

选一条好被子度暖冬

虽然正中午的太阳还让人们觉得有些闷热,可晚上的温度让人们感到了冬天已逼近,此时,你是否已经准备了舒适的棉被来度过这个冬天呢?市面上的棉被种类繁多,到了足以让人头晕目眩的程度,如何挑选一条合适的被子以及如何对这些被子进行保养也是门学问。

材料有不同

被子最重要的是里面的填充材料。同是被子,却会被叫做棉胎、七孔、羽绒、蚕丝等各种名称。

◆ 棉胎被

由于棉胎为天然纤维,因此使用起来相当舒服,很透气,其厚重的感觉使一些人特别是老人更有安全感,更重要的是它可以废弃后降解,相当环保。但是当棉被长时间使用之后,容易板结,并且不适合讨厌厚重感的人们。

◆ 多孔被

多孔中空纤维是差别化纤维的新品种之一,其纤维的截面类似蜂窝煤,纤维空芯的好处在于多孔的纤维富含空气,保暖且有一定的韧性,因此孔数越多,保暖效果越好。这种被的缺点是吸湿性差,不适用于化纤过敏者。

◆ 蚕丝被

蚕丝是由多种氨基酸组成的,属于纯天然动物蛋白纤维,它集轻、柔、滑、细为一体,被誉为“纤维皇后”,同时吸湿、抗静电、无刺痒感,还对人体肌肤有一定的保健功效。

◆ 羽绒被

羽绒是保温材料中重量较轻、



蓬松度高、保温性能好、吸湿排汗综合效果较好的佳品。它对人体器官无压迫感,特别适合于老人、孕妇、儿童使用。要注意与羽毛被的区别,没有羽毛柄的羽绒被质量才好。

面料有讲究

除了填充材料的“里子”有讲究外,“面子”的面料也不能忽视。目前市场上被面的面料主要有纯

棉、真丝、腈纶、丝绸、贡缎,真丝和丝绸比较娇贵,贡缎和纯棉是比较合适的面料。纯棉的支数越高面料的质量越好,贡缎更富有光泽,手感更加细腻光滑。

贵贱有差别

填充材料和面料都不一样,自然的,各种被子的价钱也会有天壤之别。各种被子中,最便宜的是棉胎被,最昂贵的是蚕丝被。在所有的被子当中,纤维被应该算是价格最实惠,性价比比较高的被子品种,售价一般在 300 元左右。蚕丝被适用于老人、妇女、儿童及经济条件较好的家庭,好的蚕丝被售价较高,购买时应注意商标及说明,如能当场打开,应重点检查丝胎的内、外品质是否一致。羽绒被里也有奢侈品,一些进口的羽绒被价格在 3000 到 6000 之间。

保养有技巧

小的多孔薄被可直接用洗衣机洗涤,且不怕压、易保管。蚕丝被忌重压、曝晒以及用碱性皂液洗涤,并且不能与樟脑等化学品共存。羽绒被若对羽绒粉过敏者慎用,最好是干洗。对于棉被和多孔被来说,选个晴天,把被子拿到阳光下晒一晒,不仅能杀灭被子中的有害微生物,还能让您盖着带有“阳光味道”的柔软被子入睡。羽绒被和真丝被不要在太阳下曝晒,在阳台等通风处晾 1 小时就可以了。最后,晒好的被子切忌拍打,只要用刷子刷一遍,去掉浮尘就可以了。

阿东

真情不只在重阳节

白衣缘向本报老读者再献爱心

本报 10 月 18 日 B1 版《“姊妹花”重阳送真情,千名本报老年读者将获赠北冬虫夏草》一文刊登后,因电话号码有误给读者带来了不必要的麻烦,借此向大家致以真诚的歉意! 19 日本报刊发了修正消息后,白衣免费咨询热线 400 820 3037 即接到大量咨询预约电话,有耄耋之年的老夫妻,亦有行动不便的白发老人,在短短的四天时间内,一千份白衣牌北冬虫夏草就全部送出,传递了本报读者俱乐部及白衣缘生物科技有限公司对老年读者的关爱和心意。

