

## ■ 饮食科学 ■

## 秋吃果 冬吃根

“秋吃果,冬吃根”是传统养生观念的一种,意指秋季多吃水果、坚果,冬季多吃根茎类食物。

秋天的水果,如苹果、梨、柿子、葡萄等,大多能健脾补气、开胃助消化,帮助身体吸收更多的营养,还具有清热润燥、生津止渴的作用,有助于预防秋季干燥引起的呼吸道疾病。此外,秋季水果的营养价值很高,富含多种维生素、矿物质和抗氧化物质,比如苹果富含膳食纤维和钾,有利于控血压;梨含有丰富的钾,有助于保持呼吸系统和心脏健康;柿子富含胡萝卜素和维生素C,对提高免疫力有一定的好处;葡萄富含抗氧化物质,有助于预防心血管疾病。建议大家换着样吃,每天摄入200~350克为宜。

秋天也是很多坚果的成熟



期。作为植物的种子,坚果具有安心养神、健脾养肺的功效,体虚者秋天常吃,有助于补养元气。入秋后,昼夜温差较大,心血管负担加重。坚果的不饱和脂肪酸含量非常丰富,能调节血脂,是名副其实的“护心食物”,因此很适合秋天食用。坚果镁含量较高,常吃可调节情绪,有助于预防秋季抑郁。

除了这些共同优势,不同坚果各有营养特长。杏仁是维生素E的最佳食物来源之一,

有助于皮肤保湿,秋天多吃点杏仁,可对抗秋燥带来的皮肤干燥和紧绷感。杏仁可以直接吃、煲汤,也可以做成杏仁糊等糕点。榛子富含维生素E、维生素B6等,可作为一种天然的多元维生素食用。花生物美价廉,脂肪酸构成较合理,油酸和亚油酸等不饱和脂肪酸的含量超过80%,有助于调节血脂。坚果虽好,但不宜多吃,建议每周摄入坚果50~70克,相当于每天吃带壳葵花瓜子20~25克(约一把半),或花生15~20克,或核桃2~3个,或板栗4~5个。

冬季适合多吃根茎类食物,比如山药、萝卜、莲藕、红薯等,其中大多富含淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质,能为人体提供充足的能量,增强机体的御寒力,是“冬补”的好选择。山药含有丰富的淀粉

酶、多酚氧化酶等成分,可增强脾胃的消化吸收能力,其中的黏液蛋白还有助于降低血糖。山药可以炖煮或炒制,也可制成山药粥或山药糕。萝卜含有丰富的维生素C和消化酶,能促进消化,具有“消积滞、清热、化痰、理气、宽中、解毒”的功效,民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。萝卜可生食或炖煮,也可制成萝卜干或萝卜汤。莲藕含有丰富的B族维生素,能缓解疲劳、促进新陈代谢。生藕性寒,有清热除烦的功效;煮熟后能养胃滋阴、益气养血,尤其适合老人小孩食用。红薯营养均衡,可刺激肠道蠕动,预防冬季因上火导致的便秘。红薯最好蒸着吃,或切块后放到粥里煮,以保留其营养成分。

石海丹/文

## 洗发护发四不宜

洗头不宜过频:频繁洗头会刺激毛囊,易引起脱发;不宜用碱性洗发水:碱性洗发水有脱脂作用,导致脂肪流失,进而引起脱发;不宜吃辛辣油腻食物:情绪焦虑、生活压力过大会导致脱发,吃太多辛辣油腻食物,皮脂分泌过旺,也会引起脱发;不宜过度减肥:蛋白摄入量太少,营养不足,也会导致头发稀疏。

李希/文

## 鼻毛宜剪不宜拔

鼻毛“伸”出鼻孔影响仪容,很多人想把它处理掉,但千万不要粗鲁地拔除。有生活网站报道,拔鼻毛可能增加细菌感染的风险。

鼻毛是非常重要的保护屏障,可以过滤花粉、灰尘和其他刺激物,防止它们通过鼻孔进入喉咙或肺部,还能挡住小虫子。拔鼻毛会破坏这层天然屏障,为细菌渗透到组织创造了有利条件,由此增加感染风险。专业人士表示,拔除鼻毛后,从毛囊再生的新毛发可能无法穿透皮肤,就会长在内部。鼻腔里的“内生毛发”会引起瘙痒和轻微疼痛,甚至引发炎症。尤其是葡萄球菌引起的鼻炎,导致鼻孔内外发红、鼻内疼痛、出现疔子等。专家建议,鼻毛太长应用专门的鼻毛剪刀修剪。若伊/文

## ■ 消费指南 ■

金秋时节,是螃蟹黄多油满之时。怎么才能挑选到饱满多肉的好螃蟹呢?

