

春日吃“菌”正当时

“不时不食”是中国饮食文化的精髓,多吃时令菜肴更有益于健康。春天万物生长,宜吃的食物有不少,其中菌类则是春季不可不吃的食材。菌菇种类繁多、味道鲜美且营养丰富,除了好吃之外,春天吃菌菇也符合季节养生的需要。

食用菌菇抵抗疾病

众所周知,菌类是一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素的食物,被公认的“安全食品”和“保健食品”。菌菇的种类丰富,其中包括菇类、木耳、银耳等,而春季恰恰是菌菇肥厚的季节,此时不食更待何时。除了味美之外,春季吃菌菇还能帮助抵抗疾病。春季气候多变,也是病菌比较活跃时节,此时一不小心可能就“中招”患病。食用菌菇可增强身体免疫力,因菌菇富含氨基酸、甾醇类以及谷氨酸钠等,还含有较多的矿物质和维生素,其膳食纤维中纯天然木质素成分占有相当比例。专家表示,就拿平时常食的黑木耳来说,其具有滋阴润燥的功效,对于胃阴不足和便秘的人群有一定疗效。

菌菇有益春季养生

春天饮食应该尽量选择味甘性平的食物。从中医角度来看,食用菌类基本都是味甘、性平,具有益胃健脾、补虚、抗癌、益肾精的功效。尤其是猴头菇、香菇、金针菇等,含有多种氨基酸和丰富的多糖体,适当食用对食欲不振、腹泻、眩晕等病症有一定的帮助。老年人、体质虚弱的病人食用猴头菇,还有滋补强身的作用。春季空气湿度大,加上人体的新陈代谢也随之增强,人体外周(比如皮肤)血液循环加快,耗氧量增多,而心脏、大脑的血液和氧气供应量则相对减少,容易导致人因缺氧而发困,也就是人们常说的“春困”。由于产生“春困”的主要原因是脾虚湿盛,因此多进食健脾益胃的食物是不错的选择。

野生蘑菇不宜采食

特别提醒的是,春季是适宜菌菇生长的季节,在户外也时常会见到野蘑菇,而每年 3、4 月都是蘑菇中毒的高发期。专家提醒,千万别自行采摘野蘑菇食用。人们通常以为:毒蘑菇都是形状花哨、色彩斑斓的,而长相普通的蘑菇通常没有毒。这样的看法并不全面。由于蘑菇的种类非常多,即使是专家也未必能立即辨认出蘑菇的种类以及是否具有毒性。重要的是,致命毒蘑菇的致死率很高,最好的预防措施就是不采、不吃这些来历不明的蘑菇。



噪声有害 预防为重

今年 3 月 3 日是第 20 次全国“爱耳日”,主题为“关爱听力健康,落实国家救助制度”。危害听力的因素有很多,其中噪声广泛存在于我们日常生活和工作环境中。目前,噪声性聋已跃升至全球职业病首位,构成显著的公共健康威胁,需要我们高度重视和警惕。

认识噪声的危害

除了职业噪声、军事噪声之外,大多数人接触更多的是交通和娱乐噪声,例如公交和地铁的车厢、飞机的机舱、KTV、演唱会现场等都属于较高强度的噪声环境。大量的研究表明,长期暴露于高强度(>80dB)的噪声环境下,不仅可导致听觉系统的损伤,还会诱发其他疾病。

由噪声暴露所导致的听力下降称为噪声性听力损失或噪声性聋。噪声性聋是一种十分常见的感音神经性耳聋,其发病原因是由于噪声对耳蜗毛细胞为主的听觉细胞造成机械性损伤,进而引起一系列病理改变,导致听觉敏感度和分辨力下降,并可引发耳鸣、听觉过敏等症状,极大地影响患者的生活质量。

噪声性聋具有双耳对称性、渐进性、以高频段听力损失为主的特点。早期噪声性聋的听力曲线在 3000Hz-6000Hz 处呈现“V”型下降,尤以 4000Hz 处最为显著,逐渐累积低频言语频率。短时间接触强噪声后,会出现暂时性的听力下降、耳鸣等症状,脱离噪声环境数分钟后即可恢复正常,称为“暂时性阈移”。当长时间处于强噪声环境中,内耳听觉器官会出现不可逆的损伤,出现永久性的听力下降,即“永久性阈移”。

还有许多研究证实,长期处于噪声环境中的人群,即使没有出现明显的听力下降,也会有言语识别率的降低,表现为在嘈杂环境中听不清或容易听错别人说话,这意味着噪声不仅损伤内耳的听觉器官,还会造成大脑听觉及言语中枢的损害。除此之外,长期的噪声困扰还会使人烦躁、失眠、记忆力减退,影响儿童认知功能,增加高血压、冠心病等心血管疾病的发病风险。

请重视噪声防护

人耳是非常精细又脆弱的器官,良好的听觉对于维持生活质量至关重要。这就要求我们在日常生活中要重视对听觉的保护,提高对噪声的防护意识。例如,平时使用耳机听音乐要控制音量 and 时长;在乘坐地铁、飞机等交通工具时尽量使用耳塞或降噪耳机;噪声环境下的作业者必须按照职业规范佩戴防护工具;同时,还需控制烟酒,避免熬夜,定期进行耳科及听力学检查,如出现听力下降、耳鸣等症状需及时就医。



阳台只能晾衣服？

这个 4 平方米空间还有这些功能

在很多人眼里,阳台就是晾衣服的地方,但是阳台怎么说也有 4 平方米左右的面积,只用来晾衣服太可惜了,好好利用起来,阳台可大有作为呢!

