

【热点话题】

凉菜是餐桌上不可缺少的一类菜品,清新爽口,色泽艳丽,可荤可素,做起来也非常省事儿。天气热的时候,熬点米粥,再配上几个爽口的凉菜,会让人胃口大开,面对一桌子大肉菜的时候,来上几碟凉菜,真是又养眼又清口。不过要小心,不是所有的蔬果都是适合生吃的。有些蔬菜生吃会造成营养流失、消化不良,甚至引起中毒。下面这6种蔬菜生吃就有中毒的可能性,所以一定要小心。

生吃这6种凉拌菜会中毒



1、豆类在毛豆、蚕豆、菜豆、扁豆等豆类蔬菜的豆粒中和马铃薯的块茎中,含有一种能使血液的红血球凝集的有毒蛋白质,叫做血球凝集素。当食用烹炒不透的这些蔬菜时,常会引起恶心、呕吐等症状,严重时可致死。这些蔬菜还含有一种毒蛋白质的抗胰蛋白酶,其毒性表现为抑制蛋白酶的活性,引起胰腺肿大。蚕豆的籽粒(以及花粉)中含有一种被称为蚕豆毒素的巢苷,能破坏红血球,当食用烹炒

不透的蚕豆时,会诱发溶血性贫血,这就是著名的“蚕豆病”。豆类蔬菜含有的有毒物质在加热后便失去活性,所以一定要炒熟、煮透后方可食用。

2、菠菜菠菜、芥菜等蔬菜极易富集硝酸盐。硝酸盐本身对人体毒性很低,但在人体内微生物作用下,会转变为亚硝酸盐,并与胃肠道中的含氮化合物(如仲胺、叔胺、酰胺等)结合成强致癌物质亚硝胺,存在诱发消化系统癌变的危险。这类蔬菜不仅不能生食,而且必须烧透煮

熟后才宜食用。所以,汤漂一下就吃的“涮羊肉式”的食法是不可取的。

3、鲜黄花菜鲜黄花菜中含有一种秋水仙碱,秋水仙碱本身是无毒的,经胃肠道吸收后会氧化形成毒性很强的二秋水仙碱,能刺激肠胃,出现嗓子发干、烧心、干渴、腹痛、腹泻等症状。由于秋水仙碱是水溶性的,在鲜黄花菜蒸煮、干制过程中,这种植物碱已被破坏,加上食用黄花菜干制品时必然要经过清水浸泡,当然无中毒之虞了。

4、鲜木耳鲜木耳中含有一种光感物质,人食用后会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。这种有毒光感物质还易于被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水肿。

5、白木耳如果不小心食入了腐烂变质的白木耳也可能导致中毒,它会产生大量的酵米面黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者可出现中毒性休克。

6、青西红柿未成熟的青西红柿,它含有生物碱,人食用后也会导致中毒。

【运动养生】

掀起申城老人养生热 首届善林金融广场舞大赛

随着社会老龄化问题的到来,老年人的晚年生活和健康越来越受到广泛关注。提高老年人的生活质量和健康指数,是老人自身应该关注的问题,更是为人子女应尽的职责。如今茶余饭后跳跳广场舞已然成为一道靓丽的风景线,是申城老人特殊的健康锻炼方式。5月23日,首届善林金融广场舞大赛拉开了帷幕,善林金融将广场舞从户外引入了室内——大渡河路华谊兄弟影院内,广受老人们的喜爱。

日前,来自全市各区县的16支广场舞代表队已率先登场亮相,他们中年龄最高的70多岁,最小的也有50岁。阿姨妈妈们身穿统一服饰,向观众展现老年女性的艺术风采,著名笑星顾竹君和陈靓受邀到现场担当评委,为大家加油助威。

据主办方介绍,深受老年朋友喜欢的广场舞,一般都在晚上户外展开,条件比较差,偶尔还会扰民。他们搭建这个平台——举办首届善林金融广场舞大赛,特意将比赛环境从晚上的户外,改为白天的室内,丰富老年朋友的业余文化生活的同时,倡导更为健康文明的养生方式。



【保健资讯】

“让爱成长”公益捐赠助学活动举行

六一儿童节前夕,上海浦东新区洋泾街道综合党委、洋泾街道团工委与中共上海华美医疗美容医院党支部联合在浦东泾南公园开展了“让爱成长”社会爱心人士捐赠助学活动,为深处大山腹地,条件艰苦的江西省天台上坊小学的小学生们募捐学习用品。

洋泾街道党工委副书记欧阳君、上海华美医疗美容医院院长魏长生等参加了此次活动。欧阳君对华美的公益善举给予了高度肯定,华美医院魏院长也表达了华美历年来的公益理念,希望通过这种形式,号召身边更多的人共同倡导“人人讲公益,处处做贡献”的爱心氛围。

