



养生说

主食种类多,喝粥怎么样?

主食是最重要的食物营养成分,为我们活动提供了基本的能量,也为机体的新陈代谢提供了能量。在吃不饱的年代,解决主食成为家长的主要问题,在食物过剩的年代,吃什么主食、吃多少,又成为人们日常生活经常会想到的问题。其实粥特别有文化品味,我们在讨论吃什么主食好之前,看两首古人写的与粥有关的诗,其中陆游的食粥是造成当前食粥盛行的原因之一吧。

无钱不必做羹汤。莫嫌淡泊少滋味,淡泊之中滋味长。

《食粥》陆游 世人个个学长年,不信长年在目前。我谓究丘平易法,只将食粥致神仙。

喝粥的好处

喝粥的好处是增加食欲、便于吸收,熬煮软熟的稀饭入口即化,下肚后非常容易消化,对于生病时食欲不振及胃出血等要求进流食的、半流食人以及胃肠道感染、腹泻而言尤为适宜。冬季清早起床喝上一碗热粥,可以帮助温暖、增加身体御寒能力,能预防感冒。

有关粥的经典诗词

《煮粥诗》张方贤 煮饭何如煮粥强,好同儿女细商量。一升可作三升用,两日堪为六日粮。有客只须添水火,

除了常见的大米粥、小米粥和玉米粥外,也有一些养生功效的粥,如祛湿热的红豆薏米粥,防治风寒感冒的紫苏粥、香菜粥,防治风热感冒的薄荷粥,治疗干咳无痰的雪梨百合粥,温胃的生姜羊肉粥,祛湿的荷叶粥等等。

哪些人不适合喝粥

粥虽有诸多好处,但并不是人人都适合喝粥,以下几类患者就要高度重视了。一是患有慢性胃病如胃炎食管反流病、慢性胃炎、胃下垂和胃溃疡,喝粥不仅不能养胃,反而会加重胃部不适感。喝粥会导致胃分泌更多的胃酸,严重刺激胃溃疡面或者胃黏膜,阻碍溃疡创面的愈合,甚至会加重溃疡。粥是流体,进食过多的

悦览

雍正戏尹泰

近年来,清宫剧成为热门影视题材,其中又以雍正帝被“戏说”居多。历史上的雍正严厉克己,但也有“无厘头”的一面。

雍正非常喜欢尹泰的儿子尹继善。尹继善是雍正元年的进士,仅仅六年时间,就由翰林升为江苏巡抚。有一次,君臣聊天,雍正对尹继善说:“为人处事你应该多学学或信任的大臣李卫、田文镜和鄂尔泰。”继善回答说:“李卫,臣学其勇,不学他粗鲁;田文镜,臣学其勤,不学他刻薄;鄂尔泰,优点非常多,但臣也不能学他刚愎自用。”雍正听了,觉得他说的句句中肯,很是欣赏,就调升他为云贵总督。

尹继善回京,雍正召见他的时候问:“你的母亲受封了没有?朕知道你家的情况,回去准备准备,我马上下旨。”尹继善原是其父尹泰的小妾徐氏所生,按说母以子贵,徐氏是可以请封的,但是尹泰家法森严,继善提过一次,被父亲尹泰骂了个狗血喷头,再也不敢提了。所以徐氏到现在还是每天衣着简朴,和仆人们一起小心伺候着老老太。

尹继善拜谢下来,回家告诉了父亲。没想到尹泰非但不喜,反而大怒,骂尹继善说:“肯定是你向皇上恳求来的,你想用皇上来压我是不是?”二话不说叫来家人,杖责继善,把继善打得呼天喊地,顶戴上的孔雀翎都给打掉了。徐氏想到祸由己起,只得替儿子长跪请罪。

