

【自我保健】

名中医二十年来天天走路

国家级名中医宋康是原浙江省中医院院长,浙江中医药大学博士生导师,主任医师。据身边同事说,宋教授的养生秘诀有一条非常重要——“压马路”。正是这一坚持了二十年的养生方法,让67岁的他血脂、胆固醇均无超标。

没事就沿东河走到运河

“养生是种理念,吃饱喝足穿暖只是最简单的养生方法。”说起养生,宋教授坦言,自己就是典型的现代人:生活节奏快,很难有时间锻炼。虽然很多年轻人喜欢跑步、夜骑,但他觉得,走路,尤其是走平路,是最好的养生方法。

“走路锻炼适用于所有人,可快可慢,走一会也可以小跑或休息,非常随意。走路的场所可以是户外,也可以是室内。”

宋教授的家离医院大约有3000米路,一开始他会沿着西湖大道走,后来雾霾严重,他就换了一条路,从东河走到运河,大概5公里远。

宁可晚点吃饭也要先走路

“年轻时我常爬山,现在不爬了,年纪大了膝盖不灵,下山太伤膝关节。”宋教授对自己的身体很自信,“我的体重指数一直保持在24.25之间,血脂胆固醇都正常。”

宋教授说,走路的好处很多,不但对心肺功能、骨骼肌肉都好,还有助于睡眠。

“人白天用脑,晚上适当用点体力,动静结合才能阴阳平衡。”

有时候下班早,五点到家,宋教授就吃块饼干,就出去走路,走完再回家吃饭。要是下班比较晚,七八点钟到家,他就先吃晚饭后再走。

“对我来说,宁可晚点吃饭,也要先走路。走路的时候,脑循环一好,可以想起很多事情,有些工作上的难题,也可以在这时候想到方法解决,又可以减少脂肪堆积,一举两得。”

每天吃一只剥皮西红柿

在接受采访时,宋教授大方分享,自己在55岁时得了前列腺增生。

他说,走路有个很大的好处,就是可以预防前列腺钙化、增生、结节。而饮食上的调理,他还有个“独门秘方”。

“我每天会吃一个西红柿,先用开水把皮烫掉再生吃。西红柿没有糖分,除了含有大量维生素C外,对男性前列腺很有好处。我坚持吃了十年,病有非常大的好转。”

宋教授说,除了吃西红柿,也可以到超市买原装进口的榨橙西红柿汁喝,效果也是一样的。

日常生活中,宋教授除了三顿饭,还有两餐水果不能少,通常中午会吃个橙子,晚上吃个猕猴桃,秋天还会吃梨。



图/TP

【闲情逸致】

10月19日,2017上海市民文化节闵行系列活动之“光影·视界”——首届江川摄影艺术大展开幕式在闵行区江川文化馆举行开幕式。上海市摄影家协会副主席陈海汶、王杰,上海市摄影家协会联络部、艺术部主任张珂以及本市摄影家、摄影爱好者和社会各界人士百余人出席。

首届江川摄影艺术大展开幕 快乐摄影健身强体

本次展出的100幅作品,大部分都是闵行人用相机通过近3个月起早摸黑创作而来。尤其是今年最热的酷暑期,摄影人不畏辛劳,进入厂区、校区和社区等地拍摄,经上海市摄影家协会组成的专家评审出来。

这些年,职业的、业余的、还有手机摄影者,老中青层出不穷。花卉、风景、人物、动物、飞禽、旅游、生活、菜肴、服饰等等,想拍就拍,尽情尽兴,乐趣无穷。

本次影展旨在反映江川改革开放以来取得的丰硕成果,江川街道党工委、街道办事处组织筹划拍摄项目百余,同时还邀杨浦、黄浦、徐汇、长宁、浦东等区的摄影家组成专业小分队带领摄影人在江川共同创作,开设讲座分析摄影作品,为摄影人多出作品创造了条件。

“因为快乐摄影,因为摄影快乐!”摄影已成为很多上海社区居民生活的一部分。追求是乐趣,投入是乐趣,或留心周围,或爬山涉水,参与



《精心理理》 摄影 胡剑英 二等奖

摄影的全过程,更是一大乐事。

据了解,为了让更多市民近距离欣赏摄影作品,让更多的摄影爱好者参与学习交流,享受文化的权益和获得感,“光影·视界”摄影展览还将于11月17日至24日在闵行区群众艺术馆展出。

