



新春祝福。新华社记者 李斌摄



摸狮头沾喜气。新华社记者 李斌摄



费旺季。新华社记者 李斌摄



迎新春 卖花炮。新华社记者 李斌摄

营养快餐

10对黄金食材搭档

在食材界,很多食物都是可以搭配的,可是你知道什么食材搭配起来就是黄金搭档吗?以下介绍的10对黄金搭档食材各有功效。

- 鸡肉+栗子 补血养身,适于贫血之人... 红葡萄酒+花生 有益心脏... 猪肉+山药 补阴养肺,适于体质虚弱者... 芝麻+海带 美容,抗衰老... 豆腐+萝卜 益消化... 鸡蛋+百合 滋阴润燥,清心安神... 瘦肉+大蒜 促进血液循环,消除身体疲劳... 猪肉+酸菜 润肠生津... 白菜+虾仁 通便除燥,防止牙龈出血... 花菜+西红柿 健脑壮骨...

2月4日是“立春”,意味着春季即将到来。专家表示,“立春”期间的天气乍暖还寒,人体要适应这种气候变化,就要注意养生。请关注——

立春要如何“生”出健康来

本报记者 李颖

打破砂锅

很多市民习惯把立春当作春天的开始,其实真正的春天距离我们还很遥远。针对立春节气该如何养生才能不生疾病,国家级名老中医李乾构提醒市民,立春节气后,温差较大,市民不要急于脱下冬装,仍然需要注意防寒保暖、预防疾病,尤其是常见的呼吸系统传染病的发病。

立春后再捂15天

有人说,“立春收火药,一年不上火”。记者在多家药店走访发现,各类“收火药”的销售火爆,不过天津中医药大学第二附属医院保健科主任王铸提醒,立春收火药可不能随便吃,否则没能防病,反倒伤身。是否需要服用清热收火药以及该服哪种,一定要请有经验的专科医生开方。特别是,“降火”药均性味寒凉,易伤脾胃,但春天阳气开始升发,一定要调养好脾胃才于春季养生有益。

如何开春防“上火”?

王铸主任建议多吃一些清火、止咳、润肠的食物,比如少吃或不吃辛辣的食物,不喝烈酒,做到多鱼少肉,特别是少吃牛羊肉、火锅等。同时,还可适当多吃一些带寒凉性质的水果蔬菜,如西瓜、梨子、葡萄、苦瓜及其他绿叶蔬菜等。如果是由于情绪变化引起肝火上升,那么也要注意调节自己的心态。

多吃清淡可口食物

据《千金要方》讲:春日宜省酸增甘,以养脾气。“中医上认为,立春节气后,是肝气旺的时候,这个时候要注意养肝。”李乾构表示,肝气旺则会影响到脾,所以春季很多人容易出现脾胃虚弱病症,也是慢性胃炎和消化道溃疡多发的季节。李乾构建议市民在饮食上宜甜少酸,因为多吃酸味食物,会使肝气更加亢奋,选择清淡可口、不油腻、不生冷刺激的食物,对身体最有益处,如山药、春笋、韭菜、红枣、蜂蜜、牛奶、豆浆等甘甜之品能加强脾的功能,以抵御肝气的侵犯;同时,小白菜、青椒、西红柿、胡萝卜、芹菜、卷心菜等新

鲜蔬菜,柑橘、柠檬等水果,富含多种维生素,可以提高人体免疫功能,可以常吃。

而羊肉、狗肉、鹌鹑、海鱼、虾、螃蟹、参、附子等酸性食物,从这个时候开始就要少吃了,以免阳气生发太过导致上火;另外,还应减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等,否则可能导致人体阳气生发不及,郁结在内,气机不畅,而生病变。

早睡早起常伸懒腰

进入立春节气后,虽然真正的春天距离我们还很遥远,但是气温确实会逐渐缓慢回升。“春天人体气血需舒展畅达,首先提倡的是早睡早起,规律起居,晚上11时之前上床休息,早晨到户外散散步,放松心情,摆脱倦怠思睡的心理,主动调心摄神与自然相应,达到神采奕奕、精力充沛的状态。”李乾构表示,这个时候要想身体健康,市民首先就要调整好生活作息习惯,适当做户外活动,克服春困状态,呼吸清新空气,舒展筋骨,“最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气的生发。不过伸懒腰也是有技巧的:伸懒腰时要使身体尽量舒展,配合有节律的呼吸运动,伸展时,全身肌肉都要用力收缩,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来,尽量呼气,这样效果会更好。”

同时,李乾构还提醒,对于一冬天很少出门的老年人来说,随着气温的缓慢回升,可能会开始外出晨练,但晨练一定不要过早,防止因早晨气温低、雾气重而罹患感冒或哮喘、支气管炎,应在太阳升起后再外出锻炼。另外,晨练不能空腹,在锻炼前应喝些热汤饮,运动要舒缓,防止因骤然锻炼而诱发意外。

专家提醒,立春后晚上泡泡脚可以祛除冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。泡脚需要注意其法:以温水慢慢加热,千万不能一下水烫的要命,这样会把寒气逼回体内,泡30分钟左右,身体觉得暖洋洋即可,不能图一时之快大汗淋漓,导致伤津耗气,反于体有害。



春节临近,山东省青岛市的泊里年货大集热闹非凡,市民忙着选购年货,迎接春节到来。图为市民在山东省青岛市泊里年货大集上选购红灯笼。新华社发(王海滨摄)

画中有话

智能冰箱让厨房更“聪明”

