

每当水蜜桃上市,一些高龄老人便会想起从前的“露香园水蜜桃”:它成熟时,只要用手轻轻一搓,插入麦管用力吸一会儿,便只剩果皮和核儿,而嘴里喝过几口白开水后仍有一股甜味。

夏日食桃正当时



图/TP

桃子原产中国,有着悠久的栽培历史,最早的诗歌总集《诗经》中即有“桃之夭夭,灼灼其华”之语。不过,在明代以前常见的都是硬肉桃。明代大科学家徐光启的一个儿子受父亲影响,从北方引来桃树种于城北吴淞江边,经反复探索,在明代万历二十八年(1600年)前后采用嫁接法培育成一种与众不同的桃子,因汁儿多、甜如蜜,起名水蜜桃。不久,上海县城(今中华路、人民路环线内)的露香园(遗址在今露香园路一带)就成规模地进行栽培,人们称之为“露香园水蜜桃”。明代天启元年(1621年),王象晋撰写的《群芳谱》赞叹:“水蜜桃,独上海有之,而顾尚宝西园

(按即露香园)所出尤佳。”入清,顾氏家族衰落,露香园慢慢荒废,“露香园水蜜桃”移种于黄泥墙(遗址在今学前街一带)、吾园(遗址在今吾园街一带)。上海开埠后,随着城区人口日益密集,“露香园水蜜桃”产地逐渐移至龙华一带。在晚清,王韬的《瀛壖杂志》叙述:“桃实,为吴乡佳果,其名目不一,而犹以沪中水蜜桃为天下冠,相传系顾氏露香园遗种。”那时,一位来沪的植物学家将“露香园水蜜桃”引入美国,育成著名的“爱保太”黄桃,现在当地不少桃子品种都是它的后代;日本岗山的白肉桃品种,也是江户时代引入“露香园水蜜桃”育成的。抗战初期,龙华一带的桃林

多为日军炮火所毁,从此“露香园水蜜桃”销声匿迹。令人欣喜的是,近年“上海市美丽乡村示范村”浦东航头镇牌楼村鹤丰专业合作社经努力,已成功地从海外引回昔日露香园原种水蜜桃,让它重新在故土开枝散叶、结出佳果。中医认为,桃子性温和,能够活血、润肠、生津、养肝、通经络,常吃桃子可以强身健体、延年益寿。所以,桃子素有“寿桃”和“仙桃”之美称。水蜜桃既是爽口的水果,也适合制作养生食品:水蜜桃桑葚果酱,将4个水蜜桃的果肉刮进锅中,接着放入桑葚250克,并加适量的白糖和水,煮时先旺火、后文火,待其呈浆状,再放入

松子仁、核桃仁、黑芝麻末各100克,重新煮沸10分钟左右即成,它有养血润燥通便之功效;水蜜桃蜂蜜汁,将1个水蜜桃去皮、去核压成汁,再放入蜂蜜20克和适量温开水即成,它有助于治疗胃炎。另外,水蜜桃还适合做甜点:水蜜桃百合甜汤,将水蜜桃片、鲜百合片放入炖盅并加冰糖,再倒入七分满的清水,置于蒸锅中蒸半小时即成,它不仅别有风味,也利于消暑。在水蜜桃大量采收的季节,“露香水蜜桃”又重来,这不仅使著称于世的南汇水蜜桃增添了新亮点,也给市民带来了新口福。朱少伟

运动后不要马上做这六件事

【运动健身】

1.运动后不要马上坐下休息

无论是参加有氧运动还是无氧运动,健身后都会出现身体疲惫、肌肉酸痛的情况。对于经常运动的人来说,运动时肌肉能获得较为充足的氧气,糖类物质分解的乳酸较少,肌肉就不会有明显的痛感。而对于不常运动的人来说,运动后出现的酸痛感会较为明显,所以此刻不要马上坐下休息,这会影响血液循环,导致乳酸分泌过多,更容易加重肌肉的疲劳感。剧烈运动后应慢走10分钟,多做深呼吸,有助于肌肉尽快地消除疲劳。

2.运动后不要马上洗澡

运动健身后,很多人会习惯马上去冲一个热水澡。其实这个做法并不科学。运动时,体内的血液回流量会加快,心跳也会配合运动而加快速度,如果马上洗热水澡,会让肌肉与皮肤的血液循环继续加快,这就会导致身体的其他器官供血不足,可能会出现脑部缺氧的状况,严重者还有可能导致心脏病突发。

3.运动后不要马上对身体降温

运动时肌体表面血管扩张,体温升高,毛孔舒张,排汗增多。运动后立即走进冷气空调房间或在电扇风口纳凉小憩,都会使皮肤紧缩闭汗,以至于引起体温调节等生理功能失调,免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。正确的做法应为运动结束半小时,等身体自然冷却后再进入空调房。同时,在进入室内温度较低的环境前,要把身上、头部的汗液擦干净,以防止出现不适症状。

4.运动后不要马上饮用冷饮

健身时身体出汗很多,如果在运动期间没有注意适量补充水分,许多人会出现干燥缺水、口渴难耐的状况。如果此时喝下大量冷饮,很有可能会使喉咙、食管等器官遇冷而急剧收缩,胃部痉挛导致腹痛的现象。对于肠胃虚弱、脾胃虚寒的人,还可能引起腹泻。所以运动后应避免立刻直接大量饮用凉水。