雍正耳目灵通,自然很快知道了这件事。第二天,尹府的门房匆匆跑来报告,说朝廷派人来了。说话间就见内监、宫娥四人,带着一些皇帝赐的衣物已经进院。尹泰没办法,就率领继善迎了上去。那宫娥传旨要面见徐氏,家人引着来到房内。宫娥见了徐氏,将翠衣翠裙献了上去,并扶着徐氏坐在床边,重新梳了双丫宝髻,珠钗璎珞,插了满头。打扮期间,外面王公的福晋、大臣的命妇等夫人、格格陆续而至。车如流水,马如游龙,尹泰家热闹非常。两个大太监则七手八脚挂灯结彩。尹泰不知道怎么回事,问太监会,太监会口声声是奉皇上的旨。看看内外整治完备,门房又报内閣大学士捧诏书到尹府。大学士从中门而入,高呼:“有诏,尹泰,同夫人徐氏,总督继善,一起跪听宣读。”诏书上,雍正说道:“大学士尹泰,朕如果不是看在你的儿子继善聪慧能干、忠心耿耿的份上,就不会封你为大学士。可是如果没有你的小妾徐氏,又怎么会有继善?现在朕封徐氏为一品夫人,尹泰你要先向你的妻子徐氏三叩头,然后再谢我。”内閣大学士宣读完毕,宫娥们扶起夫人,南面坐定。尹相国想:“这皇上真是恶作剧了,当着这么多的同僚、学生的面,丈夫拜妻,成什么体统?”然而又怎敢抗旨,只好听凭太监会引着,在夫人徐氏面前老老实实地磕了三个响头。

大海草山



大海草山位于云南省曲靖市会泽县大海乡东南部,地势平缓,广袤无垠,初秋时节草肥水美,景色迷人。

杨宗友

趣闻

索要份子钱不成,加拿大准新娘竟取消婚礼

加拿大一女子为办一场“风光”婚礼向亲朋好友索要高额礼金,遭抵制后,不惜取消婚礼,与准新郎分手。

澳大利亚新闻网8月27日报道,这名自称“苏珊”的女子要举办一场耗资6万加元(约合31.4万元人民币)的婚礼,要求婚礼来宾每人赞助1500加元(7856.7元人民币)现金。“苏珊”说,之所以索要礼金,是因为她和准新郎只有1.5万加元(78576元人民币)积蓄。

只有8人响应“苏珊”要求,给她寄去礼金支票,但有人反悔后又要回了礼金。面对冷遇的“苏珊”在婚礼日期前4天在社交网站上发长帖大发牢骚,指责亲朋好友不捧场,不为她考虑,宣布取消婚礼。

“苏珊”在帖子中说,因为男友提议改去美国拉斯维加斯办一场省钱的婚礼,她“气得浑身发抖”,与男友分手。她还说,她决定与不肯给她婚礼出钱的人一刀两断,准备去南非背背包客,躲开这个“可怕的社会”。

“苏珊”的一腔苦水没有获得任何同情,反而遭到批评。有网友在帖子下留言:“我无话可说,你是疯了?”“你怎么了?谁会要那么多钱?”

快览

基因组分析找到古人类“混血儿”

英国《自然》杂志近期发表的一篇文章说,基因组分析确认,在俄罗斯西伯利亚发现的一名距今大约9万年前古人类女性是丹尼索瓦人和尼安德特人的直系后代。

主持这项研究的古遗传学家认为,这是人们首次发现两种古人类的第一代后裔。

考古学家多年前在俄罗斯阿尔泰山脉地区名为“丹尼索瓦”的洞穴内发现古人类骸骨。其中一种古人类经脱氧核糖核酸(DNA)测序获名为丹尼索瓦人。人们还在山洞内发现尼安德特人骸骨化石。

古遗传学家维维安娜·斯隆和斯万特·帕博来自德国莱比锡的马克斯·普朗克进化人类学研究所,他们带领研究小组对“丹尼索瓦”洞内发现的一块骸骨化石作基因组分析。结果显示,这名古人类为女性,大约13岁,她的父亲是丹尼索瓦人,母亲是尼安德特人。

进一步研究显示,女孩的两套染色体一套来自尼安德特人,另一套来自丹尼索瓦人。研究人员认定,女孩系两种古人类的第一代后代。但帕博说,严格来说不能把她称为“混血儿”,因为尼安德特人和丹尼索瓦人的人群界限并不清晰。

