

饮食科学

冬季进补 芋头是主角

芋头在中国有很长的栽培史，自古就被视为重要的粮食来源。芋头喜欢高温潮湿的环境，多栽种于南方，其中广西的荔浦芋头较为出名，曾经拥有皇室贡品的身份。荔浦芋头其实是广西荔浦生产的槟榔芋，又名香芋，体型较大，重量可达2.5公斤，淀粉含量高、质地软、香味浓，是比较受欢迎的品种。此外，芋头还分红芋、白芋、紫芋等多个品种。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，每天摄入50~100克薯类食物，芋头就是很好的选择。其中含有丰富的膳食纤维、B族维生素、钾、钙、镁、硒等营养素；升糖指数(GI)仅为53，属于低GI食物(GI低于55)，比白米饭(90)、馒头(88)、红薯(77)等常见主

食都低，需要控血糖的人群可以用它替代部分主食。

荔浦芋头一般在11月左右成熟，现在正是食用的好时节。冬季吃芋头能帮助身体补充能量，以抵御寒冷的天气。芋头含有的矿物质、维生素等营养物质，能帮助人体提高免疫力。许多人到了冬季都喜欢吃肉进补，殊不知大量摄入肉类食物后，其中的蛋白质需要较长时间才能被完全消化，容易导致积食甚至便秘，如果搭配芋头一起吃，其中的膳食纤维、果胶、黏蛋白等可以促进肠道蠕动，加速消化。

下面，教大家4个挑芋头的小技巧：1.看外表，芋头上白色部分越少越好吃，表面最好带一点湿润的泥土，这代表芋头是刚从地里挖出来的，更



新鲜；2.看纹路，可以观察芋头底部的切口，紫色纹路越多，口感越好；3.看根须，根须少、硬实的芋头品质比较好，根须部位一般会有一些小洞，建议挑数量多的；4.掂重量，同等大小的芋头，重量越轻，淀粉含量越高，水分越少，吃起来更粉糯。

在处理芋头时还需注意，芋头黏液含有皂甙，直接接触

皮肤会引起过敏，如果需要给芋头去皮，建议戴手套处理，若不小心沾到黏液，可以涂抹生姜、醋或在热源上烤一会儿手来止痒。芋头一定要煮熟，否则黏液会刺激呼吸道、胃肠道等，引起身体不适，可以把筷子插进芋头里，能轻松穿透就说明熟透了。

芋头的做法有很多，给大家推荐一道芋头蒸排骨，芋头吸收了肉汁，会更加鲜美可口：把排骨放入碗中，加入一勺盐、两勺淀粉、适量清水抓洗，去除血水；清洗干净后，加入适量盐、糖、酱油、豆豉、料酒等调味，腌制半小时；芋头削皮，切小块置于蒸盘中，将腌制好的排骨放在芋头上，放入蒸锅，大火蒸25分钟左右即可出锅。

谭凯元/文

妙招共享

涂润唇膏前先水敷

冬季天气干燥，嘴唇容易发干，每到这时候润唇膏就派上了用场。

当嘴唇已经出现干裂时，直接涂抹润唇膏不一定有效果，最好是先水敷。如果有皲裂出血的情况，就要用凉的纯净水倒在化妆棉上，敷在唇部，能够有效止血；如果只是干燥，建议用湿热的小毛巾敷在嘴唇上，让嘴唇充分吸收水分后再涂抹润唇膏，锁住水分。

除了进行滋润防护，还要注意调理饮食。日常可以多吃一些蛋类、干果、豆类以及新鲜的蔬菜和水果，这些食物可以滋养嘴唇。

嘴唇干燥时，很多人会下意识地舔嘴或咬嘴唇，这样做虽然能令嘴唇暂时湿润，但唾液很快会蒸发掉，同时唾液中的淀粉酶等蛋白质物质粘在唇上，引发深部结缔组织收缩，会让嘴唇干燥更加严重，造成干裂和脱皮。