5.运动后不要马上吃饭

运动后体力消耗过多,很多人会产生饥饿感,但是运动后不宜马上进食。此时如果马上吃饭的话,会加剧消化器官的负担,对肠胃健康有不良影响。

6.运动后不要马上吸烟

吸烟对于身体的危害非常大,运动后立即吸烟会使危害加倍。部分男士有吸烟的习惯,但是切记,运动后不可以马上吸烟。运动后吸烟会让肺部混入大量的烟雾,减少输氧量,会出现胸闷气短、头晕乏力的状况。

【保健资讯】

不久前的一天晚上,55岁张先生在家干活时不慎被小型电机电锯切割到手掌及手指,伤势严重,血流不止,由120急救车送到上海海华医院。安洪寅院长与手外科王朋举主任组成的专家团队立即为患者接诊,检查发现患者左侧手掌不完全离断伤,左侧示指完全离断伤,左侧中、环、小三指不完全离断伤。患者左手示指的离断肢体缺失未见,询问患者及家属得知,他们认为能保住手就不错了,断了的示指已被扔弃:“就不要了吧。”安院长耐心建议患者家属将断指找回。患者家属快速返家,所幸在花坛里找回了断指。

锯断的手指居然被扔入花坛 发生断指切莫草率处理

手术由王朋举主任主刀,在手外科涂医生及手术室胡医生和曹旭护士的配合下,直到6个多小时后的次日凌晨两点才结束。手术非常成功!王朋举主任参加工作20余年,擅长断指再植,拇手指再造,四肢创伤,皮肤缺损,各类皮瓣修复以及手外术后功能重建等。完成断指再植2000余例,拇手指再造200余例。出院后,张先生的左手恢复

得很好。7月日号,术后50多天,张先生的左手功能基本上都恢复了,活动、伸展、握物都没有问题。**专家提醒:**夏季天气炎热,要集中精力工作。一旦手指受伤,一定要到正规专业的手足外科医院急诊。如果有手指离断,要低温保存好,尽快到正规医院治疗,时间越短,修复成活率越高。据介绍,保存断指,最好要用干净的纱布或布条将断指包裹,再放在

塑料袋中将口系住,最后将其放入有冰块的容器中(冰水混合物更好)。现在很多人发生断指等意外事件后,往往只想赶时间而忽略了断指的保存方法。将断指直接放在清水、酒精等液体里,是十分错误的做法。因为断指浸在水中会让其发胀,浸在酒精里会让血管受损,其结果将会导致断指失去接植成活的可能。如果不知该如何处理,可以向120求助。记者 金波

清凉夏日,健康相伴

近日,不顾夏日炎炎,南京东路的上海市第一医药商店里挤满了叔叔婶婶伯伯阿姨,有的在一楼免费品鉴参茸、阿胶、海参;有的在二楼劳模处验配助听器;还有的在二楼的健康小屋进行免费的体检和劳模免费药学咨询,还有很多人到四楼测血压和血压计免费校验。作为一个以互动、公益、品鉴、体验及更多生活方式内容为特色的纵夏生活节,更多的小惊喜等待您到现场来发现,凭借着服务大众的精神以及对医药品质的孜孜以求,第一医药将以更多令人期待的精彩活动呈现给大家,为老百姓创造健康和生活的喜悦。活动时间:7月28日—8月6日 详情可关注上海市第一医药商店微信号“第一医药商店”,微信号内还可以进行在线药学咨询。地址:南京东路616号(近浙江路),服务热线:63224457

【自我保健】

别把中风发作误当成身体累了

如何远离脑卒中?武汉市第三医院光谷院区神经内科主任刘建光最近为读者介绍了脑血管疾病的发病现状、趋势,着重讲解如何通过简单口诀辨别脑卒中,远离误区认识。

每12秒就有一人发生卒中

什么是中国人第一死因?答案是:中风。刘建光说,这是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞,导致脑组织损伤的一组疾病,包括脑梗死、脑出血。“它的致死率、致死率实在太高。”刘建光说,全国每年新发卒中约270万例,每年有超过150万人死于卒中。换算来说,中国每12秒就有一人发生卒中,每21秒就有一人死于卒中。而在幸存者中,约每4名患者中,有3人出现不同程度残疾;每3名患者中,

有2人出现认知障碍。“我国脑卒中患者年轻化趋势严重。”刘建光说,当前我国中年人血脂异常、肥胖和高血压的检出率与老年人的检出率相当,另外中年人吸烟率远高于老年人、工作压力又大、较少参加体育锻炼等,这些都是造成脑血管病年轻化的主要原因。假如不采取更有力措施,脑卒中患病人群会大幅上升。

牢记“中风1-2-0”口诀

“时间是决定生死和生活质量的关键。”刘建光说,60%—70%的中风为缺血性中风,缺血中心区脑组织数分钟内可发生不可逆的坏死。如抢救不及时,救援每延迟1分钟,就有190万个脑细胞死亡,就会损失1.8天的健康生命。如果能赶在中风后3至4.5小时

的“时间窗”内完成溶栓、或动脉取栓,打通血管,将大大降低中风的致残率、致死率。如何辨别脑卒中,刘建光有一套简单的“中风1-2-0”口诀。“1”看:1张脸不对称,口角歪;“2”查:两只手臂,单侧无力,不能抬;“0”(聆)听:说话口齿不清,不明白。“如有以上任何症状突然发生,立刻拨打120急救电话,快速送往附近有中风救治能力的医院。”刘建光说,脑卒中很多时候是有先兆的,如一过性的视力模糊、说话不清、肢体不能动、剧烈头痛等,但大都被忽略。他提醒,别把中风发作当成累了,中风是急症,发病后一经发现,必须马上呼叫120。急救人员将提前通知接收医院,直接进入抢救绿色通道,为中风的抢救赢得宝贵时间。