数字时尚

科技日报讯(何乐 记者马爱平)日前,三星推出了最新的智能冰箱产品。它加入了监控和订购食材、播放音乐和电视节目等更多智能化新功能,让使用体验更加丰富,也让冰箱变成了厨房智能联网的中枢。智能的厨房电器目前主要的发展方向便是远程控制、信息化,从一定程度上提升了烹饪的灵活性和便利性。此次,三星智能冰箱搭载了智能系统,可通过物联网家庭中心对食品进行记录管理,集成的影音娱乐功能可从三星电视获取网络信息播放音乐或电视内容,让冰箱充当厨房的控制中心,为用户带来智能便捷的使用体验;该冰箱还采用智能的数字化控制,右侧门上配备的21.5英寸全

高清液晶显示屏,能够与用户的智能手机连接,随时在屏幕上显示用户通过手机发送的图片和留言等内容,用户可以把它当做家里的指挥中心,发布家庭事项给其他家庭成员。此外,该冰箱还内置了三个高清相机,可以捕捉到每一次箱门关闭时的画面,即时传送到用户的智能手机上,不但能监控冰箱门的开启情况,还能让用户出门在外也能知晓冰箱里的食材状况,方便日常采购。该冰箱还可以直接在线上购买食材,追踪食物保质期,管理食谱,分享购物清单,高效地完成一系列食材管理工作。

神奇的中药材蝉花虫草

本报记者 侯静

科学与生活

外形看起来就是蝉,但是在它的头顶却像植物一样,分枝开花,甚至还有乳黄色的花粉,这就是神奇的蝉花虫草。“蝉花虫草可以治疗肾病,在改善糖尿病和抗衰老方面有很好的作用”“希望蝉花虫草这一古老中药材为人类健康谋福”。日前在“首届蝉花临床应用学术研讨会”上,多位老中医、专家学者发出这样的呼声。蝉花虫草属于虫生真菌,外形兼具“动物”“植物”形态,它的根是蝉的幼虫体,花是从单个或是2-3个蝉幼虫头部生长出

个化合物,而且都是新的结构,其中有一个结构被初步证实具有抗癌作用,其他方面还在继续研究。唐院士强调,蝉花虫草是一个天然的大复方,作为一味传统的被遗忘的中药材值得去挖掘。

上海中医药大学附属龙华医院肾内科教授陈以平认为:蝉花虫草的生长发育过程和冬虫草非常相似,含有的虫草素成分如腺苷、虫草多糖远高于冬虫草。临床研究发现,两者的药理成分也很相似。

蝉花的历史记载比冬虫草早800年,但天然的蝉花非常稀少,野生蝉花更稀奇珍贵,这限制了蝉花大量使用。据浙江泛亚医药总裁孙长胜透露,泛亚生命科学研究院汇聚了多位专家教授,建立了虫草菌种资源库,在虫草的种类鉴定、种源保存、人工培养、临床应用等方面取得了可喜的成就,目前实现了蝉花虫草的产业化。

北京将再添400公顷绿地

低碳生活

据新华社电(记者魏梦佳)记者从日前举行的北京园林绿化工作会议上获悉,2016年,北京将新增城市绿地400公顷,完成造林绿化面积17.4万亩。全市森林覆盖率将达42%,城市绿化覆盖率达48.1%,人均公园绿地面积达到16.1平方米。北京市园林绿化局局长、首都绿化办主任邓乃平介绍,“十二五”时期,首都园林绿化发展成效显著,全市共新增造林绿化面积近140万亩,城市绿化4850公顷,共建成158个城市休闲公园和森林公园。全市森林覆盖率达41.6%,城市绿化覆盖率达48%,城市人居环境显著改善。根据规划,今年北京将继续围绕非首都功能疏解,着力加大城区规划建设。其中,将新建城市休闲公园10处、

小微绿地40公顷,完成市级健康绿道200公里,着力提高公园绿地500米服务半径覆盖率。同时,将完善平原地区城市森林格局,重点围绕京冀生态廊道对接、城乡接合部拆迁腾退地区和新机场、行政副中心等重点区域,持续加大森林建设,新增造林绿化面积11.4万亩;继续开展京津风沙源治理、太行山绿化等国家级重点生态工程,完成人工造林6万亩、封山育林3万亩,推进废弃矿山生态修复。此外,北京还将构建京津冀西北部生态涵养区,重点实施10万亩京冀生态水源保护林建设,并构建京津保森林湿地群。邓乃平表示,“十三五”时期,北京将大力推进生态系统、绿色惠民系统、资源保护系统及创新系统的建设,全面提升首都城市生态宜居环境。

节日装饰勿走“奢华路线”

茶余饭后

新春将至,为了营造喜庆热烈的节日氛围,不少城市进行了亮化美化,尤其是“重点路段”“门面路段”,火树银花,流光溢彩。然而,春节装饰物密度过高,过分华丽,有浪费之嫌,不宜提倡。营造节日喜庆氛围可以理解,但过分奢华则会变味。既然是从公共资金的大盘子里拿钱来进行装饰,就应该精打细算,把钱花在刀刃上。动辄几十万甚至数百万元的投入,外加电力和后续维护的人力等费用,春节灯饰着实是一笔不小的开销。

刘硕 搞好节日装饰,应立足于朴素简约,更应建立在良好的民生保障基础上。在一些城市热衷于搞炫目灯饰的同时,还有不少背街小巷的路灯依然残缺;在一些市民享受节日美食购物时,还有一些人为温饱而奔忙。有限的公共资金应优先用到更需要的地方去,先织好织密民生的锦,再点亮彩灯来添花。一些地方在装饰城市“面子”时,不妨掂一掂财政荷包的分量,想想钱究竟花在什么地方,才能让更多人感受到节日的温暖。(据新华社电)

