假期后快速恢复活力。(据健康北京网2.3)

久坐。运动应量力而行,避免在清晨、晚上视野不清或雾霾天气时进行户外运动。

第四,及时接种流感疫苗。建议心血管疾病患者每年接种流感疫苗,避免重症流感及其引发的心血管不适。

第五,加强疾病自我管理。心血管疾病是慢性病,患者的自我管理是保持病情稳定的“不二法门”。患者应做好指标监测,如自测血压、血糖,心衰患者还应监测体重、液体出入量等。患者要遵照医嘱按时用药,不得擅自加减剂量和停药;坚持健康的生活方式;定期到医院复诊;出现症状及时就诊。(摘自《保健时报》)

过年的剩菜如何处理

菜来说,不建议大家吃剩下的凉菜。

因为凉菜没有经过高温烹调,食物中的细菌没有被完全杀死,也很容易受到其他细菌的污染,可能会导致食物中毒,引起腹泻、呕吐等不适症状;并且细菌繁殖速度快,细菌数量的增加,也会促使菜肴中亚硝酸盐含量增加。

不同种类的剩菜,在储存的时候会略有差异。

蔬菜类:菜肴中的蔬菜最好能当餐吃完,特别是绿叶菜,如果实在吃不完,可以用保鲜膜密封冷藏,第二天要全部吃完。

肉类:肉类容易滋生细菌,如果剩得比较少,可以密封好后放入冰箱冷藏,下顿饭吃之前需要充分加热后食用;如果剩的量比较大,建议分装一下冷冻。

蛋类:炒熟或煮熟的鸡蛋,直接密封后放进冰箱冷藏,可在3天内吃完。但是溏心蛋最好别隔夜,毕竟溏心蛋没有熟透,杀菌不彻底,也更容易成为细菌的“温床”。

汤类:喝不完的汤可以再次煮沸消毒杀菌,倒入大一点的瓷碗中,附上保鲜膜密封后置于冰箱冷藏保存,下次喝之前需再次煮沸。

我国台湾艺人大S因流感并发肺炎去世,引发大家关注。时下正值流感高发期,鼻塞头痛、浑身酸痛太难熬?不妨试试小儿抗感足浴方,可舒缓症状,成人也可使用。

小儿抗感足浴方内有荆芥、防风、桂枝三味主要中医经典药材,荆芥解表散风,可用于风寒或风热感冒初期,缓解头痛、鼻塞;防风祛风解表,用于外感风寒及风湿,缓解头痛身痛;桂枝有助于发汗解肌、温通经脉、助阳化气等。

有恶寒、无汗、鼻塞、流涕等表现的人群,只需泡泡脚,就可以将风寒之邪驱逐体外,在达到早期预防和治疗目的的同时,也能提高患者的依从性。使用时,需将中药粉包煮沸浸泡,冷却至适宜温度后开始足浴,水量建议没过脚踝,足浴时间以微微汗出为度。每日一次,每次一包。

但要注意的是,药粉包如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用,过敏体质者慎用,糖尿病患者及心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者在医师指导下用药,儿童、行动不便者请在成年人帮助下使用。

使用期间忌生冷食物。饥饿、饱腹或疲劳时不宜泡脚,以免影响胃部血液供给,出现头晕等症状。

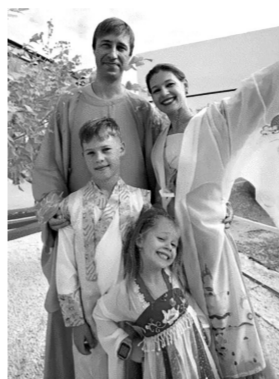
此外,泡脚后注意保暖,可喝适量温水。(据潮新闻客户端2.5)

豆制品:炒豆干、烧豆腐、炒千张等如果吃不完,可减少翻动,直接密封放进冰箱冷藏保存即可,下次吃之前热透。

米饭:家人聚会人比较多,为了避免不够吃的情况发生,一次会做很多米饭,难免会剩下。米饭在常温下容易滋生芽孢杆菌,剩下的米饭一定要及时放在密封盒里冷藏,最好4天内吃完。下次吃可直接热透,也可以用来做炒饭。需要注意的是,要尽量减少米饭加热的次数,否则不仅米饭的营养流失较多,也不利于血糖控制。(据克东融媒2.3)

饮食有方
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

流感高发期,不妨这样泡泡脚



异国他乡喜结良缘

在汉语的赛场上,萨沙发挥超常,不仅能熟练地用中文给动画配音,还对各种中国俚语、文化习俗等问题对答如流。如此优秀的表现,让萨沙在一众高手中脱颖而出。

其实,萨沙对中国文化的了解,都源于他的父母。

妈妈维多利亚,在童年时期就喜欢上了中文,上学期间,持续进行大量的中文练习,进入大学读英文专业的同时,还在继续学习中文。

2009年,维多利亚离开故乡俄罗斯,前往北京语言大学深造。

中国的一切让她大开眼界、流连忘返。令她更没有想到的是,在北京,她遇到了爱人瓦季姆。在一次聚会中,21岁的维多利亚优美大方,令瓦季姆一见倾心。大学毕业后,热爱中国文化的瓦季姆来到北京发展,凭借语言天赋和武术特长,应聘进入中央广播电视台CGTN俄语频道担任了武术栏目的主持人。

