

收好这份冬藏“宝典”

冬主封藏,主要是藏精。中医所说的“精”,打个比方,就像钱。当人体缺少某种东西的时候,“精”就可以立即去“变现”。例如,人体气虚了,“精”就可以转化为“气”。所以,藏精对人体非常重要。

如何藏精

早睡晚起。冬季的三个月,应当早睡晚起,待太阳升起时起床,避免寒冷空气的直接刺激,尽量保持温暖。但也要避免室内暖气过热,太热容易令气血耗散。

起床后喝一杯温开水,一方面可暖身清洗胃肠,另一方面可稀释血液,预防血栓。

平缓运动。等太阳升起,气温升高以后,再进行户外运动。建议在户外做做操或散散步,避免大量运动、过多出汗,以免损伤正气。

午后小憩。午后可根据个人习惯小睡30~40分钟。醒后用手指按摩百会、风池、印堂等穴,或用梳子梳头按摩头皮,疏通经络。

晚上浴足。脚底有许多经络循序的穴位,如涌泉穴,它是肾经的一个井穴,按摩该穴有固本培元的功效,还可加快体内寒气、湿气的排出。每晚用热水泡脚,并辅以按摩涌泉穴,可起到保肾填精的作用。

适当食补

冬季是“储蓄”的最好季节。食物品种建议“红、黄、绿、白、黑”各色五谷杂粮都吃,多种营养全面、均衡地吸收。

同时,因为气候寒冷,可进食一些暖性的食物,如牛羊肉、鸡鸭煲等。此外还有黑米、桑葚、山药、核桃、板栗、枸杞、芡实、生蚝、海参、鹌鹑(蛋)、鸽子(蛋)、动物肾脏等,适当进食可以起到补肾填精、温阳益气的功效。

需要提醒的是,食补为本,但不宜过量。

“藏”的误区有哪些

穿衣服越多越暖和。从生理角度来讲,如果人穿得过多过厚,就会导致皮肤



血管扩张,导致身体开始散热,保暖性就会下降。

蒙头睡觉。蒙头睡觉会由于氧气不足而导致呼吸困难,不仅不能帮助人体保养热气,还会影响到身体健康。

洗热水澡时间过长。热水洗澡后,周身腠理疏通,毛孔开放,有发汗耗气的作用,因此洗澡时间不宜过长,次数不宜太频繁。建议洗澡后喝一杯温开水,以补充洗澡“丢掉”的水分。

周菁

博览

这些命长的动物

格陵兰鲨 格陵兰鲨体长达5米,是已知的脊椎动物中寿命最长的。2016年,研究人员对28头格陵兰鲨的年龄进行了测定,结果显示其中年纪最大的个体活了至少272年。格陵兰鲨的生长速度很慢,每年长0.5~1厘米,要长到大约150岁才能获得生育能力,也就是说它们要活过一个半世纪才能有伴侣。

深海冷水管虫 管虫是一种生活在深海、类似蠕虫的无脊椎动物,会用尾巴将自己固定在海底,并在身体周围分泌一个矿物管,让柔软的身体缩进其中。2017年发表的一项研究显示,一种生活在墨西哥湾的管虫,其部分个体寿命超过了300岁。这些管虫能长到1.5米长,它们会以5~200个生命体集群的形式生活在1000~3300米深的海底冷泉喷口附近,这里食物多且缺乏捕食者,有助于它们降低死亡率和延长寿命。

亚达伯拉象龟 2006年,印度加尔各答动物园里的一只名为“阿德维塔”的亚达伯拉象龟去世,享年255岁。亚达伯拉象龟是世界上体型最大、寿命最长的乌龟之一,体长通常为1.2米左右,平均体重为250千克,一天中要花费8~9小时觅食、2~3小时晒太阳。也许正因为这种慢节奏的“养生”生活,亚达伯拉象龟生长缓慢,寿命也比较长。

摘自《奥秘》

提示

花洒也要常“洗澡”

研究表明,几乎每个花洒中都藏匿着数万个细菌,其中三成检测出可导致肺病的鸟分枝杆菌。长期暴露在这些病菌面前,抵抗力差的老人、孩子、孕妇,以及患有结核病或免疫系统疾病的人,可能导致严重的后果。

专家建议,应每隔两个月将花洒拆下放在盆中,用食用白醋对其表面及内部进行浇灌并浸泡4~6小时,然后用棉质抹布轻轻擦拭出水口处。不必担心白醋会腐蚀花洒,质量较好的花洒通常都有多层抗酸抗碱的镀层。重新装好后,通水片刻,让白醋和水垢随水流出即可。

在使用花洒时,应注意周围环境,温度不能超过70℃,否则会大大加快花洒老化,缩短使用寿命,因此花洒不能装在浴霸正下方,且距离应保持60厘米以上。

唐晓诗

图吧

鬣狗的叫具有“来电显示”功能



斑点鬣狗 族群由多个家庭组成,这些家庭聚集在一定范围内的草原上生活。族群建立在社会等级基础上,这使得各成员的身份尤为重要。

斑点鬣狗是非洲哺乳动物中发声最多的动物,已发现有超过11种不同的声音。研究团队将机器学习应用于从现场收集的斑点鬣狗音频资料,经分析得出的结论是,斑点鬣狗的叫具有各自独有的特征——类似于电话的来电显示功能,这足以让其分辨彼此。