美联社报道,尼安德特人和丹尼索瓦人大约4万年前消失。先前研究证实,两个族群与现代人祖先之间有杂交繁殖。帕博说,他们的新研究支持一种理论,即现已消失的古人类可能在与现代人杂交繁殖中逐步被“吸收”,而非因大规模冲突灭绝。

不过,未参与研究的伦敦大学国王学院进化种群遗传学家安德斯·埃里克松对帕博等人的新发现看法不同。他认为,女孩不一定是两种古人类的第一代后代,还有种可能是,女孩的祖辈、父辈等先人都有尼安德特人和丹尼索瓦人各半“血统”。他说,这需要分析更多样本才能确认。

短史记

《论语》里的孔子

孔子为宣传自己的政治主张,带领弟子们周游列国,奔走游说。一日来到卫国,寄住在一个名叫蘧伯玉的人家中。卫国君主灵公有个叫南子的美貌夫人,仰慕孔子,想要见他,就派人对孔子说:“各国的君子,凡是想和我们国君交朋友的,一定会拜见我们南子夫人,我们南子夫人也愿意见您。”孔子辞谢客套一番,就跟人去了。

这事让孔子的弟子子路很不高兴,孔子解释说:“我本来就不愿意意见她,既然迫不得已见了,就得还她以礼貌。”子路不相信,孔子急得发誓:“我假若不对的话,上天一定厌弃我!上天一定厌弃我!”

孔子来到郑国,和弟子们走散了。孔子一个人站在城郭东门,那国有一人看见了孔子,就对孔子的学生子贡说:“东门有一个人,他的额头像唐尧,脖子像皋陶,肩膀像郑国国卿子产,可是腰部以下比高矮了三寸,一副狼狽不堪,没精打采的样子,像一条丧家狗。”子贡把这人形容转述给孔子,孔子大笑:“他形容我的相貌不一定对,他说我像丧家狗,对极了!对极了!”

孔子路过一个叫蒲的地方,正遇上公叔氏占据蒲地反叛卫国。因为孔子与卫国相亲,蒲人便扣留了孔子。弟子公良孺身材高大,才勇兼备,和蒲人斗牛在一处,蒲人害怕了,就对孔子说:“如果你发誓不进攻卫国,我们就放你走。”孔子马上发了誓,就和蒲人订立了盟约,蒲人这才放他们出城。

孔子出了城却直奔卫国,子贡问:“与人订了盟约也可以违背吗?”孔子从容笑曰:“在要挟下订立的盟约,是不算数的。”

人体消化酶有望帮助对抗耐药细菌

美国和意大利研究人员说,人体胃中有一种消化酶能用于开发一种新型抗生素,这种抗生素可以治疗耐药细菌感染,帮助遏制日益严重的细菌耐药性问题。

人体产生许多抗菌肽帮助免疫系统抵抗细菌感染,但这些肽自身通常不足以用作抗生素药物。美国麻省理工学院和意大利那不勒斯费代里科二世大学的研究人员认为,除了抗菌肽,人体内其他一些蛋白质可能也能用来杀菌,并为此开发了一种搜索算法,在人类蛋白质序列数据库中寻找与已知抗菌肽结构类似的蛋白质序列。

发表在新一期《美国化学学会·合成生物学》杂志上的研究显示,这种算法搜索了近2000种人类蛋白质,找到了800种可能具有抗菌能力的蛋白质,最终锁定由胃壁细胞分泌的胃蛋白酶原。这种蛋白质与胃酸混合后转化为胃蛋白酶A和其他一些小片段。胃蛋白酶A能消化食物,而其他小片段此前未知有什么功能。

研究人员发现,这些小片段可以杀死培养皿中培养的多钟细菌,包括沙门氏菌和大肠杆菌等食源性病原体以及能感染囊胞性纤维症患者肺部的绿脓杆菌等,且在类似胃部的酸性环境以及中性环境中均显示出杀菌效果。

论文作者之一、麻省理工学院研究人员塞萨尔·德拉富恩特-努涅斯分析说,人类的胃会受到多种致病细菌攻击,存在抵御这些攻击的防御机制很有意义。研究人员希望这一发现有助于开发出治疗耐药细菌感染的新型抗生素。

