

故宫用猪血并非镇邪

近日,针对“故宫每年用60吨猪血镇邪”的传言,故宫博物院研究馆员周乾在新书里辟谣:故宫木构件的地仗层中确实含猪血,但它是黏合剂,并非用于镇邪。

中国至少在秦代已将猪血等加入灰浆用于防潮、装饰等,后大量用于地仗层、漆器制作。

故宫古建筑木构件的油饰工程包括基层地仗、面层油皮、面层贴金三个部分。其中,“地仗”是包裹在木构件基层表面

的混合物,由猪血、砖灰等多种材料混合调制而成,能保护木构件免受潮气、虫害等破坏。猪血作为动物蛋白胶,以血料形式发挥黏结作用。从清朝后期起,“地仗”普遍掺入血料,像故宫武英殿柱子等就使用了血料。血料由新鲜猪血与石灰常温配制而成,动物血加入灰浆类材料中,有加气、减水等多种作用。血料灰浆比石灰灰浆更光洁、耐水等。

除用作油饰地仗外,血料还被用于填补裂缝和隙洞,有

“桐油猪血硬似铁”的说法。在苏州园林修缮、扬州汪氏小苑营造中,都采用血料灰浆填补。

不仅猪血,牛血也曾被使用。明代《髹饰录》有相关记载,漆器芒胎上“用坏屑、枯炭故宫武英殿柱子等就使用了血料。血料由新鲜猪血与石灰常温配制而成,动物血加入灰浆类材料中,有加气、减水等多种作用。血料灰浆比石灰灰浆更光洁、耐水等。

除用作油饰地仗外,血料还被用于填补裂缝和隙洞,有

地球的夜,正在越来越亮

卫星观测显示,2014至2022年,全球夜间照明以每年约2%的速度递增。不过,这种变亮趋势分布极不均匀。

德国波鸿鲁尔大学的学者指出,全球照明总体增幅达16%,但不同区域差异大。照明增强区域全球光辐射量增加了34%,却被其他地区下降18%的辐射量部分抵消。

城市化进程让印度等国夜晚更亮,而一些工业化国家光辐射量减少,这多与推广LED照明、出台减少光污染政策有关。夜间照明变化并非渐进,俄乌冲突使乌克兰夜间照明大

幅减少,法国因城市午夜后关灯,夜间亮度减少33%。德国总体光辐射量几乎不变,变亮区域增加8.9%,变暗区域减少9.2%,整个欧洲夜间光辐射量总体减少4%,但可能与实际感知不符,因卫星探测与人眼不同。

掌握夜间照明变化意义重大,灯光是夜间主要电力消耗源,光污染会破坏生态系统。欧洲专家正在研发新卫星,可探测更微弱光源、提供更高分辨率,降低全球照明趋势不确定性。

(摘自《中国科学报》)

竹子是树还是草?为啥能长那么快

漫步竹林,有些人常疑惑:竹子是树还是草?其实,竹子隶属禾本科下的“竹亚科”,与水稻、小麦、高粱同属一个家族,拥有草本植物维束管构造和生长方式,可以被视为“放大版的草”。它主要分布在热带和亚热带地区,我国有39属600余种,多分布在长江流域及以南各省区。

竹子能快速生长,奥秘不

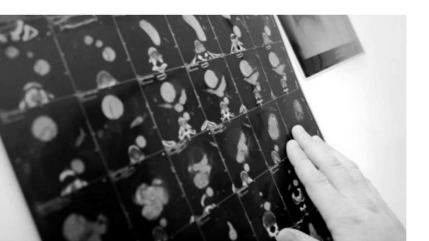
少。其外部有节、内部中空,独特的节间结构让每个节间都能快速伸长。而且,竹子根系发达且分布广泛,能迅速吸收大量水分和养分,为生长提供动力。此外,竹子主要通过地下茎(竹鞭)生长繁殖,竹鞭在地下延伸,遇适宜条件就长出竹笋,竹笋短时间内就能长成高大竹子,像中华大节竹24小时最快能长130厘米。

竹子不仅生长快,应用价值也高。它能代替木材,我国每年砍伐约18亿根竹子,相当于20多万立方米的木材资源,减少了对森林的砍伐。竹子可食,竹笋口感爽脆、营养丰富,还能消渴利尿、清热化痰。同时,竹子在固碳减排、水土保持等方面作用显著,1公顷毛竹林年均固碳量是杉木人工林的1.5倍。(据北京科学中心网站)

废旧CT片虽能炼银,但别这样做

近期,二手交易平台上出现不少收购废旧CT片、X光片的信息,收购者目的之一竟是炼银。医院影像科专家证实,激光胶片涂有含溴化银的感光物质,感光后溴化银分解成可提炼的银微粒。不过,未使用的传统医用激光胶片基础含银量虽为1.5%至2.0%,但成像后,大部分银盐已被洗脱,每公斤废旧胶片实际含银量往往不到7.5克。

回收胶片后如何炼银?



