

冬季，寒气主令，万物闭藏，阳气潜匿，阴气盛极，千里冰封，万里雪飘，一派阴盛寒冷之象。作为与天相应的人来讲，日常养生显得格外重要——

## 健康越冬，科学做到“四个三”

□ 宁蔚夏

### 衣着三要素：防寒保暖须重视

加强“三点式”防寒。头为“五阳之首”，冬寒最易损伤阳气，头部保暖对维持人体热平衡具有极其重要的意义。背部的血液循环劣于四肢，脂肪分布又不及腹部，背部受凉还可通过脊神经影响上下肢肌肉和关节，甚至内脏，故而背部保暖也是不容忽视的环节。俗话说“寒从脚起”，脚离心脏最远，血液供应少且慢，较之表皮下脂肪层薄，保暖性能差，是皮肤温度最低的地方，故在数九寒冬，足部的保暖尤应加强。总之，在寒气逼人的冬天，大家在穿戴方面一定要以保暖防寒为主，切莫“只要风度，不要温度”，凉了头、背、脚。

重视“衣服气候”。当衣服表面温度大约在零摄氏度左右，而衣服里层与皮肤间的温度始终保持在32—33℃时，即形成所谓的“衣服气候”。这种“衣服气候”在皮肤周围创造了一个良好的小气候区，能有效缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭，维持人体恒定的温度。具体到老年人，因其生理性机能下降，代谢水平较低，冬装以质轻暖和为宜。年轻人代谢能力强，自身调节功能比较强，穿衣

不可太厚。婴幼儿的情况有些特殊，一方面身体较为娇嫩，体温调节能力差，应注意保暖；另一方面代谢旺盛，不可捂得过厚，以免汗出过多而影响健康。

保护好裸露部位。身体的暴露部位如手、耳、鼻、唇等，因血液循环较差，在冬天很容易受到寒冷伤害，要选择合适的手套、口罩、耳罩以及围巾等加以保护，防止发生冻疮或冻伤。

### 饮食三要素：营养平衡得科学

保证基本营养。增加热量，保证充足的与保暖和劳动强度相适应的热能，是冬季膳食的营养特点。产热营养素的适宜比例，以蛋白质、脂肪和碳水化合物分别占13—15%、25—35%和60—70%为宜。蛋白质供能量限制在常温下的需要量水平，热量增加部分，应以提高碳水化合物和脂肪的供应量来保证。无机盐类供应量应保持在较常温下需要量略高一些。作为维生素的供给，应特别注意增加维生素C的需要量。在天寒地冻的冬天，应摄入足够的动物性食品和大豆，以保证优质蛋白质的供应，适当增加油脂，其中植物油最好达到一半以上，同时还要保

证蔬菜、水果和奶类供给充足。

讲究阴阳平衡。冬季是饮食补养的最好季节，正如俗话所说，“三九补一冬，来年无病痛”。作为产热高和温热性的食物，主要有羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、桂圆、红枣等，这些对于身体虚寒、阳气不足者尤其有益。为使“阴阳秘”，冬季还宜配食鳖、鸭、鹅、藕、木耳等护阴之品，尤其是一些体质弱病、精气亏损的老年人，以求阴阳平衡。

多吃坚果和粥。冬天百果归仓，不少坚果如核桃、板栗、花生、松子、榛子等，具有补养“脑体”的功效，还能养颜、乌发，宜择食。我国民间有冬至吃赤豆粥、腊月初八吃“腊八粥”、腊月二十五吃“八宝粥”的习俗，冬天尤其提倡食用热粥，若将前述食品置入粥中煮食，既祛寒，又给养，疗疾，可谓一举多得。

### 起居三要素：健康作息有讲究

作息与太阳同行。对于冬天养生，自古有“早卧晚起，必待日光”之说，意思是，在寒冷的冬天一定要早睡晚起，起床的时间最好在太阳出来以后。尤其是年迈体弱的老

年人，应避寒就暖，不要过早起床。另须注意的是，心脏病患者不宜“起早”，肝病、肾病、胃病患者莫要“贪黑”。冬天睡眠时间较长，但切忌蒙头大睡。若遇太阳普照，应勤晒被褥，并尽可能到室外接受“日光浴”。

