

■名人话健康

陈爱莲:打败时间的舞者

■本报见习记者 王俊宁



陈爱莲 著名舞蹈表演艺术家、陈爱莲艺术团团长、陈爱莲舞蹈学校校长、中国歌剧舞剧院舞蹈家兼编导、教员。第六届、第七届、第八届、第九届全国政协委员、中国舞蹈家协会副主席、中国致公党中央委员。

一步入丰台与大兴交界处的芦花路,北京公交驾校的招牌就会出现面前。在这个似乎远离了市区拥堵的郊外,时有的汽车轰鸣和扬起的尘沙才会不经意打断行人的步伐。与驾校一墙之隔的就是舞蹈家陈爱莲现在执教的地方。

1959年,20岁的陈爱莲在舞剧《鱼美人》中一跳成名,从此便将一生都投入到了自己心爱的舞蹈事业。同样是在70多岁的年龄,有人已经只能遛鸟、养花,在公园里晒太阳,但是陈爱莲每天依然异常忙碌,电话不断。如今已经74岁的陈爱莲在接到记者电话时说“常常忙得连睡觉的时间都没有”。

■健康饮食

在日常生活中应注意辨别坚果的优劣、注意适量食用。一些以往很少食用的珍稀坚果,更需要小心避免危害。

坚果背后的隐患

■姜微波

坚果类的干果种类繁多,之前人们熟悉的西瓜子、南瓜子、葵花籽、花生、核桃、胡桃、松仁、榛子、栗子等都属于这一类。另外如开心果、大杏仁、腰果,还有种类相对陌生的夏威夷坚果、美国山核桃、香榧果、巴西坚果等则是改革开放后进入到人们生活当中。

坚果因含有较高的蛋白质、油脂等,具有较高的营养价值。但是,坚果类的食物也有一些容易被人们忽视的潜在危害问题,主要表现在五个方面。

首先是霉变导致的致癌危险。很多坚果容易受到霉菌的侵染,对人的健康危害风险最高的是黄曲霉引发的霉变。黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物,最重要和毒性最大的是黄曲霉毒素B₁,其半数致死量仅为0.36毫克/公斤体重,属特剧毒的毒物范围。它的毒性比氰化钾大10倍,比砒霜大68倍。黄曲霉毒素引发的急性中毒,主要是损害肝脏,诱导发生肝炎、肝硬化、肝坏死等。临床表现有胃部不适、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀及肝区触痛等;严重者出现水肿、昏迷,以至抽搐而死。黄曲霉毒素是目前发现的最强的致癌物质。研究发现黄曲霉毒素能诱使动物发生肝癌,也能诱发胃癌、肾癌、直肠癌及乳腺、卵巢、小肠等部位的癌症。黄曲霉毒素污染是全球性的问题,包括一些发达国家,污染也相当严重。我国主要在南方高温、高湿地区对食品的污染比较严重。

因此,购买花生类的干果时,应注意查看是否有霉变的问题。一方面可以手工挑选去除霉变果仁。另外,喜爱吃花生类干果的人,对于熟制品,一定要仔细辨别果仁表皮上是否有霉斑。如有疑问,最好少买少食。特别是对于用糖或他原料混配加工的果仁产品,更要小心。购买生的花生仁,应该用水清洗后再熟制处理。虽然黄曲霉素并不溶于水,但用水冲洗也能除去大部分在果仁外面粘附的毒素。

其次油脂酸败导致的健康危害。很多坚果都含有较多的不饱和脂肪酸,这类成分一方面具有特殊的营养价值,同时也容易发生氧化酸败的问题。这种变质很容易辨别,一般人都能通过细闻或是品尝发现果仁酸败(变哈)的现象,从而能够正确选择食用、避免危害。

再次就是坚果滥用化学处理的问题。熟制的坚果果仁在贮存过程中容易发生脂肪酸的



图片来源:昵图网

酸败问题,而使产品失去商品价值。因此,厂家一般都要采取一些措施控制坚果的酸败变质问题。化学抗氧化剂的应用十分普遍,违规违法使用这类化学添加物的行为时有发生,这对消费者的健康构成潜在的危害。一些人合成的抗氧化剂本身也有一定的致癌性。

另外坚果中还存在滥用调味美容制剂的情况。一些瓜子生产者在生产中有滥用工业色素、工业石蜡的行为。很多非食用色素具有很强的致癌性。工业用石蜡也常常含有致癌性的杂质成分。有的坚果生长在高温高湿的环境下,容易出现霉菌感染问题或是其他因素导致的外观品质不佳的问题。一些加工者往往会使用漂白剂,如二硫化硫类的化学物质,对坚果进行美容处理,消除杂色斑迹。这往往也会导致果仁含有过多的有害化学物质的残留。特别是开心果类的裂果类坚果,果仁中更容易蓄积有害处理药剂。这些美容化学品对人体健康具有