正规单位采用物化法或火法冶炼,依托专业装备并配置了完善的环保措施。但非法炼银做法简单粗暴,直接焚烧胶片收集含银灰分再提银。胶片基材是含溴的PET塑料,直接焚烧会造成严重大气污

染。小作坊将废酸废碱随意倾倒,重金属与有机污染物会渗入地下水与土壤。

根据相关法规,废CT胶片被列为危险废物,收集、处置须取得许可证,无证处置将面临严厉处罚,甚至追究刑事责任。医院对危险废物和医疗垃圾处置严格,市民闲置的旧胶片,可直接按“有害垃圾”分类投放,由环卫部门统一收运后交专业单位规范处置,避免非法提炼。(据齐鲁壹点)

真空包装牛排颜色偏暗或更新鲜

很多消费者在超市选购真空包装牛排时,常因肉色偏暗而怀疑其新鲜度,认为樱桃红色的牛肉才是新鲜的标志。科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,牛肉的颜色有时会“撒谎”,真空包装牛排颜色偏暗恰恰说明包装密封效果良好。

屠宰后的牛肉绝大部分血液已经流尽,肉的红色主要来自肌肉组织中的肌红蛋白,其颜色随氧气含量变化呈现三种形态。在完全缺氧状态下,肌红蛋白脱氧呈深紫色或紫红色,真空包装内的牛肉正是因此颜色偏暗。在低氧状态下,肌红蛋白中的铁离子被氧化,颜色逐渐变为灰褐色或棕色。而当牛肉暴露在空气中时,肌红蛋白迅速与氧气结合,呈现消费者熟悉的樱桃红色。

阮光锋提醒,单凭颜色无法判断牛肉是否新鲜或变质,只有当牛肉整体发灰并伴有异味、黏腻感时,才说明其品质已发生改变。

(摘自《中国消费者报》)

血脂异常要学会“挑食”

根据《中国血脂管理指南(2023年)》,我国成人血脂异常总体患病率为35.6%。不少血脂异常的人,拿到体检报告后会陷入饮食焦虑,但不知道该如何科学饮食。其实,对于高血脂人群来说,学会“挑食”很重要。

中国注册营养师谷传玲表示,高血脂人群可优先选择以下5类食物,它们能从不同角度帮身体“控油”。

富含植物甾醇的食物 这种成分在结构和胆固醇很像,在肠道里它们会和胆固醇竞争吸收通道,胆固醇的吸收就会因此减少。

有研究发现,每天摄入2克植物甾醇/植物甾烷醇的食物,低密度脂蛋白胆固醇可能下降大约10%。天然食物中甾醇或甾烷醇含量较高的通



吃香椿记得要焯水

近期,一位75岁的四川老先生,就因为吃了一盘香椿炒蛋,突然出现发抖、发冷症状。同时上吐下泻,紧急送医后,被当地医院诊断为食物中毒。引发肝脏、肾脏等多器官衰竭,险些丢掉性命。

专家提醒,香椿芽营养丰富,之所以会香椿中毒,一方面是因为吃太多,另一方面是因为处理不当。

香椿在生长的時候,会吸收环境中的氮,通过复杂的生化反应,不可避免的产生了硝酸盐。一部分硝酸盐被还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐能与人体血红蛋白结合,引起高铁血红蛋白症,还会增加癌症风险,严重可危及生命。

但实际上所有的植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐,所以抛开剂量谈毒性都是耍流氓。

香椿只要处理得当正常食用,中毒风险非常低。安全吃香椿做好这两点:一是吃前焯水,焯烫是降低亚硝酸盐最佳方法之一。焯烫1分钟可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。二是最好只吃香椿嫩芽,不同时期香椿所含硝酸盐和亚硝酸盐含量不同。发芽期香椿的硝酸盐和亚硝酸盐含量是最低的。随着时间的推移两者的含量会逐渐上升。(据郑州大学附属郑州中心医院微信公众号)

祛湿首要任务就是养成良好饮食习惯,不要自以为体质虚弱就擅补大量肉类、人参、鹿茸等,宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆、白萝卜、紫菜、扁豆等健脾利湿的食物,少食甜食等肥甘厚腻之品。除了饮食调理,适当的体育运动如太极拳、八段锦、散步、广场舞、慢跑等,也都有助

常是一些植物油、坚果种子、全谷物、豆类。

但这个量是不够的,要想吃足量,需要强化补充剂,如强化酸奶、强化奶、强化果汁,挑选时可以重点看配料表里是否有植物甾醇或甾烷醇。**富含β-葡聚糖的食物** β-葡聚糖是水溶性膳食纤维的一种,具有良好的水溶性、黏性和凝胶性。

多项研究显示,摄入燕麦β-葡聚糖可减少人体对胆固醇的吸收和合成,增加胆固醇的排泄,从而有效降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”)水平。