勤开窗透气。冬天由于门窗紧闭，室内空气中二氧化碳含量增高，为保持空气清新，平时宜开窗透气。一般80平方米的居室，10分钟左右即可换气一次，若室内外温差较小，可适当延长开窗时间，但一般30分钟即已足够。使用空调取暖的房间也要注意定期注入新鲜空气。

调节室内“小气候”。阳光是冬天最好的“补药”和“抗菌剂”，室内应尽可能多地接受日光照射。冬天采暖，房间适宜的小气候温度为19—24℃，湿度40—50%，空气流速0.2米/秒。室内可盆栽些花草，调节空气湿度。

### 出行三要素：户外防护不可少

清晨防雾害。冬天往往多雾和霾，冬雾中含有多种空气污染物以及尘埃和病原微生物，这些对人体有害的物质一旦被吸入或接

触过多，会强烈刺激眼、鼻、咽、喉、气管、肺的黏膜，引起结膜炎、鼻炎、咽喉炎、气管炎、肺炎以及一些过敏性疾病。因此，雾天外出时要戴好口罩，防止有害污染物的吸入，进屋后对面部及暴露的肌肤应加以清洗，以清除黏附的有毒物质。晨练者应避免在雾中运动，行人也不宜在雾中久留。

雨雪中防滑跌。除了多雾，冬天能见度低，雨雪也较多，较之人身着装厚，活动不便，无论走路还是驾车，皆宜慢行，以防滑倒、跌伤和发生车祸。特别是老年人和小儿，因骨质疏松和骨质尚未成熟，很容易造成骨折，要备加小心。

行车谨防一氧化碳中毒。众所周知，一氧化碳浓度过高，可造成组织缺氧，对人体健康有不良影响。为减少一氧化碳对驾驶人员的影响，冬天行车最好不要紧闭车窗，当驾驶员自感头晕不适时，应立即停车，开窗或下车呼吸新鲜空气。停车超过5分钟应关闭发动机，并注意不要在发动机运转的驾驶室里睡觉。行车时无论驾驶员还是乘坐者最好都不要吸烟。

（作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师）

## 重金属富集？鱼头还能不能吃

□ 吴媛媛

程景民

民间有“食肉不如食鱼，食鱼贵食鱼头”之说，逢年过节，饭桌上少不了鱼类。前段时间，某调查机构对市场上的鲫鱼做了重金属含量的检测，发现鲫鱼头部的重金属含量比其他部位高出20多倍，如果从该监测数据来看，那么吃鲫鱼的头岂不等于吃“毒药”了吗？

其实很多动物体内都有重金属富集，比如鸡、鸭、鹅、羊等，在鱼体内也或多或少有一些。不同种类的鱼体内的重金属富集能力是不一样的，一般水体底层的鱼类中所含有的重金属要比上层鱼类偏高一些，而且鱼的生长期越长，其体内的重金属的含量就会越高。更值得一提的是，鱼体内不同组织对不同重金属的富集能力也是不同的，比如

在鲫鱼体内，其中铅的含量高低分别是脑、皮肤、肌肉；而镉的含量却是皮肤、脑、肌肉；汞的含量则是肌肉最高，而头部最小。所以，重金属在鱼头中含量高这一说法并不准确。并且值得注意的是，虽然鱼体内是富集了部分的重金属，但是其含量都是在正常范围以内的，大家没有必要担心因为食用鱼头就导致体内摄入重金属过量，而对自己的身体造成风险。

至于“鲫鱼头部的重金属含量比其他部位高出20多倍”，这个数据是缺乏科学性的，影响重金属在鱼头中积累的因素有很多：第一，如果养殖环境清洁，没有重金属来源，就不存在积累甚至超标的问题；第二，养殖鱼类一般生

