

粥油很滋补 饭焦能入药



米饭是很多人每天的主食。你喜欢喝粥还是吃饭？喝粥时，你有没有留意过上面有一层黏稠的膜？没错！就是俗称的粥油。吃饭时，你有没有留意过锅底那层微微焦黄的锅巴？是不是嚼起来很香？

其实粥油和锅巴还是调养身体的好东西。

粥油很滋补

很多人喜欢喝粥，一般家庭会用小米或大米来煮粥。《神农本草经》中记载小米味甘咸微凉，主养肾气，去胃脾中热，益气。而《新修本草》中则记载大米味甘平，主益气，止烦，止泄。二者用来熬粥，粥熬好后，冷却一段时间便可发现在粥的表面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医把它叫做米油，也就是俗称的粥油。

中医认为大米熬粥后大部分的营养和精华都在粥油里，粥油有很好的滋补作用，有助益气健脾养胃。老年人不同程度地存在肾精不足，常喝粥油，有助补益肾精；幼儿、患有慢性胃炎者喝粥油则有补益元气、增长体力，产妇产后喝小米粥特别是粥油，也有不错的滋补作用。

锅巴可入药

锅巴也叫饭焦，但不是现在零食的锅巴。郑艳华说，很早以前，民间就有以

焦锅巴入药的做法了。虽然烧焦的食物在营养学上被列入垃圾食物、致癌食物，但中医讲的“饭焦”只是微微焦黄的状态，并且用的是无油干烤的方式，通过炒焦来增强消食化积的功能。中医认为饭焦（锅巴）具有和中、健脾、消食、止泻的作用，适合胃弱者及慢性胃炎、不思饮食者食用；脾虚、消化不良、久泻不愈的老人、小儿，以及病后消化力弱、食积腹痛者也可以食用。

小贴士：

1. 粥油的制作

备小半碗小米（或大米），洗干净待用；锅里放适量水，烧开后再加入洗净的小米，待水烧开后转小火慢熬，其间不要再加水。

记住，米下锅烧开后，转小火。如果喜欢稀一点，熬半个小时左右；喜欢稠点的，可再多熬20分钟。关火后不要马上搅动粥，稍放凉后，传说中的粥油就出现了。

特别提醒：想熬出优质的粥油，煮粥所用的锅必须先用刷子刷净，不能有油污。煮的时候最好用小火慢熬，而且熬制时最好不要添加任何佐料。

2. 饭焦的制作

一般电饭煲较难煮出饭焦的，煮石锅饭或煲仔饭或比较容易产生饭焦。除了在外吃煲仔饭或石锅饭，想自己做也可以尝试用石锅或瓦煲自己煮，步骤像平常煮米饭那样，但也要注意掌握火候，煮到微微焦黄的状态即可。

葱：寻常家庭的辛散通阳药

每到一个新的城市，我习惯去菜市场逛逛，认一认当地特有的蔬果生鲜。若论菜市场里的南北差异，葱值得拎出来讲一讲。

葱、蒜、韭菜要分清

葱，石蒜科葱属植物，与水仙、百合是远亲。葱属家族庞大，包括500多种植物，大部分的食用葱，以及韭菜、蒜、洋葱、蒜头等都是该家族成员。餐桌上的葱属植物外形相似，初识者容易混淆，我就闹过错把蒜苗当韭菜的笑话。其实分清它们很简单，以葱、韭菜和青蒜为例，三者最显著的区别在于叶子：葱叶呈管状，细长中空，古代医家曾用它来利尿；韭叶和蒜叶是扁平的，韭叶平展，稍圆钝，而蒜叶尖，沿中线折叠。摆到菜摊上更好分辨，韭菜多是论把卖，不带根，因为韭菜一茬一茬地割，根要留在地里继续生长；蒜苗是独立的，连根带叶，有的根部还能看到初膨的小蒜头；葱也有根，或单株或成簇，个别品种有球茎，总之认准中空的叶子就对了。此外，南方的菜市场上还能见到一种葱身蒜叶的“混血儿”，味道没葱那么辛辣。这是韭葱，法餐常用。