母亲抑郁易影响孩子身心健康

美国焦虑症协会下属《抑郁与焦虑》杂志发布的一项新研究显示,母亲如果患抑郁症,可能对孩子的生理应激反应和免疫力产生显著影响,同时增加出现心理障碍的风险。

由以色列海兹利亚跨学科研究中心领导的研究团队对125名婴儿进行了长达10年的跟踪调查。当这些孩子于半岁、6岁和10岁时,研究人员分别检测了他们与母亲体内应激激素皮质醇和免疫球蛋白的分泌水平,对母子间的交流情况进行了观察记录,并对他们是否患有精神疾病进行了诊断,包括母亲是否抑郁,孩子们是否表现出痛苦、被孤立或焦虑等心理问题。

研究显示,患抑郁症的母亲皮质醇以及免疫球蛋白分泌均高于正常水平,并表现出更多的负面育儿方式。她们情绪消极,容易挑剔,与孩子的交流也不积极。对于那些母亲抑郁的孩子而言,他们的分泌性免疫球蛋白水平也高于正常,且更易表现出焦虑或孤僻。

研究人员认为,母亲抑郁对成长的孩子将造成身心影响,这将有助于说服女性抑郁症患者积极接受治疗。

“癣”为人知,如何甩掉夏日的烦恼?

有一种夏季的忧伤,就是难以名状、百抓挠心的痒,这需要用铜铁般的意志、百般克制不去抓它。这就是夏季常见的皮肤病——癣。

什么是癣?癣是浅表皮肤的真菌感染,感染仅局限于皮肤的最外层;通常根据发病部位命名,如:体癣、股癣、手癣和足癣等;通过直接接触(皮肤、毛发、患癣动物等)或间接接触(衣物、鞋袜、毛巾等)传染。

体癣和股癣

体癣指发生于除头皮、毛发、手足及甲以外其他部位的皮肤癣菌感染;股癣指腹股沟、会阴、肛周和臀部的皮肤癣菌感染,属于发生在特殊部位的体癣。可通过直接或间接接触传染,也可通过自身手足癣、甲癣等蔓延。夏秋季节多发;肥胖、多汗、糖尿病、慢性消耗性疾病、长期使用糖皮质激素或免疫抑制剂者易感;大多表现为圆状损害,边缘隆起,近看可看到鳞屑;有痒痒。

手癣和足癣

手癣是皮肤癣菌感染指间、手掌、掌侧皮肤。足癣就是大家所说的“脚气病”“香港脚”,主要感染足趾间、足底、足跟、足侧缘;

主要通过接触感染,用手搔抓患癣部位或与患者公用鞋袜、手套、毛巾、脚盆是主要传播途径。手癣、足癣最为常见,它们在全世界广泛流行,成年人比较容易中招,也是夏季皮肤科门诊的“常客”;表现为有的是困扰人的透明小水泡,有的是皮肤浸渍发白脱皮,脱皮后露出红色糜烂面,也有的是鳞屑状的增厚、粗糙、脱屑。

甲癣

甲癣俗称“灰指甲”,临床表现多样且较为复杂,可有甲的增厚、破坏、变色等,但由于其他甲的疾病也可以有相似的表现,因此请各位如果发现甲的异常,尽快就医。

临床上诊断癣一般依据包括临床表现和实验室中的真菌镜检、免疫荧光染色和真菌培养。

得了癣怎么办?

(一)基础治疗:消灭传染源;衣着、鞋袜透气;避免共用鞋袜、毛巾、脚盆等生活用品;避免接触患畜;避免化学药品损伤手部皮肤。(二)药物治疗:优先选择外用药物,包括酮康唑、咪康唑、萘替芬、布替萘芬、特比萘芬、苯甲酸、冰醋酸等;外用药物疗效不佳时选