工作区

阳台光线充足,安静无人打扰,是工作和读书的好地方。一般面积不够大的房屋很少有可以单独成为书房和办公区的房间,所以此时,阳台就应该被利用起来了。周末,拿上一本书,端上一杯

茶,在暖洋洋的阳光照耀下,看会书、打会盹,实在是惬意的时光。

休闲区

还在愁家里没有休闲区可以安放自己的疲惫?不想懒在床上躺一天又觉得出去很累?一个可以坐可以躺可以俯瞰城市远方的地方就是阳台。

植物园

从前独门独户的时候,每个家都有一个自己的小院,里面种着花花草草和各种蔬菜。现在总



自制“三杯茶”助你克服困倦与烦闷

春季来了,很多人感觉“春困。”身体困倦、消化不良、打不起精神,心理上也出现了焦躁、烦闷的症状。如何进行调整?

第一杯茶:焦山楂茶

如果之前肉类吃多了,推荐使用山楂来消食,消肉食要用炒山楂,《中国药典》中有记载“焦山楂消食导滞作用增强”。

做法:30 克炒山楂泡水或煮水喝即可。

注意:山楂有活血的作用,孕妇要小心,避免食用。

第二杯茶:炒麦芽茶

如果之前米面吃多了,推荐使用炒麦芽,中医认为焦麦芽消食化滞作用力强。

做法:炒麦芽 30g,煮水喝。

注意:积食消掉以后就不用继续喝了,多喝容易消耗身体元气。

第三杯茶:焦三仙茶

除了上述单方,还有组方,山楂、麦芽、六神曲三味药配伍,是消食导滞类中药中最佳的组方。

中医传统经验认为,这三味药炒焦后其消食导滞作用增强,



为形容这三味药的焦品疗效灵验,称其为“焦三仙”,意为疗效显著如“仙药”。在《用药心得十讲》中有这样的记录:“焦神曲、焦麦芽、焦山楂,三药合称:焦三仙,能增加消食导滞能力。”

做法:焦山楂、焦神曲、焦麦芽各 10 克,每天煮水喝一至两次。

注意:一般喝两天后,因为积食导致的厚腻的舌苔就会慢慢消退,用多了容易导致脾胃功能退化。腹胀甚至腹痛难耐者建议就近就医,切勿耽误治疗。

运动睡眠饮食都需调整

当然,想要更快更好地甩掉“春困”,还要注意运动、睡眠一起作出调整。

1.适当运动

建议参加一些自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、舞蹈、伸展等,让自己的身心“动”起来,胃口和心情也会调整到正常状态上来。虽然急于消耗掉冬季囤积的脂肪,但锻炼别忘了尊重科学健身的规律,切忌盲目恶补。

2.保障睡眠

让自己的生活有规律,早睡早起,慢慢改善熬夜带来的身体负担,保障睡眠充足,这样白天精力就充沛了。

阴雨寡照将持续到 3 月上旬

“太阳是去流浪了吗?”不少南方网友发出这样的“吐槽”。原来自从入冬以来,我国南方大部分地区就出现了罕见持续阴雨寡照天气,导致公众极少见到太阳。让不少人失望的是,2 月下旬,江南、华南等地出现大雨甚至暴雨,阴雨天气将持续到 3 月上旬。

中央气象台专家介绍,我国南方雨量充沛,但出现这样的持续性阴雨寡照天气也是罕见的。

一是阴雨持续时间长。2018 年 12 月以来,江淮南部、江南及贵州大部、广西北部、福建北部等地降水日数普遍有 40 至 55 天,较常年和上年同期偏多 10 至 15 天;贵州、湖南、湖北、江西、浙江、安徽、江苏等 7 省平均降水日数均为近几年以来同期最多。

二是日照时数显著偏少。江淮南部、江汉、江南等地日照时数较常年同期偏少 5 至 8 成,单日日照时数≤3 小时的天数普遍达 55 至 70 天;湖南、湖北、江西、浙江、安徽、江苏日照时数均为近几年以来历史同期最少。江苏、福建单日平均日照时数分别为 2.5 小时和 2.6 小时外,上述其余省份都不足 2 小时,湖南不足 1 小时。