你爱哪棵葱？

葱在南北方的形象是不同的，北方人心中的好葱，葱白要粗长笔直，莹润饱满，一口咬下去脆辣中带着甘甜；南方人则心仪细葱，玉白的根茎像美人的指，叶嫩，不甚辣口但香气浓郁。小时候，姥姥家的土园里有一畦葱田。清明前后，姥爷开始翻地、浇水，等垄堆好了，他在前面挖沟，我小手里捧一把种子，跟在后面歪歪扭扭地撒，祖孙俩齐心协力，一会儿整片地就种好了。很快，地里的小葱蹿高，水灵灵的，想吃的时候随手割一把，洗洗就能上桌。割过几茬后叶子变老，就要开始培垄准备养冬葱了，每隔一阵儿姥爷都要给葱垄培增高，说是这样种出来的葱白长，不太好吃，入冬后葱尖上开出白色的花球，就离结

籽不远了，这一年的葱彻底老去，要等来年再种了。长大后在南方的市场上认识了香葱，细细小小，一丛挨挨挤挤的从一个根里冒出来，比北方的小葱淡，但葱叶切碎撒在热腾腾的汤粉上，味道一下子鲜活起来；或小火熬葱油，直熬到葱白枯黄葱叶焦脆，衣服头发里都是葱香，将葱油和着猪油酱油拌入一碗细面，真香。岭南一带有胡葱，根部小小一个球茎，像缩小版的独头蒜，叶香但根辣，炒鸡蛋别有一番风味；还有红葱头，扁扁的像蒜头，香润的葱油葱酥是闽南菜的灵魂。北方的大葱也各有特色，山东的葱堪称“葱中姚明”，葱白粗长，味甜而脆嫩，蘸酱生吃是北方人特有的粗犷，切段烧海参烧大肠又有宫廷菜的细致；北京的高脚白大葱甜辣均衡，辛辣味正好压制了鸭肉的腥气，细细葱丝是烤鸭的绝配。

吃过很多葱，我最想念姥姥家园子里的那一畦小葱，现割的，还带着土地里蓬勃生长的劲头，脆生生，水灵灵，葱叶绕葱白缠成一束，蘸着柴火灶烧白鲢的汤汁，一口鱼肉一口葱，再咬一口贴饼子，是我永远吃不厌的美味。

葱为五辛之首

葱，五辛之首，是出家人要戒掉的食物，其他葱属植物如蒜、韭、薤等也榜上有名。首先，这与它们的味道有关。葱、蒜的味道来自于体内的含硫化合物，一般以蒜氨酸的形式存在。组织破碎后，蒜氨酸在蒜氨酸酶的作用下迅速分解，释放出浓烈的气味，其中，二甲基三硫醚是辛辣风味、也是异味的主要来源，加热后会逐渐挥发，而受热后正丙硫醇的肉香味逐渐显现，因此炖肉时放

葱蒜更香。

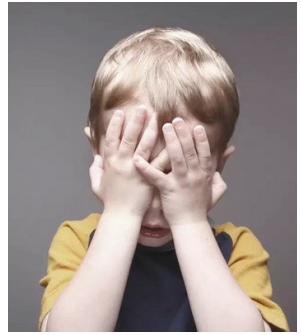
生吃葱、蒜的味道会打扰到寮房里参禅打坐的同修，那熟食为什么也可以呢？这就要从葱的药理功效说起了。姜同为辛辣之物，姜是养生上品，葱却为出家人所厌弃，这与两者温阳与通阳的不同功效有关。回想一下我们生吃葱姜的感受，姜的辣是沉而向下的，一路暖到胃里，而葱的辣味是张扬的，发散的，辣意一路沿鼻眼蹿上头，没芥末那么强烈，但也提神醒脑。同为辛温之品，姜的药用更突出其温热性质，从生姜到干姜再到炮姜，随着水分渐少，姜的“温阳”内核逐渐凸显，效用由表及里，寒凝阳虚时，姜在中焦燃起一把火，那些无力的、凝滞的随热力推动而散开，阳气重新流动起来，阴阳恢复平衡。而葱，则偏重辛散的走散之性，药性重在一个“通”字。古代中医思维讲究取类比象，葱管中空，普通透，能通表里之气，因此，发表、通窍、解郁都会用到葱，在其向上向外的发散作用下，郁闭的阳气被疏通，开始正常流动，即所谓“通阳”。葱属植物里还有一味通阳

之品薤白，也就是野生版胡葱，《金匮要略》中治胸痹的方子就用到了它，味辛辣，以球状鳞茎入药。葱白也是鳞茎，层层包裹住葱苗，是储能和运输管道，效应物质在此富集，其辛辣的药效可能与蒜辣素等促血流物质有关。

