

■ 饮食科学 ■

四款茶缓解秋季不适

■ 消费指南 ■

如何挑选南瓜

皮肤眼干,喝枸杞茶。秋天气候干燥,容易导致皮肤粗糙、双眼干涩等。有研究显示,每天吃一小把枸杞有益眼部健康。枸杞富含的胡萝卜素进入小肠后,能变成人体可以直接利用的维生素A,不但能护眼,还是上皮组织合成和修复必需的物质,有助于预防皮肤干燥、粗糙、脱皮等症状。需要提醒大家,泡完茶的枸杞要一起吃掉,因为其中很多健康成分不溶于水,泡茶并不能完全释放。过量食用枸杞可能导致上火,每天摄入量以一小把(10克左右)为宜。

咳嗽咽痛,喝菊花茶。秋季气温忽高忽低,不少人会出现咳嗽、咽痛、咽干等风热燥邪症

状。建议喝些有清热解毒功效的菊花茶,缓解风热症状。现在市面上的菊花有黄菊、白菊两种,疏散风热宜用黄菊花,尤其适用于温燥导致的咽干咽痛;平肝、清肝明目宜用白菊花,对头痛眩晕等症状效果较好。无论哪种菊花,性质都偏寒,平时怕冷和一吃凉东西就胃不舒服的人不宜多饮。从营养的角度来说,菊花茶中富含黄酮类物质,具有很好的抗氧化性能,能帮助人体清除自由基,抵抗炎症。但黄酮类物质十分不稳定,很容易被氧化,使茶水失去本来的色泽,保健作用也会有所下降。因此,菊花茶要现泡现饮,最好不要久放。如果咽痛症状比较严重,可搭配桔梗。



肠燥便秘,喝罗汉果茶。秋天温燥的邪气还会影响肠道功能,导致便秘多发。除了多吃新鲜果蔬和全谷杂粮等富含膳食纤维的食物外,建议常喝罗汉果茶,能补水润肠、防治便秘。如果便秘严重,泡茶时可加入胖大海,以增强润肠通便的作

用。此外,罗汉果还有清热解毒、化痰止咳、生津润肺的作用,非常适合咽干咳嗽的人。罗汉果性凉,脾胃虚寒的人不宜久服。

失眠多梦,喝龙眼茶。气温变化容易导致脾胃虚弱的人出现饮食无味、头晕乏力等情况,严重的还会引起心悸健忘等问题。适当饮用具有滋补心脾作用的龙眼茶,有助于缓解这些症状。泡茶时还可以加入玫瑰、红枣等,有助于调节情绪,增强养心安神的功效。龙眼肉性偏热,便秘、小便黄赤、口干舌燥、舌苔厚腻、消化不良、食欲不振者应少食,以免引发不适。

魏帽/文

看颜色。金黄色的南瓜,要挑选颜色深黄、条纹清晰粗重的。绿色的南瓜,要选择绿得发黑的。若选择的是有机南瓜,外形难免有些小小的斑点甚至突起,并不影响南瓜的品质。

拍一拍。一手托南瓜,一手拍,声音发闷的,成熟度较高。相同大小的南瓜,越沉越好。

看瓜瓢。瓜瓢坚硬的,口感又面又沙,甜度高。瓜瓢颜色较深的,成熟度高。另外,瓜子越饱满,成熟度越高。

闻味道。南瓜完全成熟后有一种特有的清香气味,没有成熟的嫩瓜则有一种菜瓜的味道。

掐外皮。用指甲稍稍用力一掐,老南瓜外皮比较坚硬紧实,渗水较少。如果有较多的水渗出来,则说明不够成熟。

摸茎部。有茎的南瓜较易保存,茎部手感较硬的,采摘时机合适,成熟度好。 杨吉生/文



佩戴首饰三要点

年龄的增长并不完全意味着变老,岁月沉淀下来的优雅与成熟,是女性最难能可贵的气质。可以说,配饰是决定个人气质、品位的关键点。建议中老年女性佩戴三种首饰,优雅显贵气。