择口服药物,包括伊曲康唑、特比萘芬等;根据不同类型的皮疹,选择不同剂型的药物,例如浸渍糜烂型选择药水,水泡鳞屑型选择药膏,角质过度型加用有去角质作用的药物或封包。为什么癣总是复发?如何预防?癣是一种传染病,由真菌感染浅表皮肤引起,而真菌在大自然中无处不在,因此,即使皮肤癣治疗痊愈,再次接触致病真菌,仍然会发病。温热、潮湿的环境适合皮肤癣菌生长,因此,若人多汗或躯体处于潮湿状态,免疫力低下,个人卫生不佳,就容易生癣。瘙痒、皮疹等症状的消失不代表真菌已全部消除,但患者常常因此停用药物,导致治疗不彻底,一旦环境适宜,癣菌死灰复燃。要预防复发,首先要注意衣着、鞋袜勤换洗,选择透气的衣物,使用止汗剂;避免共用鞋袜、毛巾、脚盆等生活用品;避免接触患病的动物,如宠物患病,需要共同治疗;共同居住者如患病,也需要一起治疗;保证自己营养均衡、充足,注意休息,提高免疫力;治疗及时、彻底。

早餐喝牛奶可预防糖尿病和肥胖

英媒称,早上喝一杯250毫升的牛奶或者在麦片中添加这些牛奶可以降低一整天的血糖水平,从而降低患2型糖尿病的风险。

据英国《每日邮报》网站8月20日报道,研究人员认为,牛奶中的蛋白质释放出可减缓消化速度的激素,从而带来这一效果,同时也使人感到不那么饥饿。

领导这项研究的科学家、加拿大安大略省古尔弗大学教授道格拉斯·戈夫说:“这项研究证实了早餐喝牛奶的重要性,这么做可以帮助降低人体对碳水化合物消化速度并维持较低的血糖水平。”戈夫说:“营养学家一直强调健康早餐的重要性,而这项研究鼓励消费者早餐喝牛奶。”

研究人员说这一发现很重要,因为2型糖尿病和肥胖是人类健康面临的“首要问题”。

研究发现,牛奶可降低餐后血糖,而且牛奶的蛋白质含量越高,血糖降低得就越多。

牛奶中主要含有两种类型的蛋白质——乳清蛋白和酪蛋白。科学家在不同的测试中改变了两种蛋白质的摄入比率,研究不同类型的蛋白质对进餐者的影响。

他们发现,乳清蛋白能让人更快地有饱腹感,而酪蛋白产生了更持久的饱腹效果。

研究显示,含有更多蛋白质的牛奶作用更强,从而进一步降低血糖水平,并让人有饱腹感的时间更长。

高碳水化合物早餐在搭配牛奶后效果更明显。研究人员认为,这可以用来控制饮食,防止肥胖。

戈夫说:“全球新陈代谢类疾病案例呈上升趋势,2型糖尿病和肥胖是人类健康面临的主要问题。”

他说:“因此,我们应制定饮食战略来降低风险,控制肥胖和糖尿病,使消费者能够改善个人健康。”

抬头纹多又深?警惕心血管疾病

通常情况下,抬头纹多且深是衰老的标志。法国研究人员则提醒,抬头纹出现与年龄不符的多又深,可能是一种心血管疾病征兆。

法国图卢兹大学医疗中心研究人员随访3200名上班族20年。研究开始时,这些人身体健康,年龄分别为32岁、42岁、52岁和62岁。研究人员依据他们抬头纹的数量和深浅打分,没有抬头纹的为零分,抬头纹多又深的为3分。20年间,共有233人去世。研究人员在计入年龄、性别、受教育程度、是否吸烟、血压、心率、血脂水平等因素后发现,与没有抬头纹的人相比,有一条抬头纹的人死于心血管疾病的风险略高,抬头纹多又深的人死于心血管疾病的风险则要高出9倍。

研究人员认为,抬头纹或关联动脉硬化。额头的细小血管可能对斑块积聚更为敏感,这意味着,抬头纹或是血管老化的迹象。研究人员在德国慕尼黑参加欧洲心脏病学会会议时报告了上述研究结果。研究牵头人约朗德·埃斯基罗尔说:“你没法看到或感受到高血压或高血脂的风险因素。我们尝试把抬头纹作为一种标识,因为它简单又容易看见……”研究显示,抬头纹评分越高,死于心血管疾病的风险越高。”

研究人员强调,需开展更多研究来证明上述结论。