本次影展由上海市摄影家协

会、闵行区文化广播电视管理局、江川街道党工委、江川街道办事处主办。

摄影能健身强体,娱乐的同时还要求知,在不断学习、不断进取、不断提高、不断创新的过程中,知识与快乐得到升华。

记者 金波



《闵行渡口》 摄影 吴天明 一等奖



《其乐融融一家亲》 摄影 桑炯华 三等奖

【药食同源】

秋凉,阳气内敛,寒气上升,一旦受寒气入侵,容易伤及五脏。中医道:秋天一碗汤,不用医生帮。一碗热汤不仅有驱走体内寒气,还能补充多种营养。

选对食材最关键

选料是煲好汤的关键,新鲜的鸡肉、鸭肉、排骨、猪蹄、鱼类等都是上选。蔬菜中冬瓜、莲藕、白萝卜、香菇等都是不错的选择,而西兰花、苦瓜等由于煮后有特殊味道,不适合用来煲汤。同时还要为食材选好“黄金搭配”,比如莲藕和排骨,羊肉和萝卜,就是煲汤的绝配。

炊具选瓦罐

有实验表明,使用瓦罐熬制的鸡汤色泽乳白,滋味鲜美清甜,肉质细腻,在色泽、滋味、香气、肉质四个方面均优于高压锅和电磁炉熬制的鸡汤。因为瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料,从而使熬出的汤滋味更鲜醇,原料更酥烂。

另外,提醒大家用树脂碗、仿瓷餐具盛热汤,存在不小的健康隐患。长期用这种碗喝汤,有可能对身体造成潜在影响。其他一些塑料器皿也存在类似隐患。

秋天,煲一锅好汤

加水量是食材重量的3倍

水既是鲜香食品的溶剂,又是食品传热的介质。水温的变化、用量的多少,对汤的风味有着直接的影响。煲汤时加水量一定要充足,既不用直接沸水焯汤,也不中途加冷水,以使食品中的营养物质缓慢地溢出,最终达到汤色清澈的效果。

大火烧沸,小火慢炖

煲汤时要注意火候。旺火能让食品内的鲜香物质尽可能地溶解出来,而文火能使营养物质溶出得更多,而且汤色清澈,味道浓醇。

一般先用大火,尤其是肉类,用高温炖煮。等到汤沸腾后,再用小火慢慢煮,切忌火力一会大一会小,这样反而容易让食物黏锅,破坏汤品的美味。

熬久嘌呤高,时间别超过2小时

老汤更鲜美,特别是熬骨头汤时,有些人会煮上2-3小时,力求入味。其实,熬太久对口味的提升十分有限,在食材允许的情况下,熬汤的

时间一定要尽可能短,否则容易破坏食物中的氨基酸类物质,使嘌呤含量增高,营养成分流失,增加痛风风险。

建议控制好熬汤的时间,青菜与海鲜搭配的汤,熬制时间最好在半小时以内,肉汤和骨头汤,时间可适当延长。鱼汤的最佳熬制时间在1小时左右,鸡汤、排骨汤一般在1-2小时左右。

随着厨具工艺的精进,高压锅、砂锅等器皿不仅能提升汤的口感,还可以缩短时间,因此,使用这类锅熬汤时,最好不要超过一个半小时。

最后放盐,但要注意盐多升血压

过早放盐会使原料中的水分排出,蛋白质凝固,鲜味不足,口感变柴。喝之前再加少许盐,这样可以限制盐的摄入。此外,浓汤宝中也含大量盐,熬汤时尽量不要放。

调味增美味

在家熬汤可以加点适合自己的“料”,调味并增加保健功效。根据身体状况的不同,加“料”也要有所区别:

老人可咨询医生加入枸杞、当归

等中药材作为滋补,但应少喝老汤,以免嘌呤和盐的摄入量过多;孩子喝的汤中则要少放枸杞、当归等滋补食材,建议多加肉和蔬菜,以均衡营养;健康成年人,以适量葱、姜调味最好。

此外,根据不同季节的特点,推荐春季选择清淡、温和且扶助正气、补益元气的汤品,如山药、大枣、豆腐、莲藕等;夏季进补,以健脾、祛暑、化湿为原则,如鸭子冬瓜汤是夏季进补佳品;秋季喝一些水果汤,可以起到清肺的作用,如梨汤、百合汤等;冬季喝一些肉汤可以起到滋补的效果,如牛尾汤、羊肉萝卜汤等。

什么时间加调料最佳?专家建议在煲汤快结束时加调料,因为过早加盐会加快蛋白质的凝固,影响汤的鲜味。如果煮一些海产品,就可以加入适量的姜片或料酒去腥。

另外,要提醒的是,是药三分毒,用中草药煲汤应慎重。首先,要有资质的正规药店购买药材;其次,不要盲目相信所谓的“秘方”、“偏方”,避免误食有毒中草药。身体若有不适,一定先咨询医生,切不可擅自加过多中药材。