三是伴随阶段性低温。南方地区阴雨寡照期间伴随有阶段性低温,尤其是 2 月 7 日以来,江淮、江汉、江南大部及贵州中东部、广西北部气温偏低 2 至 6℃,加重了阴雨寡照的不利影响。

持续性阴雨寡照天气是如何形成的呢?自 2018 年 9 月以来,赤道中东太平洋海温持续偏高,进入厄尔尼诺状态,有利于冬季西太平洋副热带高压偏强偏西且稳定维持,加上南支槽阶段性活跃,引导了大量低纬度的水汽向我国南方地区输送;同时,入冬以来冷空气活动多,且势力较强,可以抵达我国南方地区。冷暖空气频繁在南方地区交汇,因而导致我国南方地区出现罕见的持续阴雨寡照天气。

气象专家表示,持续阴雨寡照和阶段性低温天气对南方地区生产生活、交通运输、人体健康等造成一定影响,特别是对农业生产的影响较大。油菜、蔬菜遭受湿渍害,长势偏弱,露地蔬菜产量下降。设施大棚光照不足,果蔬产量和品质都下降。



生活小窍门

在生活当中,我们难免会碰到各种琐碎、棘手的问题。比如家里的盐结块了,怎样才能防止出现这种情况?如何才能挑选到新鲜的肉类?刚买的新鞋磨脚怎么办?怎样才能清除西装上面的污渍?……这些繁杂的小事竟然成为难题,给原本精彩的生活增添无限的烦恼。舒适与快捷是现代时尚生活的特点,精彩的生活是绝对不容许让以上这些小插曲打乱脚步的。其实只要我们掌握了这些知识,略施小计,就可以让生活中许多小难题迎刃而解。

1、巧用牙膏:若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤,抹上少许牙膏,可立即止血止痛,也可防止感染,疗效颇佳。

2、巧去菜虫:从市场上买到的叶类蔬菜上面往往有些小虫子,这些小虫不容易洗下来。如果先用盐水(一盆水中放半小匙盐即可)浸泡一下,小虫受到盐的刺激,便很快和菜叶分开。另外,盐水的比重较大,小虫和菜叶脱离开以后,便漂浮在水面上,很容易从盆中倒出。

3、和饺子面的窍门:在 1 斤面粉里掺入 6 个蛋清,使面里蛋白质增加,包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩,饺子起锅后收水快,不易粘连。

4、辣椒吃多了,可以含一口白糖或喝点牛奶,减缓辛辣刺激。

5、夹生饭重煮法:如果是米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖,若只表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可。

电动自行车新规今年 4 月 15 日起施行

相较于汽车,电动车因成本低、驾驶灵活等优势,成为不少市民出行的代步工具。然而,随着电动车的普及,其引发的交通安全问题也越来越多。为确保消费者的生命财产安全,确保所有道路交通参与方的共同利益最大化,确保广大消费者基本的出行需求。2018 年 1 月 16 日,工信部、公安部、原工商总局、原质检总局(国家标准委)联合公布《电动自行车安全技术规范》强制性国家标准报批稿,向社会公众征求意见。5 月 17 日下午,国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会正式批准了新修订的《电动自行车安全技术规范》强制性国家标准。新标准将于 2019 年 4 月 15 日起正式实施。2018 年 5 月 15 日至 2019 年 4 月 14 日为过渡期。相对旧标准来说,新标准明显放宽了整车质量、最高车速、电机功率等方面的限定。有人要说:终于可以放心买速度更快的电动车了。

新标准还有一个根本性的原则,就是坚持了电动车是非机动车的属性。也就是说,以后新生产的电动车,若在相关

技术条件方面超出新标准,依然可能会被认定为机动车,从而导致使用者在可能发生的事故中承担更大的责任!那么,对于社会广泛关注的几项关键技术指标,新标准是如何规定的?

关于脚踏功能:不变,依然要求必须具有脚踏骑行功能;关于整车质量:放宽,由 40kg 调整为 55kg(含电池);关于最高车速:放宽,由 20km/h 调整为 25km/h;关于电机功率:放宽,由 240W 调整为 400W。新标准合理设定了最高车速、整车质量等关键技术指标,既能有效满足电动自行车使用者基本出行需求,又能减少对其他车辆和行人正常通行秩序的干扰,确保了所有交通参与方的共同利益最大化。

原有的不符合标准的电动车怎么处理?给企业一定时间进行新产品研发、生产线调整和库存产品消化,具体标准以正式发布稿规定的时间为准。在过渡期内,鼓励生产企业按照技术规范组织生产,鼓励销售企业销售符合技术规范的产品,鼓励消费者购买符合技术规范的产品。技术规范正式实施后,不符合技术

规范的产品,不得生产、销售、进口。根据新标规定,新标准正式实施后,对于消费者已经购买的不符合新标准的电动自行车,将由各省、自治区、直辖市人民政府

根据有关法律规范和当地实际情况,制定出妥善的解决办法,通过自然报废、以旧换新、折价回购、发放报废补贴、纳入机动车管理等方式,在几年内逐步化解。