匡欣薇/文



居家备忘

对房屋进行适老化微改造时，客厅是主要的地方之一。一般来说，客厅面积较大，改造应“量力而行”，一些微小的改动和变化，也能提升客厅的舒适性和安全性。

门槛内外改造成斜坡。许多老人熟悉家中环境，认为门槛处不需要改造。然而，部分老

人因为某天急着干某件事，忘了门槛的存在，结果因此而被绊倒。对此，建议将门槛内外改造成斜坡，门内外加装扶手。

巧设镜子助老人“眼观六路”。老人易对突然发出的声音敏感，若视线被遮挡，就会给老人“一探究竟”设置障碍，增加跌倒风险。想让老人视线通达，

可巧设镜子。例如，在客厅沙发对面，装一面可以望到门口的镜子。

沙发装扶手能辅助起立。很多人家中都有“懒人沙发”，这种沙发又软又深，对老年人极为不友好。事实上，适合老人的沙发座面不宜过软过深，靠背宜达到颈部高度。若沙发过

于宽大，可在两侧加装扶手，站起时借力撑扶。

屋内开窗助您“耳听八方”。若老人的房间在客厅后面，条件允许时，可在客厅与卧室间开一个内窗“通风”。窗户可选用推拉式，材质选用磨砂玻璃，既方便“通话”又能增加通风采光。

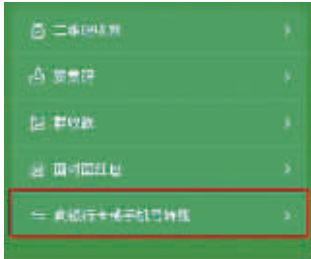
周燕珉/文

客厅微改造 居家更安全

微信转账到银行卡这样操作

微信的转账功能，可以方便地将资金转入对方的银行卡或微信零钱中。但是，很多人平时最常用的就是将资金转入对方的零钱中，对于如何直接转入对方的银行卡中，却不甚了解。下面，给大家详细介绍，如何通过微信将资金转账到对方的银行卡中。

打开微信首页，依次点击页面右



上方的“+”→“收付款”按钮，在收付款页面，用手指向上滑动屏幕，接着依次点击“向银行卡或手机号转账”→“向银行卡转账”按钮即可。

在页面中输入姓名、银行卡号，点击“下一步”按钮，在新页面中输入金额，依次点击“转账”→“支付”按钮，根据提示完成支付即可。

冰芳/文

这些取暖设备您用对了吗

随着冬季来临，气温骤降，各种取暖设备在人们外出或居家时起到重要作用。但需要提醒的是，取暖设备要正确使用，以免发生意外。

暖宝宝。外出时，不少人会在身上贴暖宝宝来取暖。需要注意，暖宝宝不能直接接触皮肤，最好贴在贴身衣裤的外面。暖宝宝贴在背上最为保暖，可以让全身都感觉到热量，但不要长时间接触同一部位，要定时给暖宝宝变换一下位置，避免低温烫伤。晚上睡觉时不建议使用暖宝宝。睡觉时感知能力下降，更容易被烫伤。

电热毯。有的家庭尤其是一些老年人，习惯在床上铺电热毯来取暖。正确的使用方式是电热毯铺在床上，不与皮肤直接接触。在睡觉前提前打开预热，睡觉时最好关掉，长时间使用会存在安全隐患。此外，电

热毯是有使用寿命的，一般安全使用期限是6年。如果已经使用超过6年，或是有断线、短路、漏电的问题，应及时更换。

热水袋。灌热水时不要太满，不要灌刚烧开水，一般70℃左右即可。为避免低温烫伤，可以在热水袋外面包上一条毛巾，起到隔热的作用。如果是给孩子、老人、糖尿病患者或是末梢神经感觉迟钝的病人使用热水袋暖被子，应该在睡前将热水袋取出来。

电暖器。保持电暖器通风散热良好，不要在上面烘烤衣物。使用时，与电暖器保持安全距离，切勿在电暖器周围放置易燃物品。电暖器要远离水源或潮湿处，谨防发生触电或短路；不要长时间通电使用，使用时间应有间隔，用完关闭电源。

刘波/文

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