两个优秀的俄罗斯年轻人,在异国他乡开启了一段美好的恋情。

婚后,一儿一女先后在北京出生。兄妹爱上中国语言,为了记录孩子的成长和生活里的点滴,维多利亚夫妇从2019年3月开始,在网络平台上发布一家人生活细节的短视频。夫妻俩和一双儿女的日常互动逗趣,成了广大网友的快乐源泉。

不久,网友们惊奇地发现,俩孩子不仅没有继承父母的语言天赋,甚至长成了正宗的“中国小孩”。首先是儿子萨沙,想让他学习俄语和英语时,他的反应是:“不可能,绝对不可能。”某次英语考试后,萨沙对爸爸妈妈说:“我考了第一。”

老爸立即一脸骄傲地去参加家长会,进了教室才得知儿子的英语成绩是28分,倒数第一,被气得当场“暴走”。

维多利亚夫妇不信邪,各自拿出看家本领,一起辅导儿子学英语。当瓦季姆用标准的英语读出“Cow”时,萨沙却写下了标准的拼音“Kao”。

原来,萨沙实在记不住英

许倬云(1930-)的漫长人生,横跨新旧两个时代。他是旧时代的新人,新时代的旧人。从某种意义上来说,他承担起了弥合时代裂缝的功能,那是会被留下来的作品与记忆。许倬云经历过动荡的年岁,大风大浪里,他依然保持着一份真,他是王小波的老师,胡适的学生,中国历史学者。王小波那本广为人知的《黄金时代》,便是在许倬云的提点下完成的。

许倬云出生即残疾,由于先天肌肉萎缩导致手脚弯曲,需要借助拐杖才能走路。身躯的桎梏,没有让他屈服于这个世界,许倬云时常自嘲自己是伤残之人,大脑只能经常思考、自省、警觉。这个被预言活不过15岁的人,于耄耋之年,在一档访谈节目中说:“只有失望的人,只有无可奈何之人,才会思考这日子的意义。”

自述“伤残却不自卑”,许

俄罗斯网红夫妇养出“中国小孩”

最近,俄罗斯小男孩萨沙参加汉语桥比赛,获得了全球第二的好成绩,刷爆网络。一边是网友们的疯狂点赞,一边是妈妈维多利亚发起了愁。汉语比赛获奖是好事,但儿子的英语只考了28分,对母语俄语更是一知半解。

维多利亚和丈夫瓦季姆是一对来自俄罗斯的学霸夫妇。维多利亚既是英文翻译,也是一名优秀的演员,曾和吴奇隆一起演过戏。瓦季姆不仅会5国语言,还曾在央视的俄语频道主持过武术节目。热爱中国文化的夫妻俩,不仅完全融入了中国的生活,也让自己的这对儿女,变成了真正的“中国小孩”。

好的恋情。

婚后,一儿一女先后在北京出生。

兄妹爱上中国语言

为了记录孩子的成长和生活里的点滴,维多利亚夫妇从2019年3月开始,在网络平台上发布一家人生活细节的短视频。夫妻俩和一双儿女的日常互动逗趣,成了广大网友的快乐源泉。

不久,网友们惊奇地发现,俩孩子不仅没有继承父母的语言天赋,甚至长成了正宗的“中国小孩”。首先是儿子萨沙,想让他学习俄语和英语时,他的反应是:“不可能,绝对不可能。”某次英语考试后,萨沙对爸爸妈妈说:“我考了第一。”

老爸立即一脸骄傲地去参加家长会,进了教室才得知儿子的英语成绩是28分,倒数第一,被气得当场“暴走”。

维多利亚夫妇不信邪,各自拿出看家本领,一起辅导儿子学英语。当瓦季姆用标准的英语读出“Cow”时,萨沙却写下了标准的拼音“Kao”。

原来,萨沙实在记不住英

文发音,在英语单词上标满拼音。维多利亚忍无可忍,换自己上场,可没教3分钟,她便崩溃下场。两个极具语言天赋的父母,一次次被儿子“气晕”。

但只要放弃补习外语,这个“小洋人”立刻眉开眼笑,不仅说着一口流利的中国话,还热衷于用东北话喊麦。“东北的山,东北的河,东北的铁锅炖大鹅……”这类中文rap,萨沙说得谁谁都溜。

