

省钱放心又体面

自制秋冬养生膏成时尚

□记者喻晓佩 文/图

消费

近年来,一进入秋冬季节,网上各种养生膏便“大行其道”,红糖姜枣膏、秋梨膏、阿胶膏、金桔膏……销售情况一年比一年火爆。记者发现,尝到了甜头的市民纷纷加入到了“炼膏”的队伍,享受自制养生膏的乐趣。

“炼膏”其实不难

从前年起,一立冬,家住赣州市文清路的张女士便为制作红糖姜枣膏忙开了。

“我用的红枣是托河南的朋友寄过来的新郑大枣,生姜是亲自跑到赣县区五云镇挑的,至于红糖,更是选来选去在兴国一户农家订制的。”张女士告诉记者,她从小就有宫寒的毛病,后来,在医师的指导下喝起了红糖姜枣膏,效果很好。开始是在网上买,大约200ml一瓶的就要五六百元,而且,普遍非常甜,她担心所用的红糖不正宗,于是就萌生了自制红糖姜枣膏的念头。她在网上查资料,发现做起来除了有些费时,程序其实非常简单。

“红糖姜枣膏的材料有红糖、老姜、大枣,发挥祛寒除湿、健脾胃效果的主要是姜和枣,这两样我放得一样



市民王女士在自制养生膏。

多,至于红糖,我担心喝多了发胖,就得用较少。做法是把姜皮削掉,把红枣洗净去核,用家里的破壁机将姜、枣一起打碎,再和红糖一起用小火去熬,熬成粘稠的膏状就可以了。”张女士说,今年起,除了红糖姜枣膏,她还学会了做金桔膏、枸杞桂圆膏,除了原材料不同,制法都一样。这样自制的养生膏材料成本非常低,密封放到冰箱低温保存可以几个月不坏,既省钱口

感又好,最主要的是吃得放心。在她的带动下,身边的不少朋友都加入到了制膏的队伍,经常分享自制的养生膏,找到了新的生活乐趣。

自制膏礼表心意

章贡区厚德路社区居民连女士则最爱制作秋梨膏,因为婆婆患有老慢支,一到天气冷就咳个不停。三年前,她尝试自制了一瓶,老人吃了以后赞

不绝口,从此,她便加入了“炼膏”的队伍。不仅如此,她还学会了制作川贝二冬膏、补肺膏、百花膏等好几款滋阴润肺的养生膏,时常做好送给亲朋中的长辈以表孝心。

“以前,我总是买保健品送家里的长辈,其实不但价格高,质量也未必好。现在我会做养生膏之后,都是精心地根据他们的实际情况去选料熬制,既物美价廉又特别能体现出我们做晚辈的心意。”连女士如是说。

赣州市人民医院中医科主任钟叙春告诉记者,中医膏方调补是最具中国传统特色的冬令养生保健方法,是“治未病”的体现。近年来各大医院纷纷开展了“膏方节”,展示中医药膏方文化,让更多的市民了解膏方文化和利用膏方来促进健康,这从一定程度上推动了市民自制膏方的热潮。膏方的主要作用在于防病治病、补虚扶弱、补治结合、治病纠偏、抗衰延年等。然而,市民在自制膏方时也要注意,不要随意加入一些中药材,以防不懂得药物的偏性导致副作用的产生。此外,一些补阳的膏方,如肉桂丸、十全大补膏、八珍膏等,适合进食温热的食物,如果与一些偏寒性的食物和药材同食的话,不但没有效果,还可能引起腹泻等不良反应。最好先经过专业医师体质辨证,再根据医师的处方,对症制膏,方才有效。

休闲



仿佛日益增长的年纪总是和逐渐变长的裤腿成正比。

其实并没有“非得露腿才能时髦”一说。瞧,最近明星们分明把自己裹得很严实。Angelababy穿上了可以藏两条秋裤的曳地裤,还搭了一件长披肩抗风。刘诗诗刚复工,阔腿裤就把人紧紧锁住了。亮片刺绣波光粼粼,搭配斜纹呢外套,利落又摩登,而且完全不露肤。一向是潮人标杆的大幂幂,这回也在打底裤外套上了厚厚的运动袜,不仅护住了脚脖子,还借着长袜的条纹设计与运动上衣隔空呼应。

宋轶也没让自己冻着,长长的羊羔毛大衣配上阔腿裤小白鞋,衬得人小巧玲珑,还夹带几分随性。

明星们都认真过冬了,我们可以学哪几招来保住老寒腿?

腿暖和才是正经事!

收起你对A字裙的误解,裙摆里面藏厚袜,既美且飒!

很多姑娘冬天是不爱穿A字裙的。一来因为怕肿,二来因为半身裙要么是少女心好嫁风,要么是成熟端庄乏善可陈,总之,它一直在时尚和不时尚的摩擦地带尴尬着。其实,真要看你怎么穿!担心A字裙+打底衫风格太girlish的,可以和休闲风混搭嘛!与针织高领、衬衫、西服叠穿,不仅暖和,还特有层次感。你也不必把上衣全部束进腰头,就让半身裙作配角,这样可以改善胯大腰圆。再搭上一条厚厚的裤袜,裙摆遮住无声无息,又A又飒!