为了表达歉意,满足更多读者的需要,白衣缘生物科技有限公司表示,即日起一周内向本报读者优惠供应白衣牌北冬虫夏草。

阿胶与牛肉配伍,熬制成汤,收健脾养血之功,是南方人尤其是广东人成用方法之一。

其原因,可能与北方以及华中等地牛为重要劳动工具,轻易不忍下刀宰割。所谓“闻其声不忍食其肉”,《孟子》中才有了一段“以羊易牛”的故事。而广东受西方影响颇大,百年来吃牛肉以成习惯。

不过宋代时民间吃牛肉极其普遍。《水浒传》几乎随处可见。二十二回中说那武松,动不动就让店家切二三斤牛肉下酒。武松好吃牛肉,可能暗示好吃牛肉的人力大如牛。

从营养学角度看,牛肉能增长气力,滋补中气。如果作为补品,应该以牛肉炖汁,比较有益。

虚弱病患者,以及病后或老

阿胶之初刻拍案惊奇

第七回

阿胶牛肉汤 健脾养血

◆ 宣廷

年体力衰弱、贫血萎黄者,常饮此汤,补力极大。

阿胶牛肉相配伍熬制成汤,可以相得益彰,补力更大。因为阿胶补血止血,牛肉健脾养血,配伍后温中补血。

制作原料为阿胶 15 克,牛肉 100 克,米酒 20 毫升,生姜 10 克。牛肉须去筋切片后与生姜、米酒一起放入沙锅。然后加水适量,用文火煮 30 分钟,加入阿胶记忆调料,溶解即可。

此方滋阴养血,温中健脾,适

用于头昏眼花、心悸少寐、面色萎黄者。至于妇女则适用于月经不调、经期延后以及胎动不安者。

因为阿胶补血止血,牛肉健脾养血,配伍后温中补血,加入的生姜、米酒,更增健脾和胃之功。因此凡脾虚、气血不足者,都可采用此方。

故事结尾,我们重温药圣李时珍在《本草纲目》中那句名言:“阿胶本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’”,寻觅民族瑰宝,知其源头出处。

营养膳食为健康加油 ——达能营养中心(中国)成立十周年回顾

11 月 8 日,主题为“营养、代谢与慢性病”的第十届达能营养中心(中国)学术研讨会将在北京召开。事实上,这个为我国营养界及教育界提供了最佳交流平台之一的机构,来到中国已经整整十年了!而十年来,中国居民的营养膳食习惯发生了巨大的变化,大批研究营养的学术成果涌现出来,而诸如达能营养中心(中国)这样的非盈利性研究机构发挥了重要的作用。

达能营养中心(中国)成立于 1998 年,正值中国营养学发展的关键时刻:一方面,随着社会经济的持续稳定发展及人民消费水平的提高,居民食物质量和营养摄入有较明显的改善;另一方面,营养不良的矛盾仍然突出,表现在膳食结构不合理和与之相关的慢性疾病率快速增长。由此,相关政府部门将逐步改善国民营养水平和健康素质放进了重要议事日程,强调营养改善工作对提高全民素质的重要性。

在这样的背景下,由中国疾病预防控制中心与法国达能营养中心总部合作成立的“达能营养中心(中

国)”就具有了非同寻常的意义。支持营养学(基础及应用)研究与宣教是法国达能集团的一贯传统。达能认为,对于一家涉足食品生产行业多年、具有浓厚文化氛围的大型企业来说,只提供安全的食品是远远不够的,还应努力开发营养健康食品、积极参与并支持那些能够提高公众对营养健康的深刻认识的活动,从而更好地履行其以“将健康与营养带给广大读者”的使命。为此,达能在全球 15 个国家成立了达能营养中心,达能营养中心(中国)是达能集团与所在国在全球建立的第 12 个代表机构,目前已发展成为国内外营养学界具有重要影响的学术团体。

进入中国伊始,达能就一直在关注提高中国居民对膳食与健康的了解和均衡营养的意识,改善人们的膳食质量问题。作为达能营养中心最重要的项目之一,“达能营养中心

膳食营养研究与宣教基金”,是中国唯一一项外国机构用于营养研究与宣教的专项基金,也是中国最早用于营养研究与宣教的专项基金,每年出资约 200 万人民币用于支持中国膳食营养与健康之间关系的研究。自 1998 年该基金设立以来,截至目前,已经累计有 101 个项目得到了接近 1800 万元人民币的资助。被资助的许多项目取得了令业内瞩目的研究成果,一些研究成果的发表还引起了社会的极大反响。以前,一些很好的选题囿于资金,只能“有多少钱做多少钱的事”,表现为小样本调查居多,应用价值有限,很可惜;一些偏于机理研究的项目更因为不易获得商业资助而不得不放弃,在中国营养学研究科研经费比较紧张的情况下,达能营养中心通过这种资助方式促进了中国营养学科的发展。