文化可以打破国界

眼见教不会儿子,女儿丽萨成了夫妻俩新的希望。然而,妹妹和哥哥一样不喜欢“外国话”。兄妹俩对中国文化却是无师自通。其实,两个孩子喜欢中国文化,和维多利亚夫妇的言传身教有很大关系。

一家人在中国生活多年,在春节时,他们会穿起喜庆的中国红马褂过年。中国人熟悉的春节习俗,比如贴春联、向父母拜年、说吉祥话、压岁钱等环节,一家人也是一个环节都不会落下。

为了真正了解中国文化,曾经读过《红楼梦》的维多利

亚,带着一家人参观了位于廊坊的《红楼梦》戏剧幻城。

两天一夜的沉浸式体验,让两个孩子大开眼界,他们从一个个红楼小故事中,感受到了中国文化的博大精深,也对中国文化越发痴迷。

为了让孩子们深入了解日本侵华战争的残酷,体会和平的来之不易,在去哈尔滨旅行时,夫妻俩特意带着两个孩子,去侵华日军第七三一部队罪证陈列馆进行参观。

参观后,他们的心情久久无法平静。七三一部队对中国人民犯下的滔天罪行,让萨沙的愤怒到达了顶点,他激动地说:“他们太坏了!”

维多利亚明白,这个在中国长大的俄罗斯小孩,早已跨越了国籍和血缘,情感和中国人实现了真正意义上的相通、相融。

对于一双儿女长成了“中国小孩”这件事儿,夫妻俩戏谑之余,都带着满满的骄傲。转眼间,一家人不仅深深地融入了中国,更是从骨子里爱上了中国,把自己当成了真正的中国人。

(综合国际在线《大河报》)

孙曼丽:婚姻是把人激活

面的我,而我也看见这个人”。许倬云在等待这个精神共鸣的女孩,那个人就是孙曼丽(1942-),曾是他的学生。授课期间,许倬云经常会逮住学生盘问功课,学生们都有点怕他。唯独孙曼丽在面对许老师周末调课的事情上,直言不讳,“周末我要和男友出去玩”。孙曼丽长相姣好,家境殷实。

同时,她也很欣赏许倬云的个性,不认输,“他很有才华,而且从不认为自己身体不方便,就必须妥协。”

两人志趣相投,他们互相吸引,靠近,结合。

1964年,许倬云学成归来。许倬云担任了台大历史系主任。对于爱情与婚姻,已而立的他始终在坚持,“必定要有一女孩子,能识人于牝牡骊黄之外,就像伯乐识马。她看得见另一边的我,不是外

面的我,而我也看见这个人”。

许倬云在等待这个精神共鸣的女孩,那个人就是孙曼丽(1942-),曾是他的学生。授课期间,许倬云经常会逮住学生盘问功课,学生们都有点怕他。唯独孙曼丽在面对许老师周末调课的事情上,直言不讳,“周末我要和男友出去玩”。孙曼丽长相姣好,家境殷实。

同时,她也很欣赏许倬云的个性,不认输,“他很有才华,而且从不认为自己身体不方便,就必须妥协。”

两人志趣相投,他们互相吸引,靠近,结合。

1964年,许倬云学成归来。许倬云担任了台大历史系主任。对于爱情与婚姻,已而立的他始终在坚持,“必定要有一女孩子,能识人于牝牡骊黄之外,就像伯乐识马。她看得见另一边的我,不是外

面的我,而我也看见这个人”。

许倬云在等待这个精神共鸣的女孩,那个人就是孙曼丽(1942-),曾是他的学生。授课期间,许倬云经常会逮住学生盘问功课,学生们都有点怕他。唯独孙曼丽在面对许老师周末调课的事情上,直言不讳,“周末我要和男友出去玩”。孙曼丽长相姣好,家境殷实。

面的我,而我也看见这个人”。

许倬云在等待这个精神共鸣的女孩,那个人就是孙曼丽(1942-),曾是他的学生。授课期间,许倬云经常会逮住学生盘问功课,学生们都有点怕他。唯独孙曼丽在面对许老师周末调课的事情上,直言不讳,“周末我要和男友出去玩”。孙曼丽长相姣好,家境殷实。

同时,她也很欣赏许倬云的个性,不认输,“他很有才华,而且从不认为自己身体不方便,就必须妥协。”

两人志趣相投,他们互相吸引,靠近,结合。

1964年,许倬云学成归来。许倬云担任了台大历史系主任。对于爱情与婚姻,已而立的他始终在坚持,“必定要有一女孩子,能识人于牝牡骊黄之外,就像伯乐识马。她看得见另一边的我,不是外

面的我,而我也看见这个人”。

许倬云在等待这个精神共鸣的女孩,那个人就是孙曼丽(1942-),曾是他的学生。授课期间,许倬云经常会逮住学生盘问功课,学生们都有点怕他。唯独孙曼丽在面对许老师周末调课的事情上,直言不讳,“周末我要和男友出去玩”。孙曼丽长相姣好,家境殷实。