很大的危害性。一些有害成分会引发人体的不适反应,特别是口腔组织的异常变化。

最后要注意的就是食用坚果的过敏性危害。没种坚果都有其独特风味和特殊蛋白。一些敏感体质的人对稀有的蛋白比较敏感,容易出现过敏反应。目前对花生过敏机理研究的较多,而对其它坚果的致敏成分了解较少。另外,散装坚果仁在存放过程中,容易滋生肉眼无法辨别的螨虫,吸入和食入这些螨虫会使一些人发生强烈的过敏反应。

综上,坚果虽然营养丰富,但不安全的危害风险也很高。人们在日常生活中应注意辨别坚果的优劣、注意适量食用。特别是一些以往很少食用的珍稀坚果,更需要小心避免危害,不要因为珍贵而不原意丢弃那些已经能辨别出品质不佳的坚果食品。

(作者为中国农业大学食品科学与营养工程学院教授)

■运动休闲

“说起击剑运动,大众的第一感觉就是‘贵’。其实,击剑运动的‘贵’不是贵在对运动场地、设施的投入,而是‘贵’在它拥有的独特贵族魅力。”清华大学体育部击剑教练李爽在接受《中国科学报》记者采访时说道,“另外它的‘贵’还在于击剑过程中的斗智斗勇,能够锻炼一个人的智商、情商、心理、应变等综合性素质。”

击剑运动被誉为“格斗中的芭蕾”,它起源于欧洲的古剑术,20世纪50年代正式传入中国。之后击剑因为其精美的服装和格斗中优雅仪式在吸引着越来越多的人参与。目前全球最大的击剑俱乐部就在中国。

“击剑运动不但动作优美,而且练习击剑还有利于身体各个关节部位全方位的训练。”李爽告诉记者,“通过练习击剑,人们身体的灵活性,协调性都会有所提高。击剑还可以陶冶人的风度情操,使其雅气随身。”

“第一次体验击剑就被雪白的剑服,精致的面罩,闪亮的银剑深深地吸引住了。”清华大学击剑班课上的一位学生向记者感叹说。“击剑最重要的是体验刺激的过程,就是那种斗智斗勇,慧于其中的感觉。”

李爽告诉记者:“人们在击剑中在领略决斗刺激的同时又能达到娱乐健身的目的。由于击剑的技术性强,手上动作变化复杂,步伐移动快而频繁,它要求运动员精神的高度集中。长期练习有利于提升力量、速度、柔韧、协调和耐力等各种运动素质,也有利于提高快速的适应和应变能力,并能及时选择最优秀合理的应对措施。

“击剑需要在比赛中去感受,去体验对手的实力和心理,它重在培养一种敢于承担失败的心态。”李爽告诉记者,“击剑运动过程中需要做到高度集中,去观察并尝试发现对手的想法,迅速作出回应,一招制敌。它因其独特的一对一的格斗模式而区别于其他的体育项目,能够更



■健康小贴士

春雨纷纷食薏米

谷雨前后,天气总是会很潮湿,而这个时候,吃上一碗薏米粥,不仅可以利水除湿,还有着清热安神的作用。薏米是不本科植物薏苡的种仁。薏苡属多年生植物,茎直立,叶披针形,它的子实卵形,白色或灰白色。

薏米的营养价值很高,被誉为“世界不本科植物之王”,在欧洲,它被称为“生命健康之友”。薏米大多种于山地,武夷山地区就有着悠久的栽培历史。古人把薏米看做自然之珍品,用来祭祀,现代人把薏米视为营养丰富的佳品,既可食用,又可药用。

女人如何对付黑眼圈

常见的黑眼圈,主要有三种类型。根据其成因不同,解决方法也不同。第一种是血管型。血管型是中国人中最常见的黑眼圈类型。这种黑眼圈主要在下眼睑出现,可能是浅蓝色也可能是紫红色。

对这类黑眼圈,比较易行的是外用各种药物,比如维A醇、维生素C(增加真皮厚度、改善血液循环)、或是维生素K(减轻血液淤积)。另有一些疗法如强脉冲光(IPL)、染料激光与剥脱性激光或针对血管或增厚皮肤;自体脂肪移植或胶原蛋白注射可以在血管上加上一层“覆盖物”,挡住血管颜色。

第二种是色素型。色素型可能更符合人们心目中“黑眼圈”的形象:颜色从浅褐、深褐再

好地锻炼心理的承受力。想去赢得比赛时的兴奋和紧张,失败后笑脸迎人去承担失败的勇气。”