据悉,此次公益活动,华美还专门开发了公益平台系统,通过这个系统,各界爱心人士能及时了解到自己所捐赠物品的去向。为丰富公益本身的教育意义,华美



还在现场征集上海城区的适龄儿童远赴江西贫困学校,邀请他们共同前往,见证公益时刻。

【闲情逸致】

徐士忠:七十四岁老义工

徐士忠是芦潮港镇政府的退休干部。退休十几年来,做了十几年义工,他与几个孤老结伴当朋友,平时与他们聊聊天,有事则照应照应。万一孤老身体不好,要负责陪他们看病,通知他们的亲戚。这些工作不轻松。说也奇怪,做了十几年义工,他很少头疼脑热,身体非常健康。

有一次,他早上没有看到一个结对孤老的身影,心里很不放心,急忙去打电话,打了好久,对方才接电话,知道对方身体不舒服。他马上上门,问寒问暖,并及时通知他的儿女。儿女知道后,及时把老人送到医院,原来是轻度脑血栓。治疗及时,没有留下后遗症。一家人感激他,他却认为,帮助人上应该的,帮了人,心里很安慰。

有位独居老人常常心烦气燥。有一次,儿女有事未来看他,他发了脾气,摔了手机,血压也升高。徐士忠知道了,前去陪他说话,好言好语劝慰他,生气伤身,遇事要心平气和,把老人哄得开心了。他又与他的儿女联系,让他们多回家多陪陪父亲,儿女们接

受他的劝告,还带父亲去旅游。孤老心里高兴,病也好了,脾气也没了,血压也正常了,说儿女变孝顺了,多亏了士忠好兄弟。

还有个孤老觉得年轻时生活苦,老了该享福了。于是天天吃鱼吃肉,夜夜斜在沙发上看电视。结果心宽体胖,高压高了,血脂也高了。徐士忠觉得,做义工不仅要帮助孤老救急解难,帮助减少孤独,而且要帮助他们掌握一些健康知识。他给老人讲健康知识,帮助老人改善不良的饮食习惯。他还利用自己的医药知识,义务为老人们治疗一些小毛病。由于他热心为孤老服务,多次被评为浦东新区和上海市的优秀义工。

他天天为孤老忙这忙那,跑东跑西,虽然辛苦,但很快乐。觉得自己能发挥一点余热,帮助孤老安度晚年,内心有种安慰感。他腰不酸,腿不疼,身体倒比退休前还好。他说,助人也是自助,帮人就是帮己,晚年生活增加了意义,也就增加了朝气。他认为,这不也是一种养生吗? 晓超

上海嘉定国际茶文化中心盛大开业

5月28日,坐落于嘉定区沪宜公路3879号的嘉定国际茶文化中心举行开业典礼。上海市嘉定国际茶文化中心是上海西部最大的集茶叶和古玩字画批发和零售的商城,为企业开拓市场而搭建的集销售和服务为一体的全国性投资平台。

我国是茶树的原产地,中国现代名茶有数百种之多。

明前茶俗话说“酒是陈的香,茶是新的好”

茶道最早起源于中国。中国人至少在唐或唐以前,就在世界上首先将饮茶作为一种修身养性之道。在我国,传说茶是“发乎于神农,闻于鲁周公,兴于唐而盛于宋”茶最初是作为药用,后来发展成为饮料的。东汉时期的《神农本草》中记述了以上故事“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。

品茶是品茶人心的回归,心的歇息,心的享受,心的澡雪。因此,品茶时要有一个最佳的心理环境即心境,才会真正体味到品茶的真谛,获得精神上的享受。

儿茶素类:俗称茶单宁,是茶叶特有成份,具有苦、涩味及收敛性。在茶汤中可与咖啡因结合而缓和咖啡因对人体的生理作用。具抗氧化、抗突然异变、抗肿瘤、降低血液中胆固醇及低低密度酯蛋白含量、抑制血压上升、抑制血小板凝集、抗菌、抗产物过敏等功效。

咖啡因:带有苦味,是构成茶汤滋味的重要成份。红茶茶汤中,与多无酚类结合成为复合物;茶汤冷后形成乳化现象。茶中特有的儿茶素类及其氧化缩合物可使除中咖啡因的兴奋作用。

“康大预诊”APP 获近千万美元投资

作为垂直母婴问诊的一款移动APP产品“康大预诊”近期获得红杉资本、DCM近千万美元的投资。该APP诞生于2013年,创建这一平台是希望给予母婴更多关怀和帮助,让宝宝妈妈不必因为一点小病而惊慌失措,奔赴医院排队挂号。最重要可以避免孩子因为去医院而跟其他病人交叉感染。创始人陆伟明说:该平台上,医生全部来自全国三甲医院,并在15分钟内回复病人提出的问题。

据了解,目前该APP下载量已超过百万用户。