珍珠首饰。珍珠首饰自带质感,造型圆润有型,既衬托肤色又显气色,与女性优雅的气

质不谋而合。即便是身材略显圆润的女性,佩戴珍珠首饰也不会显得俗气,反倒贵气十足。

钻石首饰。钻石光泽质感非常好,能完美展现女性神采。对于中老年女性来说,佩戴钻石类首饰还有助于降低视觉年龄,提升造型的精致感,将肤色衬托得更加白皙透亮、有光泽。

玛瑙首饰。玛瑙属于小众

首饰,造型更具辨识度,佩戴起来更加显气质。玛瑙属于彩色系珠宝,以不同的形态呈现,时髦又减龄,别有一番风韵。

佩戴首饰的三个要点

尽量成套佩戴。首饰尽量成套佩戴,统一的款式有助于提高时尚完整度。

颜色与服装颜色接近。首饰颜色不要与服装颜色存在明

显差异,否则会破坏协调的美感。反之,首饰颜色与服装颜色相似或接近,更有利于强调服饰的搭配关系,整个人看起来更加年轻、有气质。

留白处点缀首饰。首饰佩戴在对的地方,才能起到点睛之效。比如耳环、项链和手镯,刚好修饰露肤留白,避免造型太过单调。 王永欣/文

■ 居家备忘 ■

定期清理 提升品质

冰箱、药箱、衣柜常被老人们塞满,他们以为这样是节俭,实则损害健康。

冰箱:每个季节彻底清理一次

至少每月简单清理一次冰箱,每个季节彻底清理一次,丢弃过期、变质的食物。建议食物放入冰箱前,先在包装上标记放入时间,便于了解何时食用或扔掉。此外,食物要分类存放,避免混杂异味。

药箱:常备药量一次一人份为宜

每3~6个月清理一次药箱,扔掉过期药品,以免误食带来健康风险。清理时,梳理所有药品。按有效期由近至远排序,罗列出一张管理清单,对剩余使用期限不到3个月的药品加醒目标注。

建议将药品分常规药、备用药、

急救药三类,分开存放。其实,老年人除了每天要服用的慢性病药物可以准备1~3个月的量以外,其他常用药物的药量以一次一人份为宜,不必过量囤药。

衣柜:买一件新的清理一件不要的

建议将袜口松、破损、变形的袜子、内衣,变形变色、有污迹和异味的衣物及时清空。收纳衣物时,连衣裙、大衣、西装、羽绒服、夹克、外套、丝麻材质的衣物用衣架收纳;T恤、裤子等可叠放在抽屉;袜子和内衣可卷起来放在收纳盒里。衣物收纳箱以侧面开口为宜。

建议每买一件新衣服,最好清理一件两年以上不穿的衣服,确保空间的良性流动。 杨莉/文

购买银保类产品需留意啥

第一,投资期限。银保类产品不是特别适合老年人,最主要原因是期限比较长。短的通常要5年,长的甚至10年、15年。而且投保后不宜退保,否则会遭受比较大的保费损失。所以,购买之前一定要想好。

第二,收益构成。银保类产品的收益通常来自3个方面。第一类是保底收益,目前金融监管总局对于保险预定利率上限的要求是不能超过2.5%。也就是说,保险公司能够承诺给你的收益率最高不能超过2.5%。第二类是分红收益,常见于各类分红型

保险。第三类是投资收益,常见于各类万能险的投资账户。而后两类收益通常是不确定的。

第三,受益人。受益人是指被保险人死亡时保险赔偿金的支付对象。目前市面上大部分银保产品的受益人都是法定受益人,即被保险人的法定继承人。对于部分可以调整受益人的保险,在投保时需要考虑清楚如果发生意外,把这笔钱留给谁。是留给子女读书,还是留给配偶还房贷,或者留给父母养老。

堂普林/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

东龙门 潘池发 罗勇 著作

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网