

■ 饮食科学 ■

冬补多选黑色食物

冬季饮食养生要遵循3个原则:一是防寒护阳。冬季气候寒冷,易受寒邪侵袭,人体阳气又在此时落入低谷,所以要注意驱寒、固护阳气。二是滋肾填精。冬季是肾主令之时,肾主藏精,人们通常说的“冬令进补,来年打虎”,主要指补肾。三是养藏。冬季草木凋零,冰冻虫伏,自然界进入闭藏状态,对应的养生原则是“养藏”,让人体的阳气藏得住、少损失、少耗散。

能够兼顾这三重功效的

食物无疑属黑色食物,如黑米、黑豆、黑枣、黑芝麻、黑木耳、香菇、桑葚、乌鸡、乌贼鱼、甲鱼等。从中医的角度看,黑色入肾,这些食物大多具有直接或间接的补肾功效;从性味分析,多数偏温性或平性,冬季食用既能起到一定的温补作用,又较少会像羊肉、龙眼之类,燥热过度,引起“上火”甚至各种出血。其中少部分食物虽属凉性,但总体仍较平和,如桑葚、甲鱼等,它们有较好的滋肾养血作用,也适合冬



季食用。

从现代营养学的角度看,黑色食物除了含有丰富的维生素和铁、钙、锌等微量元素,还富含黄酮类化合物。黄酮类化合物具有抗氧化、清除自由基、

延缓衰老,以及强化免疫系统、调节血液循环等功效。下面,给大家推荐一款以黑色食物为主的食养方:黑豆乌鸡汤。

食材:乌鸡1只、黑豆50克、枸杞子20克、红枣5枚、生姜3片。做法:黑豆放入铁锅中,干炒至豆衣裂开,再用清水洗净,晾干;乌鸡去毛及内脏,洗净;锅中加适量清水,放入黑豆、乌鸡、枸杞、红枣和生姜,猛火烧沸,改中火继续煲约3小时,加入适量盐即成。

朱欣佚/文

■ 妙招共享 ■

拍雪景学会这些技巧

冬天拍摄雪景时,除了做好自身的防寒保暖工作和器材的防水准备,掌握一些关于雪景拍摄的经验与技巧也十分重要。

学会用框。可以把树枝形成的框当成前景,然后拍摄远方的景物,这样看起来会更有重点,主体更加突出。框体有画中画的效果,可以让照片的结构感更好。

学会使用引导。如拍摄一条小路时,可以顺着路的纵深向前拍,路就会引导观者的视线,由近到远,由前到后,为照片增加纵深感。

学会仰拍。拍摄时可以把相机压得稍微低一些,从照片的一个角落延伸到远方,这样仰拍的视线会更好。如拍摄雪景中的树,可以把拍摄设备放到树干上,顺着树干由下向上仰拍,会让照片有视觉冲击力。

学会找色彩。清晨或者傍晚时,阳光的色彩会更丰富,而且光线柔和。逆光拍摄时,雪景照片就会被染上色彩。在日出和日落的前后半个小时之内,色彩会有蓝色或是暖色,这样的雪景照片看起来色彩会很丰富。

严勇/文

■ 贴心叮咛 ■

冬季天气干燥,很多人会买些润唇膏涂抹,但注意不要过度使用。

过度使用润唇膏,会使嘴唇自身的屏障能力下降,皮脂腺分泌降低。一旦离开润唇



涂润唇膏每天别超两次

膏,嘴唇自然就很干。另外,有些润唇膏中含有甘油成分,甘油是有锁水功能的,但前提是保证在一定的比例浓度之下,要是浓度不对,“锁水”就变成了吸水,反倒吸收了嘴唇上的水分。过度使用润唇膏,还可能产生心理依赖。

为了预防嘴唇对于润唇膏的依赖,最好每天使用不要超过两次,早晚各一次比较适宜。嘴唇干燥可能是自身缺乏维生素B2,需要补充一些含

维生素B2的蔬菜水果,例如橘子、胡萝卜等黄颜色的蔬果。从中医的角度来说,嘴唇干燥与脾胃虚弱有关,在现在这个季节,可以吃一些米仁粥等调理脾胃的食物。

在选择润唇膏时,最好坚持这些原则:天然原料最好,成分越简单越好,例如凡士林、甘油、各种维生素等。不要选气味太香、颜色比较鲜艳的,因为里面必然含有许多化学添加剂。

人民/文

爱车也要防冻 收下这份提醒

近期,北方多地低温天气仍将持续,专业人士提醒,极端天气里,人们出行都会穿上厚棉衣保暖,对于机动车来说,车主也要给爱车做好御寒准备,防止车内相关零件被“冻坏”,影响驾驶安全,给出行带来不便。

低温环境下,汽车电瓶的容量比平时低,特别是在电瓶使用时间较长,使用寿命临近到期的情况下,就容易出现“亏电”的情况。电瓶亏电,发动车辆就会出现打不着火、难启动的情况。应注意对汽车电瓶的检查和养护,及时更换损坏或者到达使用寿命

的电瓶。

用车前如果出现难以打火或在行驶中突然熄火的情况,再次启动时,一次启动时间最好控制在5秒以内,即拧钥匙或按启动开关不要持续时间过长。如果启动3次均未成功,应停几分钟后再继续启动,这样不至于损坏电瓶。

强冷天气,气温低于零度,最好及时将玻璃水换成防冻的。玻璃水一旦被冻住,容易将玻璃壶冻裂,而且雨刷器喷水的保险也有可能因操作不当被烧掉。

极寒天气,车窗和门钥匙孔容易被冻住。车主可以提前

在钥匙孔内注一点润滑油,以防夜间气温过低结冰,转天一早打不开车门。

万一天窗结冰,切不可强行开启天窗。这样容易使天窗的电机及橡胶密封圈损坏,要等到车内温度上升至天窗玻璃与密封胶框解冻后方可开启。

胡智伟/文



洗衣机不能“吃”太多

冬季,洗衣机成了大家的好帮手。然而,衣物塞得过多,极易加重洗衣机的磨损度,久而久之洗衣机就会“积劳成疾”。

由于冬季人们穿的衣服越来越厚,不少人为了节约水、电,会将所有的衣服塞满洗衣机,但是,洗衣机的水位却依然设定在中低档,结果出现了水少衣物多的尴尬局面。翻转阻力增大,电机被迫运转,电机必然容易损坏。此外,大多数洗衣机都标有单次洗涤的最大重量。如果衣物超重了,不仅洗涤效果差,还会损伤电机和离合器。

冬衣最大的特点除了重以外,口袋也特别多。专家特别强调,在洗衣前,一定要掏净口袋里的金属硬物,如硬币、发夹等。这些小物件一旦掉入波轮的缝隙里,容易损伤或卡住波轮,造成电机因过载而损坏。

顾云/文



洗地机的电机最重要

洗地机集吸尘器和电动拖把的功能于一身,非常受欢迎。据介绍,它的清洁能力与最大吸入功率有关,大吸力的产品常意味着配备了高性能的电机,但往往价格不菲。因此,大家应多方考虑,比如是否有高性能的过滤系统,以避免细微灰尘颗粒散落,造成二次污染;是否有大容量水箱和长时间电池续航,以避免频繁清洗和充电等。此外,擦地能力与滚刷转速、刷毛材质有关,有自清洁功能的产品,可以在一定程度上免去清洗滚刷的麻烦。

王璇/文