

不饱和脂肪酸无法“抗霾”

不饱和脂肪酸，这种被认为有抗雾霾功能的物质成分，在中国人的膳食中并不缺乏，无论是炒菜油还是坚果、油籽，都富含不饱和脂肪酸。五花肉肯定不是不饱和脂肪酸的主要来源，更不是推荐来源。不少了解一点营养知识的人听了韩国媒体这个说法，都嗤之以鼻地说：“肉类脂肪当中，不都是饱和脂肪酸吗？哪儿来的不饱和脂肪酸啊？”

那么肉类的脂肪酸到底是什么状态，真的是饱和脂肪酸吗？真相是，肉类中含有不少单不饱和脂肪酸。比如，尽管五花肉中含饱和脂肪酸 40%~50%，不饱和脂肪酸还是占一半左右，其中大部分是单不饱和脂肪酸，约占总脂肪酸的 45%。不过，这个数字不算高，因为中国人常用的烹调油中不饱和脂肪酸比例高达 70%~90%，而经常炒菜、红烧、油炸的中国人只怕烹调油吃得太多，哪有缺油的道理。要更多摄取不饱和脂肪酸，绝对无需求助于五花肉。大概也只有在日本、韩国这种烹调油用量很少的地方，才需要在饮食中增加不饱和脂肪酸。

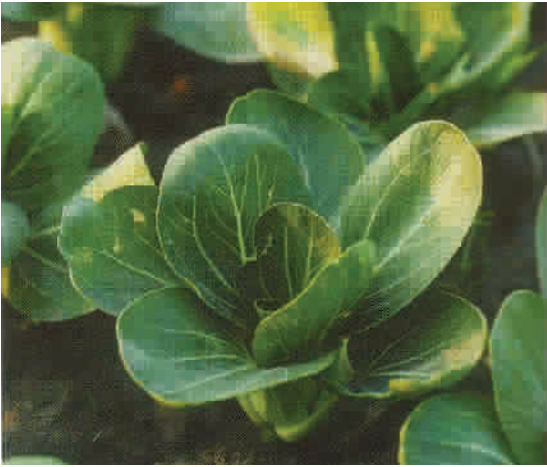
所谓不饱和脂肪酸有助排除肺部微细颗粒物以及重金属的说法，并没有可信的科学依据。饱和脂肪酸是怎么从胃肠里跑到肺泡里的？呼吸道能够分泌不饱和脂肪酸吗？不饱和脂肪酸又是怎么和肺里可吸入颗粒物上附着的重金属发生结合的？如果肺泡里真有不饱和脂肪酸，它遇到重金属，会发生什么？就笔者所了解的化学知识，恐怕事实是，在一个氧气充足的环境当中，铅、镉等重金属能有效催化不饱和脂肪酸的氧化，而脂肪氧化对人体来说，实在不是什么好事情。

也有人提出，omega-3 多不饱和脂肪酸具有降低炎症反应的效果，或许对雾霾所致的呼吸道炎症有些好处。但遗憾的是，五花肉中几乎不含 omega-3 脂肪酸，它那“可怜的”不饱和脂肪酸当中，几乎都是 omega-6 脂肪酸，而这类脂肪酸是会升高炎症反应的。如果把五花肉换成多脂鱼类（比如秋刀鱼、多春鱼、鳗鱼之类）还会有点用。但鱼类等水产品本身就有一定程度的重金属污染，而且动物蛋白和动物脂肪摄入过量，会增加致癌物的致癌作用，所以也千万不要因为吃鱼可以增

“抗雾霾食品”靠谱吗？

◆ 范志红

近日，有韩国媒体称“猪五花肉含有不饱和脂肪酸，能够有效地排出长期积聚在人体呼吸器官的微细颗粒物以及重金属”。同时，韩国的矿泉水销量大增，也是因为喝矿泉水能抗雾霾的传说。中国民间也有种种关于“抗雾霾食品”的说法，这些说法真的靠谱吗？



多吃青菜可抗雾霾有点道理，但也只是“沾边”而已

加 omega-3 脂肪酸的摄入就大吃特吃鱼。其实帮助降低炎症反应的食物还有很多，多吃蔬菜、水果便有这种效果，把白米、白面换成杂粮、薯类也有这种效果，而且比大量吃水产品安全许多。

中医食疗方法可“抗霾”吗？

那么中医所推荐的滋阴润肺、助肝排毒的食疗方法可“抗霾”吗？古代并没有过这种人类污染造成的雾霾天，食物对雾霾有什么作用，古人也不可能做过相关研究并有可靠的经验留给我们。所以，笔者认为，所谓“润肺”的食材未必对雾霾有特效。但适当吃点木耳、银耳，获得一些可溶性膳食纤维，对于减少胃肠道中重金属元素的吸收还是有所帮助，对延缓餐后血糖、血脂的上升也多少有点好处，对健康有益无害。

不过，也有人认为菌类食品污染大，会富集环境中的重金属，恰巧木耳、银耳也属于菌类。笔者认为：按目前各地测定的结果，的确存在菌类重金属超标的问题，但比例还是很

小的，大部分产品是合格的。菌类中重金属污染的状况的轻重主要与它的生长环境有关。在土壤、水源已经被重金属污染的地区，野生菌类是最危险的，而人工栽培的菌类长在培养基上，不接触外界环境，反而相对安全。另外，菌类中的重金属并不是可溶状态，通常是和膳食纤维结合而存在，即便进了人体，吸收率也是较低的。所以，在少量食用的前提下，各种菌类的安全性是无需担心的。