有一个问题:裤袜,裙子,鞋子三个颜色不好协调怎么办?很简单,选同色系的裙子和长靴就可以啦!这样在不动声色遮裤袜的同时,还能巧妙地做到色彩合拍。觉得百褶裙学生气的,可别冤枉了所有A字裙啊!针织A字,软糯又柔和,此时配上尖头高跟鞋,慵懒却不怠惰,上一秒沙发土豆,下一秒职场强人。

不规则的A字裙当然更出彩,只要注意好平时的洗护与打理,这种出其不意的剪裁可以让你暖暖和和地稳坐时髦宝座。

宽松的裤子保暖?那可不是逮着阔腿的裤子就买!

阔腿裤,藏秋裤。这我们大家都知道。看明星看博主的图,各个潇洒舒服,似乎中午不小心吃多了也看不出来。但自个儿上身后,五五分大象腿身材是怎么回事?其实,高清大片里的阔腿裤很容易给我们制造一种假象,就好像谁穿谁腿长一米八。其实,对于自身腿部条件没有那么优秀的同学来说,不必刻意追求腿长,找到那条可以彰显自身气质的阔腿裤,才是最重要的。比如裤脚翻折的阔腿裤就很值得推荐。江疏影最近刚穿过,这种裤子有着强烈的趣味性和动手感,但它绝不是奔着大长腿去的。搭配卫衣,俏皮鬼马,不是人群中数一数二的魔鬼身材,却是一枚无可复制的元气少女。

超长大衣温度风度兼备的精髓,在于一双鞋!

长外衣从头护到脚,听名字就是春天!这没错,不过首先我们要明确的一点是,时髦好看的超长外衣,长度最多到小腿中部,再长就真的显矮了。其次,要暖洋洋和风度翩翩兼顾,其实

关键并不在于大衣,而在于鞋。超长外衣拒绝与雪地靴、厚重的马丁靴、老爹鞋同框,或者那种棱角分明,线条明朗的踝靴、袜靴、高跟鞋,也是可以的。这些鞋子能够为超长外衣添加精气神,让它不至于显得拖沓。

另一方面,超长外衣在扣起纽扣穿着时,最好系上腰带。不论是衣服自带的还是搭配的,腰带意味着腰线。一条系对位置的腰带,不管你下半身怎么保暖,腿长永远摆在那儿。

超长羽绒服暖是暖,有没有办法不穿成“行走的面包”?

每次看到超长的羽绒服,就联想到艺考现场与女演员拍戏片场。为什么她们随便一披都好看?其实,很多人与超长羽绒服的缘分,都被廓形设计给耽误了。虽说廓形确实能衬得人软萌可爱,但并不是放之四海而皆准的。试想一下,超长的羽绒服配上廓形,微胖星人真的不好驾驭。不如版型利落的H型,强化纵向线条,更来得修长显瘦。

这个冬天,就别再说这儿还是露那儿了吧!安安分分地做一个保暖“乖乖女”,一样可以非常洋气。(ELLE)



冬天的感觉也是越来越浓了,很多人,尤其是老年人群和女性群体,对吃水果这件事却格外小心。他们往往都认为水果太凉,冬季吃会伤胃,不少人吃了后也的确会觉得肚子不舒服,甚至有拉肚子或是痛经等症状。那么,冬天吃水果真的会伤胃吗?下面就趁“冷”说说冬天里如何吃水果。

很多人之所以不敢吃水果,可能是担心吃了“凉性”水果会伤胃。不过,在营养学上,水果并没有凉热之分。这些说法都是古人不了解科学真相时,对现象进行的简单朴素的归纳总结。实际上,对于健康人来说,没有什么水果可以伤胃。除非对某些水果过敏,否则不应该限制吃某些种类的水果。

而且,每个人对温度的耐受是不一样的,也并不是每个人都不能吃凉一点的东西。在国外很多国家,一年四季都有喝冰水的习惯呢。所以,只要你吃了凉的水果后没有觉得不舒服,那就可以放心地吃。

既然说水果不会伤胃,那为什么我冬天吃多了某种水果就拉肚子?是不是因为太凉?事实上,如果吃水果后拉肚子了,可能有两方面的原因:

- 1.过敏或者不耐受。如果你对这种水果不耐受或过敏,可能会出现拉肚子的现象。
- 2.水果被细菌、寄生虫卵污染了。过去的水果表面可能沾有寄生虫卵、致病微生物等,且用了一些没经过处理的粪肥,使得免疫力低的老人、小孩吃了后容易出现肚子痛、拉肚子的现象,并不是水果“寒凉”所致。实际上,只要我们是去正规的超市、市场买新鲜水果,吃之前也注意用水冲洗或者削皮处理了,就不会有问题。
- 3.果糖不耐受。除此之外,如果总是吃了某些水果拉肚子,也可能是果糖不耐受。很多人都会有不同程度的果糖不耐受,即不能很好地消化果糖。没有被吸收的果糖到了肠道,会使肠道内渗透压升高,肠道运动异常,就会出现腹痛、稀便等问题。所以,吃水果拉肚子可不一定是伤胃的表现,千万不要都怪它太凉了。

加热后再吃水果也可以,不必太在意营养损失

有人问:冬天吃水果确实觉得太凉,可不可以加热后再吃呢,比如煮一下再吃?水果煮熟后会不会损失营养?这个做法当然是可以的,大家完全可以根据自己的喜好来,营养损失并不是什么大问题。

其实,加热所导致的营养损失并没有大家想象的那么多。水果中最怕热的营养主要是维生素C和B族维生素等,但损失一般也不会超过50%;至于其他营养素,比如类胡萝卜素,它是不怕热的,加热也不会怎么损失。而且,损失也并不意味着完全没有了,跟完全不吃水果相比,加热吃水果还是可以获得大部分营养的。

此外,水果煮熟后,减少了纤维等成分对消化道的刺激,对于消化能力还不是很健全的孩子、老人来说,其实是不错的选择;加热后别有一番风味,没准还可以多吃一点。相比因为凉而不能吃水果,做熟吃,至少还能吃不少水果呢。比如,很多人喜欢吃苹果饼、雪梨汤、黄桃派……都是非常不错的选择。

健康吃水果应注意“适量吃”和“吃多样”

水果中还有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质和多酚类植物抗氧化物质等有益健康的成分。已经有太多的研究证实,适当吃水果对人体是有益的,能够减少高血压、高血脂、中风和各种癌症的风险。所以,冬天也应该适量地摄入水果。

具体吃法有三条:

- 1.适量吃。只要你吃水果后没有表现出任何不适,就完全可以放心地吃。膳食指南推荐我们每天吃200至400克水果。
- 2.吃多种水果。尽量吃不同种类的水果,增加食物多样性。
- 3.如果觉得太凉,可以适当加热,或者提前拿到温度高一点的环境里放置到能接受的温度再吃。(阮光锋)



心理健康

我们为什么想捏小孩的脸

当看到可爱的小宝宝时,你是否产生过一丝冲动,想要扑过去尽情揉捏他的脸?明明是喜爱得不得了,为何会有“破坏”的冲动?

看到可爱的事物产生蹂躏的冲动,是绝大多数人的本能。美国科尔盖特大学的瑞贝卡·迪尔教授曾做过这样一个心理学实验:研究人员招募了100名参与者,给他们看各种小动物的照片,其中有可爱的、搞笑的和严肃的,并同时给参与者提供了泡沫包装袋。结果发现,观看可爱动物照片时,人们挤爆的泡泡最多。研究者认为,挤爆泡泡的数量可以在一定程度上反映参与者看到可爱动物时想蹂躏的冲动程度。也有心理学家将这种想蹂躏可爱事物的行为,命名为“可爱侵略”。

为什么会这样?有心理学家提出,这可能是人类的一种自我保护机制。美国加州大学心理学家凯瑟琳·斯达罗普斯在研究可爱侵略的大脑机制时发现,给参与者观看图片时,图片上的角色越可爱,参与者大脑中与情绪有关的区域就越活跃,同时,侵略性也越强。心理学家推测,想侵略可爱的事物,似乎是理性快要被汹涌的积极情绪淹没时,产生的非自发反应,目的是防止太过强烈的单一情绪使大脑过载,所以用相反的情绪让自己从无法自拔的沉迷中脱离出来,回归理智。

蹂躏可爱的事物,也是好奇心和喜爱的表达。对喜爱的东西感到好奇并想充分探索,是人类的本能。回想一下小时候,当拿到心爱的玩具时我们会做什么?仔仔细细地查看并且各种摆弄,试图探索和理解其中的每一个部分。很多时候,在探索的过程中,心爱的玩具就被我们莫名其妙弄坏了。然后我们才知道这样的探索和好奇可能会带来不良后果。而当可爱的小孩、小动物出现在我们面前时,对喜爱之物好奇及探索之心又被唤醒,于是就会开始揉捏、紧紧拥抱甚至用脸去蹭。

此外,蹂躏冲动能让我们学习妥善照顾。可爱的小孩作为弱者,通常需要我们妥帖的照顾,而有时当我们情绪失控或者顾及不到时,可能会无意间对对方造成巨大伤害。出于善意的蹂躏会让我们反复地用身体记住,这样的孩子可以承受多大的力气,我们需要如何小心地来掌握对待他们的力度。这在提醒我们,小可爱们是非常脆弱且容易被破坏的,所以要小心,不能过于用力。(任民)