优质大闸蟹有四大特征:青背、黄毛、金爪、白肚。背部亮度高而泛光,且硬度较好;翻开肚脐可以看到内部饱满透红,腹部的两个红点颜色越深,表

示蟹黄和蟹膏越肥美。

挑蟹的时候,最好选雄蟹半斤、雌蟹四两以上的。然而,这蟹光是大还不行,一定要饱满,若是两只蟹分量一样,还是个子比较小的好。另外,还要用手捏一捏蟹脚,越硬越好;脚软的,说明这只蟹还太嫩或者品

## 如何挑选螃蟹



质不太好,俗称“软脚蟹”。挑选好了螃蟹,在蒸时还

需注意:将螃蟹用细绳扎紧,把螃蟹大肚朝上,这样蒸,螃蟹腹部充分接触蒸汽,可以杀菌消毒,螃蟹熟得也快。另外,这样蒸出来的螃蟹不容易掉爪,蟹体完整。水烧开后,用中火蒸10~15分钟即可。

邹晴/文

## 耳机要定期清洁

耳机用久了会沾上灰尘、耳垢、油脂和汗液,若这些污垢不及时清洁,不仅会缩短耳机的使用寿命,还会影响耳部健康。不同类型的耳机,清洁方式有所区别。

**入耳式耳机。**入耳式耳机一般有固定的防尘网,防止污垢进入耳机内部,这层防尘网只需用棉签或纸巾轻轻擦拭,无需清洗。入耳式耳机还有不同尺寸的耳套,这些是重点清洁的对象,一个月至少清洁一次。

**清洗方式:**用清水冲洗硅胶耳套,也可用70%异丙醇无纺布擦拭,待耳套完全干燥后再重新套在耳机上使用,避免水渍进入耳道。取耳套时,应轻轻旋转取下,不要生拉硬拽,避免弄坏耳机导管。

此外,这类耳机如果是有线的,线材也是清洁重点。线材使用时间久了,难免会发硬甚至开裂,定期清洁养护可延长其使用寿命。清洁线材污垢时要仔细小心,别让水分进入导管,否则会影响耳机正常工作。如果水分不小心进入,应及时把耳机放在干燥、通风处一天,待湿气自然挥发。

**头戴式耳机。**长时间佩戴头戴式耳机,耳罩内很容易藏污纳垢,应重点清洁。

**清洁方式:**将耳罩部分取下,用70%异丙醇无纺布擦拭,并用纸巾擦干,等待一段时间后再次使用。耳机横梁部分如果落灰了,及时用纸巾擦拭即可。

**蓝牙耳机。**蓝牙耳机本质上是小型电子设备,很多部件都不能与水接触。

**清洁方式:**耳机本体用干净的超细纤维布擦拭,用清水将布稍微蘸湿或用70%异丙醇湿巾擦拭,待耳机完全干燥后再将其放回充电盒。需要提醒的是,蓝牙耳机充电盒也要注意清洁,里面是细菌喜欢聚集的“器皿”,但要避免液体进入充电端口或金属触点。对于充电盒里的小碎屑,可用强力吹气的方式或用棉签清除,外壳用湿纸巾擦拭。

最后提醒,异丙醇的润滑性比酒精好,挥发性更好,擦拭过的表面不易留下水渍。异丙醇对脂质也有较好的溶解力,更适合清洁耳机等较精密的电子产品。

常磊/文

## 对角开车窗最通风

研究发现,保持车内最佳通风效果的模式是:同时开启斜对角车窗。比如,同时打开右前窗和左后窗,另外两扇车窗关闭。这样,在汽车运行过程中,风向往往是从左后窗进入车内,经过后座乘客背后流动至车右侧,之后风向前移,部分风从右前窗

流出车外,另一部分风则从驾驶员右侧转圈后流出车外。这样,气流成为驾驶员与乘客之间的一道屏障。

相较于其他开窗模式,斜对角开窗模式不仅最有助于空气对流,达到车内快速通风及降温的效果,而且行车过程中的风噪声音也最小。

陈希/文

图说 价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网