李爽补充说,现代社会很多年轻人缺少竞争心,对待事情不痛不痒,面对未知常常表现出胆怯,不敢担待。面对不可知的事情,又往往表现诸多的犹豫和恐惧。因此我们更加要提倡年轻人学习击剑,把击剑运动从仅为培养专业冠军拓展为年轻人学会承担的锻炼运动。

“练习击剑可以锻炼年轻人的大胆果断、敢打敢拼,甚至可以减缓年轻人的躲避心理。”李爽说,“击剑运动是灵活性、爆发力、协调性综合性的体验。在格斗的过程中去亲身体验输和赢,在较量中去学习进攻与防守,并且善于观察对手体验对手的实力,体验竞争的残酷和魅力。”

链接

击剑运动注意事项

- 1.击剑交锋前,必须充分热身,以防自伤。要充分活动踝关节、膝关节、腕关节、肩关节、颈部、脊椎以及大腿肌肉,通常的热身方式为:转动各部位关节、正、侧面压腿,热身时间不得低于15分钟。
- 2.热身时,动作幅度要由小到大,频率不能过快,在疲劳情况下不宜进行。
- 3.弓步练习不能过多,以免肌肉韧带和关节损伤。
- 4.在击剑过程中,千万要量力而行。以防脚踝、膝部、大腿肌肉等部位扭伤拉伤。
- 5.击剑是斗智斗勇的体育活动。请勿玩儿命劈刺对手,以防给对手或自己造成不必要的伤害,要点到为止,以轻、巧、灵取胜于敌。
- 6.在击剑过程中,心态要平和,放松全身的肌肉,呼吸自如。尤其是要注意肩、臂、手腕关节的放松。精神紧张,导致的肌肉僵硬将直接导致运剑和步法的灵活性,并降低反应速度,且大量消耗体力。同时,还会影响肢体的协调性。
- 7.注意身体的协调性。主要是特指步法与剑的协调。

薏米粥煮起来非常的容易,在此要准备的是薏米、赤小豆、莲子各适量,银耳50克。全部材料用清水泡开,洗净备用。锅中先放入薏米、赤小豆、莲子煮至熟烂,再加泡发好的银耳放入锅内,一起煮熟。同时可以根据个人口味,加入适量的白砂糖,或者是配上自己喜欢吃的开胃菜。

薏米和赤小豆都具有良好的利水除湿消肿的作用,与具有清热安神作用的莲子及具有美容功效的银耳搭配起来,有着养气血的功效。(朱云)

到黑色都有可能。解决色素型黑眼圈,首先要避免更多的色素沉积,忽略了眼周防晒的,请把防晒做起来;眼周有湿疹等皮肤问题的,抓紧治疗。让生成的黑色素尽快退散,这倒是美白产品的职责所在,但改善过程注定是漫长的。

第三种是阴影型。随着年龄的增长,眼周皮肤肌肉都会变得松弛,同时脂肪量变化,引起睑板肌凸起下垂、眼袋膨出、泪沟凹陷。在凹陷处使用有珠光的浅色彩妆,通过反射光线减弱阴影区的黑暗感,效果毕竟是暂时的。激光可以促使真皮中胶原蛋白合成,减轻皮肤松弛,对一部分阴影型黑眼圈有效果。必要时,还可以选择眼周手术。

(伦诺克)

慢跑瘦身“三不要”

体在进行无氧运动;如果呼吸均匀协调,甚至还可以边和身边人聊天边跑,而不会感到呼吸紊乱,就说明正在进行着最能促进脂肪燃烧的有氧运动。

第三,运动时间不要低于20分钟。很多人虽然有坚持慢跑的习惯,但是,在运动量上达不到,习惯跑不了十几分钟就停下来,这对瘦身是无益的。其实,要想达到瘦身效果,至少要跑过20分钟,40分钟是专家比较推荐的慢跑时长。因为,慢跑20分钟,恰好是我们身体里的储备能源脂肪开始调动起来准备燃烧的时候,如果这时候停止运动,就达不到充分燃烧脂肪的瘦身目的。

(张冬梅)

四种方法治痛经

另外,中医认为山楂有活血化淤行气的作用,是气滞血淤型痛经患者的食疗佳品。可在经前几天用15克山楂泡水或用水煎服。或取鲜山楂1000克,洗净后加清水,文火熬煮至山楂烂熟,加红糖250克,再熬10分钟,待其成为稀糊膏状。经前3-5天开始服用,每日早晚各吃山楂膏30毫升,直至经后3天停服,此为1个疗程,连服3个疗程即可见效。

最后,适量榴莲也能缓解痛经。榴莲性热,可以活血散寒、缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用。它还能改善腹部受凉的症状,可以促进体温上升,是寒性体质者的理想补品。

(伦诺克)

格斗中的芭蕾

■本报见习记者 王俊宁