在学术研究方面,达能营养中

心(中国)组织的年度学术研讨会始终把握着社会上最突出的营养课题,着重于解决实际问题。即将举行的第十届研讨会,将目光集中在慢性病这一被越来越广泛地认同为影响人类社会健康的重大卫生问题上。扎实严谨的研究态度让达能营养中心(中国)赢得了业内的高度认同和推崇。

与此同时,达能营养中心(中国)致力于对公众进行有关营养知识的普及和教育工作并为之不懈努力。与北京电视台合作在北京卫星电视台《七色光》节目对孩子偏食、挑食的问题,如不爱吃蔬菜、牛奶和过量食用鸡蛋、儿童吃零食、儿童厌食症等具体问题进行了详尽的讲解和指导;2007 年,达能营养中心(中国)更是与中国营养学会、中国疾病预防控制中心联合举办了长达半年的《减少肥胖科普教育活动》,唤起了公众对

足部有六大经络和 66 个穴位,有 72 个与五脏六腑相关联的敏感点,是全身血液循环的命脉。因此,足疗是祖国传统医学中一种有效的保健方法。以下教大家挑一个“养生脚盆”,足下添辉——

一、按价位精挑细选

市场上电动脚盆种类繁多,如果要想挑一款物有所值的产品享用,在购买时要注意功能和价位的合理性。

二、选功能要“因人而异”

1、老年人——选择恒温温盆。恒温盆在泡脚的时候可以把温度事先设定在一定的范围,这样就可以保持十几分钟内水温不会下降。

提示:一般恒温的泡脚盆都有按摩的作用,但对于年岁较大的老人来说,强度较大的足底按摩,会给老人增加心脏上的负担,应慎选。

2、白领族——选择按摩盆。按摩洗脚盆包括盆壁和盆底,其底部的按摩装置既可以帮人搓脚、按摩,将脚洗干净,在不洗脚时,还可以来个足底按摩,缓解疲劳。

提示:在自行进行按摩时,要尽可能使滚珠和相应的穴位准确对应,这样才能起到保健作用。

3、糖尿病人——选择水流震动式搪瓷盆。糖尿病人对温度及疼痛的感觉降低,如果使用带有按摩滚轴或震动按摩垫的按摩洗脚盆,容易损伤足部皮肤,埋下隐患。

提示:搪瓷的散热比其他材质要快,对不宜长期浸泡热水的糖尿病患者来说是非常有益的。

4、孕妇——慎重选择电子洗脚盆。因为人体足部的穴位非常多,如果随意刺激按摩穴位,有可能使妊娠出现危险。

提示:孕妇泡脚时水温不能过高。泡脚水太热,双脚的血管容易过度扩张,体内血液更多地流向下肢,容易引起心、脑、肾脏等重要器官的供血不足;泡脚的时间也不能过长。

刘国信(山西)



肥胖及其危险因素(缺乏运动、营养失衡等)的关注……一系列的营养宣教活动,对提高公众的营养健康意识和质量起到了积极的作用。

在谈及达能营养中心(中国)未来发展的时候,达能营养中心(中国)总代表张国雄提到,如今,在公众层面中已形成对于营养的强大需求,现在需要国家从政策、法律、法规的层面上,对营养工作给予保障。明年开始,达能营养中心将继续开展一些致力于推动中国营养相关立法、制订营养政策的工作,比如,给一些政府官员、人大代表和政协委员开设营养讲座,把营养知识首先普及到决策层中去。达能会继续和中国疾病预防控制中心一道共同开展这个项目。

目前,达能营养中心在全球的数量已经增加到了 15 个,这些不同国家的营养中心将共享研究成果,并在共同感兴趣的题目上展开广泛的合作。达能营养中心(中国)将进一步推进我国在饮食和营养领域的研究,对我国居民营养健康水平的提高做出更大的贡献!

如何选购『养生脚盆』