必须说明的是，葱不是行气药，葱白作用表浅，解表力量也不是很强，适合感冒初起，身上微发紧的情况，有一定的发汗作用。它的辛散之力主要体现在头面官窍，鼻塞不通时将葱连须煮水喝，能稍作缓解；民间有食葱伤目的说法，与其辛辣动血有关。葱蒜这种动血走散之物，专攻头目，很容易令人心神不宁，产生贪嗔等不良欲望。生吃有味，熟吃动念，所以出家人干脆戒了吧。

此外，葱的辛散通阳之力还体现在外用上。下焦寒而小便不通者，将大量葱白捣烂炒热，用布包裹好熨烫肚子，凉了再炒，不间断热敷，直至通水为止。下焦受寒时阳气被遏制，膀胱气化不利，水液不通，就像蒸馏的时候底下火没给足，自然没有液体产生。葱白炒热，辛散通阳，又借助其热力，火足了，阳气通畅了，小便也就下来了。同样道理，疮痍用葱白外敷也有一定疗效。

“娘胎情绪”影响孩子性格



不少家长都有这样的体会，看着别人的孩子乖巧懂事，自家孩子却脾气暴躁、哭闹不止，难以安抚，严重的甚至对新环境、新事物接受很慢。再稍微大一点，这些孩子虽不再哭闹难抚，但情绪通常较为消极，很少与父母互动，显得比较“淡漠”。孩子出现这些问题，排除遗传、家庭环境和教育影响，很可能与母亲孕期不良情绪有关。有研究显示，孕期情绪对宝宝的影响占10%~15%。

除了“娘胎情绪”对孩子性格的影响，养育环境对孩子的性格塑造也至关重要。比如，很多“产后抑郁”的妈妈，可能会减少对孩子的注视、抚摸和言语

交流，使孩子缺乏安全感，没有建立起对世界的基本信任，对以后的性格发展埋下了隐患，容易消极易怒，更有甚者，最终发展为“人格障碍”。有些父母经常争吵、离异，孩子由老人抚养，这种情况下，孩子会觉得自己是多余的，有一种被抛弃感，性格也会渐渐偏离正常轨迹，影响日后的为人处世。

那么，准妈妈该如何调节自己的情绪呢？1. 觉察情绪。可从感受自己“一呼一吸”做起，觉察并命名自己的情绪，如期待、愉悦、悲伤、恐惧、紧张、担心、愧疚等，命名即是对情绪的确认，也有助于理解情绪的来源，防止不明所以地焦虑和焦虑情绪延伸。然后，不管正面还是负面的，接纳所有情绪，用平常心对待。2. 认识到情绪会改变。事实上，很多时候影响情绪的不是事件本身，而是对事件的想法。想法变了，情绪自然跟着变。比如，有的准妈妈偶尔失眠，于是胡乱猜想，认为会影响胎儿生长发育，进而紧张焦虑。结果越焦虑就越失眠，形成恶性循环。其实，此时只要改变对失眠结果夸大的非理性认知，情绪就会随之改善。3. 多与人交流。孕期，建议准妈妈多与亲朋好友接触，也可借助瑜伽、按摩等放松训练调节情绪。

单侧留缝散异味 打开三扇换气快

这样开车窗，舒适又安全



开车时不开窗，车内一氧化碳浓度升高，人会感到困倦，需要新鲜空气“清醒一下”。机动车驾驶员培训及交通安全驾驶行为研究资深专家范立表示，在一般道路驾驶，打开车窗可以增加舒适性，但不是所有情况都适宜，车窗怎么开也很有讲究。

单侧开条缝，散异味。单侧前车窗开启一条缝隙，车内空气会将烟雾或其他异味挤压出车外。但如果车窗开启增大，车外气流的强劲作用力会将烟雾挤入车内，从后排排气口处流出。乘客吸烟时，将吸烟者一侧的车窗打开，二手烟能很快排出。

斜对角开两扇窗，降噪。开车时打开相对的两扇车窗，噪音声会很大，让人一直听见“呼呼”的声音，甚至说话都听不见。这时打开一扇前车窗和对角线的后车窗，不仅能使空气畅通流动，对于降温和通风也有很大帮助。而且这样透风声音小，适合带孩子出行时，让他们安静地睡个觉。