朱崇恺

发现

南极冰架融化新原因确定

一个国际科学家小组发现相邻的冰架在造成下游其他冰架不稳定方面发挥了作用。这项由英国东安格利亚大学领导的研究还发现,思韦茨冰架旁边的一个小型海洋环流(一种循环洋流系统)会影响其下方流动的冰川融水量。当该环流较弱时,更多温水可进入冰架下方的区域,导致其融化。

思韦茨冰架是南极洲西部最大的冰架之一,在过去20年中迅速消退,是南极冰川中全球海平面上升的最大贡献者。使用安装在思韦茨冰架下方的传感器收集的独特数据集,研究人员发现该冰架在近几十年显著变薄和减弱。他们观察到,在2020年1月至2021年3月间,冰架下方的海洋浅层明显变暖。

饮食

出现轻微咳嗽 试试这些饮品

蒸橙汁:将橙子洗净,从上方切出个盖子便于蒸煮。上锅蒸20分钟左右,把蒸出来的橙汁和橙子肉吃掉。这款饮品对肺燥引发的咳嗽有一定的效果,能够达到化痰润肺的效果。

萝卜蜂蜜饮:白萝卜切片,加水煮沸30分钟,去渣,加蜂蜜再煮沸即可,每日饮用1~2次。白萝卜具有除

造成这种变暖的主要原因是大量冰川融水从更东边的松岛冰架流入思韦茨冰架下方的区域。当海洋融化冰架底部时,冰川融水与盐水混合,形成比周围水域温度更高的浮水层。这种更轻、相对更新鲜和更温暖的水带来的热量融化了思韦茨冰架的底部。

研究人员称,极地深水是南极水域的一种温暖水域,是融化冰架底部的关键因素。但新研究表明源自附近其他融化冰架的水域可提供冰架下方浅层的大量热量,这些大气—海—冰—海洋相互作用很重要,因为它们可以通过让富含融水的温暖水进入相邻的冰架空腔来延长冰架下的温暖期。

张梦然

疾润肺、解毒生津的功效。蜂蜜润燥止咳,可起到祛风止咳的作用。

枇杷银耳汤:银耳泡发撕小块,枇杷果去皮将果肉切小粒。锅内煮开水放入银耳、冰糖、干百合,小火煨40分钟,放入枇杷果再煨15分钟即可。银耳、枇杷果有祛痰止咳、生津润肺、清热健胃之功效。 李岩

实用

鲜切花的保鲜方法

鲜切花是指从活体植株上切取的,用于制作花篮、花束、花环、瓶插花等花卉装饰的茎、叶、花等植物材料。那么鲜切花该怎样养护?怎样延长保鲜期?

盐和糖保鲜法。在瓶中加入少量食盐搅拌均匀,再把鲜花插进去,盐水浓度0.1%~1%为宜。如果加白糖保鲜,糖水浓度0.5%~2%为宜。

剪枝法。每隔一两天,修剪插花的末端,有助于枝条吸水功能保持良好状态。

烧枝法。把枝条末端用火烧一下,使末端2~3厘米处变色后,及时浸入冷水中,再插进花瓶。此法可增强吸水能力,还能对伤口消毒。适用于茎较硬的鲜花,如梅花、蔷薇等。

烫枝法。把枝条末端2~3厘米处放入开水约2分钟,取出浸入冷水中,再插进花瓶。此法适用于茎较软的鲜花,如郁金香、大丽花等。

摘自《北方新报》

健康

这3类蔬菜 吃前别忘焯水

菠菜、马齿苋、茭白、苋菜、竹笋、豆荚、甜菜根、香菜等蔬菜草酸含量高。草酸进入人体后,容易与体内的钙、铁等矿物质结合,影响矿物质吸收,还有形成结石的风险。此外,草酸含量高的蔬菜,吃起来发涩,口感不佳。对于此类蔬菜,要焯水后再食用。

香椿、西芹等蔬菜中硝酸盐和亚硝酸盐含量高,以香椿为例,发芽期的香椿硝酸盐和亚硝酸盐含量是最低的,随着时间推移,其硝酸盐和亚硝酸盐的含量会升高。想要减少亚硝酸盐摄入,食用香椿时,除了控制食用量,选择鲜嫩而不是老香椿外,一定不要忘了焯水,在烹饪时,尽量用沸水焯烫1分钟。

四季豆、刀豆、豇豆含植物凝集素,这是一种有毒的糖蛋白,烹调时,如果只是翻炒片刻或翻炒不均,没有熟透,食用后会引发恶心、呕吐、腹泻等食物中毒现象。烹调此类蔬菜时一定要充分加热、多炖煮。如果担心烹饪的时间不够长,先焯水再烹饪不失为一个好办法。

摘自《北京青年报》