长周期较短，其积累时间远远短于野生鱼类；第三，脑在鱼头中只占极小比例，即使有个别重金属元素积累量较高，也不会因食用鱼头导致人体摄入重金属过量的风险。由于环境的污染，鱼类可能因为水源污染和生物富集，造成一定程度的重金属问题，这是全球关注的食品安全问题，这个数据当中，即便是鱼头的汞含量高于其他部位，也是在国家的标准范围之内的，只要不超标，那么食用鱼头就没有问题，所以大家是可以放心吃鱼头的。

吃鱼头有很多好处，鱼头营养高，口味好，富含人体所必需的卵磷脂、不饱和脂肪酸等等，对于软化血管、降低血脂、健脑、延缓衰老都有非常好的效

果。适量地吃一些鱼头，能够增强人体的记忆力，预防老年痴呆，并且可以吸收其中的维生素A、维生素D，促进骨骼的强度，延缓视力疲劳。

必须提醒，购买鱼产品时，最好到正规的、有监管的农贸市场去买，安全性更高。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



据说30亿年前，生命是从大海开始的。许多科学家提出：人类要返回海洋，要向海洋索取食物——

## 鱼油“打通”的岂止是血栓

□ 高宣亮



鱼油是从鱼类中提取得到的脂肪物质。关于吃鱼，有许多故事好讲。孟子爱吃鱼，关于他“鱼和熊掌”的议论家喻户晓，大家都爱吃鱼，尤其是生活在海边的人，几乎无鱼不欢。可你知道为什么鱼好吃，吃鱼有什么好处，应该怎样吃吗？要说出一番道理来，而非人云亦云，就不那么简单了。

据说30亿年前，生命是从大海开始的，人类祖先从海洋爬上陆地后，就与鱼类的进化分道扬镳了，但至今沿袭了“水孕育人类新生命”——每个胎儿出生前10个月

都必须在羊水中生活。不是吗，人的腹肌构造像不像鱼肉的横纹肌？由于现代科学的发达，许多科学家提出：人类要返回海洋，要向海洋索取许多东西，其中之一就是食物，海洋中最重要的食物就是鱼。

丹麦医生沃尔比格博士，当他在格陵兰生活的时候，比较了在格陵兰的因纽特人和丹麦人不同的食物习惯。丹麦人喜欢吃牛肉，因纽特人则吃大量的鱼，且从来不吃别的肉类。他发现，当因纽特人受伤后，需要长时间才能停止流血，然而他们却不会得血栓病、心肌梗死、脑梗死和动脉硬化症！与此相反，丹麦人却有很多得这些病。

这个爱思考和寻根究底的沃尔比格博士，将因纽特人的血液样品带回他的国家，并请化学家来分析这些血液，并与丹麦人的血液样品相比较。他发现因纽特人



的血液中含有许多EPA（廿碳五烯酸的缩写），而丹麦人的血液中含有许多AA（花生四烯酸的缩写）。这些区别可能是一个理由！EPA能够被代谢成为前列腺素链，而AA产生txa2（血栓素A2）。关于前列腺素的发现和研究，产生了一系列有效的药物，同时也诠释了如上所述——关于鱼和

鱼油在人体内的功能的阐明。

海洋中有许多悬浮于水中的微小藻类，叫作浮游植物，在它们的体内含有亚麻酸。这些藻类是海洋中浮游动物，如变形虫、鞭毛虫等的食物。浮游动物吃了藻类中含有的亚麻酸后，在体内转化成DHA（二十二碳六烯酸的缩写）和EPA，然后就像奶奶讲故事似的：人类吃大鱼，大鱼吃中鱼，中鱼吃小鱼，小鱼吃浮游动物……自然界中的DHA和EPA就成为人体内的DHA。人体内的DHA通过血脑屏障进入人脑中。