打开三扇窗，快速换气。最好能打开两扇前车窗和一扇后车窗，这样会在后排制造一个高压的区域，风比较柔和，人们更容易接受，还能避免车外进入杂物，更加安全。

另外，也要避免以下这两种开

窗方式：避免高速时开同侧窗。范立表示，高速行驶时切忌将同侧两扇窗同时打开，否则气流会在同一侧直接灌入车内，一直吹到另一侧玻璃上之后再从原入口返回。坐在另一侧的驾乘人员迎风感强，即使一片树叶的力度也会非常大，有受伤风险。另外，高速行驶风噪大，严重时让人耳鸣头痛。如果遇到大风天气或者有横风的地方，开窗还有可能让车被气流给掀翻。高速行驶最好不开车窗，否则使行驶阻力加大，比不开窗更费油；风噪还会影响驾乘人员交流。所以，无论从燃油层面、噪音方面还是安全方面，高速路开车窗都存在很多不利隐患。如果车内有异味，可以打开天窗。

避免四扇同时开。有人认为，四扇车窗全打开通风换气快。其实换气效率低，而且行车过程中使得车内气流方向混乱。当车窗周围气流排放达到峰值，车内堆积的大量空气很容易相互作用产生乱流，极限情况下甚至可以吹起车内质地较轻的小摆件。若有些车内固有的按键安装不牢固，也有可能被吹掉，非常危险。

这几个开窗方法乍一看容易弄混，实际上都有各自的特点，常开车者可以想象一下气流的流动规律，帮助理解、记忆。

骨质疏松不光是缺钙

生活中不少老人将骨质疏松归咎于缺钙，于是在补钙上下足了功夫。其实，骨质疏松不能完全跟缺钙划等号。

补钙前需搞清楚自己是什么类型的骨质疏松。骨质疏松分原发性和继发性两种。我们常见的老年性骨质疏松症和绝经后骨质疏松症，均属于原发性骨质疏松。长期使用糖皮质激素、抗癫痫药、抗凝药等的患者可能发生继发性骨质疏松，需要找到病因，对症治疗后才能补钙。

骨质疏松的治疗分为两部分：基础治疗和抗骨质疏松治疗，前者包括钙和维生素D的补充。因人体肠道对钙的吸收有上限，建议分次服用，一天两次。钙如果空腹服用几乎没有意义，一定要餐后服用。人体在夜间对外源性钙质的需求最盛，因此睡前是服用钙剂的最佳时机。需要提醒的是，高钙血症患者要检查血钙后，再结合个体情况进行治疗；合并肾结石的人群应谨慎补钙，推荐考虑枸橼酸钙、柠檬酸钙等。

补钙的同时服用维生素D，每天800~1000单位，可促进肠道对钙的吸收，还能增加肌肉力量，预防骨质疏松患者摔倒。

一些老人还需在医生指导下使用抗骨质疏松药物，包括抗骨吸收药物和促进骨形成药物，前者包括二磷酸盐，即阿仑膦酸钠、帕米磷酸钠、依替膦酸二钠等；后者包括氟化物、生长激素、胰岛素样生长因子、甲状旁腺激素及甲状旁腺激素相关肽、他汀类等。

睡不够患阿尔茨

海默病风险大

瑞典研究人员最新发现，即使对健康的年轻人而言，熬夜一晚就可以导致人体血液中的阿尔茨海默病生物标志物增加。相关论文日前发表在美国《神经学》杂志上。

瑞典研究人员选择了15名平均年龄22岁、体重正常的健康男子，他们平时都保持7小时到9小时的高质量睡眠。结果显示，受试者被剥夺一晚睡眠后（在灯光条件下在床上玩游戏、看电影或聊天）血液中Tau蛋白平均水平增加了17%，而充足睡眠一晚后血液中的Tau蛋白平均水平仅增加了2%。

阿尔茨海默病患者的一种病理变化是脑内Tau蛋白过度磷酸化，在细胞内堆积形成神经纤维缠结，而神经纤维缠结与神经细胞死亡和认知功能障碍密切相关。此前研究显示，老年人剥夺睡眠后其脑脊液中Tau蛋白水平会增加，头部创伤也会增加血液中Tau蛋白水平。

论文共同作者、瑞典乌普萨拉大学的乔纳森·塞德内斯说，血液中Tau蛋白水平上升可能意味着大脑中Tau蛋白水平上升，但也可能是神经活动产生的Tau蛋白从大脑中清除，因此还需进一步研究以确定睡眠不规律是否会增加罹患阿尔茨海默病风险。