富含β-葡聚糖的食物,主要是燕麦、大麦和青稞。成人每日可食用75至100克燕麦或大麦,建议选择大片、整粒、不细碎,且不添加任何糖、奶精等的产品。

富含欧米伽3脂肪酸的鱼类 深海鱼类富含欧米伽3多不饱和脂肪酸,能抑制肝内脂质和脂蛋白合成,具有舒张血管、抗血小板聚集等作用。

每周吃2至3次富含油脂的鱼(三文鱼、鲑鱼、凤尾鱼、沙丁鱼等),每次约80至100克熟鱼,也就是差不多1巴掌大小。这些鱼不仅是欧米伽3脂肪酸的良好来源,还能补充优质蛋白。

豆制品 大豆类食物中的膳食纤维、植物固醇、大豆卵磷脂、大豆异黄酮,都有助调节血脂。

植物固醇可竞争性抑制胆固醇的吸收;磷脂是脂蛋白的成分之一,脂蛋白可促进胆固醇的合理转运与代谢,防止胆固醇在血管壁沉积;大豆异黄酮属于植物多酚类物质,可防止脂质过氧化。



建议成年人每天食用20克左右的大豆或相当量的大豆制品(如豆腐干50克、北豆腐90克、南豆腐150克)。

坚果 坚果里的脂肪以不饱和脂肪为主,还含有膳食纤维、植物甾醇、多酚等成分,这些都是对血脂有益的成分,它们可以协同发挥作用。

中国居民膳食指南(2022)》建议,每周摄入坚果50至70克。杏仁、核桃、开心果、榛子、花生都是很好的选择。不必执着于某一种“神奇坚果”,重要的是选原味的,一旦加了很多糖、盐、油,坚果本身的优势就会被抵消。(摘自《生命时报》)

吃太咸,影响心脏

近日,某期刊发表了一项超2.5万人的研究,再次为高盐饮食的危害敲响警钟,吃得太咸会显著提升新发心力衰竭的风险,且盐摄入量越多,风险越高。

这项研究纳入了25306名无心力衰竭的参与者,平均年龄54岁,中位随访时间近10年。研究期间,有27.8%的参与者患上了心力衰竭。

研究显示,每天每多食用1g的钠(相当于2.54克食盐),心衰风险就会增加8%。而且这一结果不受年龄、性别、饮食质量、热量摄入、身体活动以及高血脂状况的影响。

在糖尿病患者中,饮食中的钠含量与心力衰竭发病之间的关联结果与其他人群相似。

(摘自《北京青年报》)



祛湿茶饮方

于气血运行,化痰祛湿。还应保证充足睡眠,及时舒缓不良情绪,同时可配以五花祛湿茶养生。

五花祛湿茶:金银花、杭白菊、扁豆花、鸡蛋花、木棉花各15克,鲜土茯苓、薏米50克。将这些材料洗净后(鲜土

5月5日立夏,给大家推荐一款特别适合夏天喝的粥——薏米粥。薏米又名薏苡仁、六谷米、药玉米等。炎炎夏日,常喝薏米粥能为身体带来种好处。

消肿利湿。对于易浮肿体质的人来说,夏天总是特别难熬,稍微吃点过咸或过凉的食物,都会出现水肿现象。此外,夏季人体容易积压湿气。中医认为,薏米味甘、淡,性凉,入脾、肺、肾经,具有清热祛湿、消除水肿的功效。从现代营养学的角度,薏米富含有助利尿的钾,也非常适合易水肿的人。因此,体内湿气大和易水肿的人可以常喝薏米粥。如果和红豆搭配,消肿利湿的效果更好。

需要提醒大家的是,尽管薏米营养价值很高,但并非人人适合。薏米性寒,虚寒体质人群不适合长期食用;薏米消肿利湿,孕妇大量食用可能会导致体内水分过多排出,引起羊水减少,不利于胎儿生长发育。

(据人民网)

消肿利湿的薏米粥



(摘自《中国妇女报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

干冰别放到冰箱冻着



近日,浙江金华一名14岁男孩因将干冰放进冰箱,导致冰箱在半夜爆炸。原来,男孩热爱科学,对干冰产生兴趣后买来研究,却引发了事故。

干冰是固态二氧化碳,升华温度约-78.5℃,而冰箱冷冻层温度一般在-18℃左右。干冰放入冰箱后会持续升华,使冰箱内蓄积大量二氧化碳气体,可能导致密封空间压力增大而引发事故。

也有人疑惑,网购生鲜食品的包裹内有“冰袋”,它是不是干冰?冷链包裹中的制冷物叫“冷媒”。常见的冷媒有三种:一是干冰;二是冷藏冰袋,通常维持2℃至8℃,多由水加盐类等物质组成;三是冷冻冰袋,可保持-18℃至-12℃。日常生鲜快递的冰袋基本不是干冰,大多是水+高分子凝胶制成的普通冰袋,仅冰淇淋、高端海鲜等超低温需求场景才会用干冰。大家可通过是否冒白烟、有无液体残留、包装标识等进行区分。

值得注意的是,干冰不可直接放入家用冰箱冷冻区。普通冰袋在保持密封、无破损的情况下可重复使用,但若配送时已被污染,则不建议重复使用。普通冰袋无冻伤风险,干冰则需戴手套操作。(综合光明网、《人民日报》等)