亚麻酸和亚油酸在人体内，通过肝脏也能将其转化成DHA和花生四烯酸。但是，不如直接去吃DHA更好。

（作者系药物专家，曾任原国家药品监督管理局技术委员会秘书长）

## 去死海领略漂浮的神奇

□ 凌鼎年



约旦河西岸，以色列米兹佩沙勒姆定居点附近，人们在死海中游泳。（视觉中国供图）

去耶路撒冷途中，有人说：“车再往前开半小时左右就到死海了。”死海！这能不叫人心惊吗？我们从祖国飞到以色列，又驱车直奔耶路撒冷，这不，距著名死海仅一箭之遥，却要可望而不可即，那种心情真的难以形容。

好在注定与死海有缘，那天耶路撒冷的文化交流活动，中国、韩国及蒙古国的20多位学者在簇拥的哭墙处与“大部队”走散，没了导游，加之“语言障碍”等因素，“掉队”者只能面对哭墙欲哭无泪。为弥补遗憾，第二天活动主办方再次安排我们去了趟耶路撒冷，并满足了我们中途体验死海的愿望。

总算来到神往已久的死海。死海，是因其水中的盐分含量太高，高到几乎所有的生物都无法存活，据说连死海沿岸的陆地上也少有生物，完全没有“海阔凭鱼跃”的景象。如果没有游人，“死海”也就名副其实了。

死海并非海，而是内陆盐湖。它是世界陆地表面最低点，也是最低的水域。死海的盐分含量太高，是最低的水域，有“世界盐海”之称。死海长约67公里，宽18公里，位于巴勒斯坦与约旦之间，目前，死海南半部的一部分由以色列实际控制。我伫立死海岸边眺望，并不觉得其浩瀚，哪有海的感觉，不过是一个大湖而已。从地图上看，其形状像个感叹号，似乎我已站在感叹号的圆点上。对面是山，荒凉的山峦。以色列这边有部分树木花草，高高的棕榈树，开着红花的三角梅，反衬着死海的寂寥。

死海如今已成了世界旅游点之一。到

死海，不下去体验一下漂浮、不沉的感

觉，岂不是白来了。我没有急于下海，拿着相机先观察，看到外国游客四仰八叉躺在水面，悠哉游哉，好不惬意，好不神奇，看来死海不沉的传说真真切切。

死海其实是不能游泳的，或者说不适宜游泳，海水里盐分与矿物质太多，一不小心溅到眼里，可受不了，必须马上回岸，用淡水冲洗。我们下水后，看到有的游客兴奋之情难抑，不顾忠告，划动双臂游了起来，往往没游几米，就匆忙返岸，冲到沐浴莲蓬头下，放淡水猛冲，这样的场

也伸手抓了一大把黑泥，将上身涂了个遍，还请岸上的朋友拍了照，以作留念。

死海平均水深300米，最深处415米，游客大都挤在沙滩二三十米处，为体验漂浮的感觉，我慢慢移向深处，约30米后，竟踩到了礁石，硬邦邦的，不再是淤泥，我开始脸朝天，成“大”字形仰躺在水面，只要不动，可以稳稳地漂浮着，那感觉真奇妙。之前听说躺在死海上看书，以为是天方夜谭，不期竟真的。我国武侠中的“水上漂”“踏雪无痕”“清波移步”等轻功，也不过如此。

漂一会儿，躺一会儿，静则思动，禁不住诱惑，试着游了起来，不料，手臂一划，水波一晃，水就晃进了嘴里，又咸又苦又涩，味道好难受，赶快吐。又游了几米，一不小心海水溅到了眼里，顿时火烧燎，我怕伤到眼睛，连忙上岸去冲洗。不知是泡了这死海的水，还是刚才涂了死海的黑泥，冲洗后的皮肤竟然又光又滑，舒服极了，看来是高档美容了一回。

据科学研究，死海正在日趋干涸、死去，这可不危言耸听，就像我国敦煌的月牙泉在萎缩，青海湖在变小，看来这是个世界性问题，拯救死海已严肃地摆到了当代科学家的面前。但愿我们的子孙后代还能看到死海，领略死海不沉的神奇。

（作者系中国作家协会会员）



近年来，国家大麦青稞产业技术体系提出了青稞加工业应具备高附加值、产品应大众化、功效作用要明显，并推动“日食百克，健康中国”的青稞消费理念。青稞产品种类丰富多样，随着人们健康意识的提高，各种青稞食品已成为人们积极消费的重要营养健康食品。

青稞是藏族人民对裸大麦的尊称，其栽培历史悠久，在青藏高原上有3500多年的种植历史，是极具高原特色和民族特色的粮食作物。青稞是海拔5000米以上唯一能种植的作物，是青藏高原藏族人民的主要粮食。

青稞主要分布在我国大麦生态区划中的裸大麦区，包括西藏自治区、四川省（甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州、凉山彝族自治州）、青海省、云南省（迪庆藏族自治州）、甘肃省（甘南藏族自治州），以及毗邻吉尔吉斯斯坦、阿富汗和巴基斯坦的高海拔少数民族聚居区，该区域也是世界青稞分布最高的地区。

在我国，青稞常年种植面积600万亩左右，青稞具有生长期短、耐寒性、耐瘠薄、耐盐碱和适应性广等特点。青稞的用途极其广泛，籽粒除用作粮食外，还可作为牲畜饲料、酿造（白酒、啤酒生产等）、医药、保健品生产及食品加工的原料等，秸秆是藏牛等牲畜冬春季的主要饲料来源。据中国营养学会全民营养周办公室基于对健康的益处等7大评选，青稞被评为10种中国好谷物之一。青稞有春青稞、冬青稞之分。春青稞一般在3月中下旬至5月上旬播种，冬青稞一般在10月下旬至11月上旬播种。我国藏区及北方地区以春青稞为主，南方地区以冬青稞为主。

青稞籽粒比大麦表面更光滑，形状多样，有圆形、卵圆形、椭圆形和长圆形，籽粒色泽主要有白色、黄色、褐色、绿色、蓝色、紫色、红色、黑色等。青稞除含有蛋白质、淀粉、脂肪、维生素、矿物质元素和灰分等基本营养成分外，还富含β-葡聚糖、生育酚、母育酚、γ-氨基丁酸等多种功效成分，具有“四高四低”（高蛋白、高可溶性纤维、高维生素、高矿物质；低脂肪、低糖、低胆固醇、低钠）的营养成分构成，符合现代营养健康饮食的潮流，是一种潜在的功能保健产品原粮的来源，对人类健康大有裨益。

青稞籽粒的β-葡聚糖含量居全球禾谷类作物之首，平均5.25%。总生育酚含量平均最高达18.37~43.60mg/kg，总生育酚含量平均为69.1mg/kg，糯青稞的总生育酚含量更高。青稞籽粒γ-氨基丁酸含量平均达15.28~8.51mg/100g。青稞籽粒的多酚类物质主要存在于种皮中，含量较高，约占1200~2900mg/kg，是小麦的60多倍、大米的200多倍、玉米的40多倍和燕麦的250多倍。这些主要功效成分赋予青稞具有免疫调节功能、抗氧化、抗感染、降血压、降血脂和胆固醇、抗肝病活性、创伤修复及抗凝剂活性，对预防心血管疾病、糖尿病等有显著作用。还具有改善肝肾功能、精神安定、预防老年痴呆、预防肥胖、消除体臭等作用。

青稞因其功效成分多，可以加工成多种产品，在藏区将青稞炒熟后磨制的粉可制作“糌粑”，依据食用糌粑粉的粗细程度分为细糌粑、粗糌粑，其吃法主要以水煮糌粑、糌粑沱等形式为主，食用方法主要是拌和酥油茶。还可加工成青稞酒，青稞酒是藏族酒文化的载体。除此之外，还可加工成青稞米、青稞（羊肉、牛肉）粥、青稞叶枇杷枸杞汤、青稞面、青稞茶、青稞面条、青稞饼干、青稞糕点、青稞沙琪玛等多种产品。

（作者系中国作物学会大麦专业委员会副主任委员、四川农业大学农学院作物遗传育种学系教授）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

青稞·雪域高原馈赠的『美食』  
□ 冯宗云