吃青菜“抗霾”更靠谱

民间还有一种说法，就是“多吃青菜可以对抗雾霾”。这个说法倒是有点道理，但也只是“沾边”而已。这是因为菠菜、苋菜、小油菜、芥蓝等深绿色的叶菜中富含叶绿素和胡萝卜素。叶绿素有利于减少人体内某些化学毒物的致突变作用，而胡萝卜素在体内转变成维生素 A，有利于提高上皮组织（包括消化道、呼吸道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等）的抵抗力和修复能力，其中的多种抗氧化物质也有利于降低炎症反应，这些作用对于预防

雾霾造成的呼吸道黏膜损害可能有一定益处。不过，这绝不意味着青菜是抗雾霾的特效食品。

维生素 A 的主要食物来源是动物肝脏、肾脏、奶油、蛋黄等高胆固醇食物，但人们同时又顾虑这些食物中的胆固醇。深绿色、橙黄色蔬菜、水果中的胡萝卜素可以转化成维生素 A，而这些食物同时又有利于预防各种慢性病。按我国膳食指南的推荐，一个人每天应当吃 250 克左右深绿色的叶菜。

如果你平日很少吃青菜，因为听说吃青菜能抗雾霾的说法而增加了绿叶菜的食用量，那真值得庆祝了。因为吃深绿色叶菜的好处实在太多，对于预防心脑血管病、糖尿病、老年认知退化和骨质疏松，都大有益处。

很想提示一下担心雾霾危害的朋友，不要听到什么食物能“抗霾”就拼命吃，用它挤占其他天然食物的份额。比如，有人听说木耳能清除污染，就顿顿以木耳当主要菜肴吃；有人听说百合对肺好，就把百合当主食吃。这样的做法是不可取的，因为少数几种食材并不能代替其他食材的健康价值。合理的方式是，以抗雾霾为契机，增加食物的多样化程度，更加重视自己的饮食健康。

其实，雾霾只是我们身体所面临的多重健康危害因素之一。除了雾霾，人的身体还面临精神压力、坏情绪、晚睡熬夜、缺乏运动、食物营养不合理、烟酒过度、滥用处方药等很多危害。虽然雾霾问题我们真的没法在短期内解决，但是其他问题，却是每一个人可以自己控制的。遗憾的是，很多人会这样强词夺理：“雾霾还没有解决，我不抽烟有什么用？”“雾霾还没有解决，我健康生活有什么用？”“食品都污染了，我注意营养有什么用？”……这种逻辑实在有害。

在环境污染短期没法解决的情况下，我们所能做的，就是努力保持健康的生活方式，在污染的环境中，比别人的抵抗能力更强一些，活得更有质量一些。

摘自《百科知识》2014 年 3 期

母亲邵华

毛新宇



30.爷爷给我母亲写信

那时每到周末，招待所都要举办舞会。父亲不但有音乐天赋，更有舞蹈天才，他的舞跳得非常好，特别是慢三步跳得十分潇洒。虽说母亲上学时学过舞蹈，但对交际舞还是外行，父亲就手把手地教她。刚开始，母亲不得要领，不时地踩到父亲的脚。但她毕竟有文艺天赋，加上人又聪敏机灵，很快就学会了，不久就成了舞场上熠熠闪光的新星。母亲一身白色的连衣裙，腰上扎个红腰带，靓丽而又洒脱。一支华尔兹，母亲随着父亲的舞步飞翔着，从头转到尾，裙子飘起来了，两条粗黑的大辫子满场飞，真像一只白蝴蝶般翩然飞舞，参加舞会的许多首长禁不住夸奖说：“邵华跳舞简直像仙女一样优美啊！”

美丽的海滨城市大连，永远是母亲魂牵梦萦的幸福乐园！1961 年，母亲考虑到双方老人都在北京，而她和父亲却身处大连，往返于两个城市之间很不方便，另外鉴于父亲的身体逐渐恢复，她就请示爷爷想回到北京。爷爷虽然同意了，却没让他们住在中南海，也不在中直机关给安排工作，而是把他俩都交给了总参谋长罗瑞卿。不久，父亲转到军队工作了，单位是总参，由当时总参管理局照顾他的生活，医疗关系放到了 301 医院。起初因为总参缺少住房，他和母亲就住在西直门招待所，后来在东城安排了一个小四合院，在这里他们一直住到“文化大革命”开始。

父亲和母亲要住在红墙外面了，这样一来肯定没有在中南海时往来方便。于是，爷爷把儿女们都叫了回来，也让母亲请来了少林姨妈，提议与每个儿女都合个影，给每个人都照张相。摄影师吕厚民跑前跑后，连续用了三个胶卷，才算了却了爷爷的这桩心愿。

就在母亲准备回到北大上学时，却意外地遇到了转学阻力。母亲找到了时任北大校长的陆平说明情况。陆校长一听说母亲在大连师范学院读了一年半，便不容商量地回答说：“虽然大连师院认同北大，但北大不能承

认大连师院的学历和水平，两个学校根本不是一个档次，你必须从头开始。”当时，虽然经组织批准可以允许大学生结婚，但母亲却不能说自己是毛泽东的儿媳。她回去后把这个情况给爷爷说了，爷爷笑了笑说：“既然陆平已经说了话，就按他说的办，再读一次也没坏处。”并表扬母亲做得对，以后有什么个人问题都要服从组织，不要搞“下不为例”。

这年秋天开学，母亲又成了北大中文系一年级的新学生，直到 1966 年还差一个多月毕业时，“文化大革命”首先从北大开始了，学校秩序大乱，没法举行毕业典礼，直到“文革”结束后，北大才补发了相应的毕业手续。

那时，母亲和父亲居住在东城一个小胡同的民居之中，母亲成天重复着北大、中南海、家庭的三点一线。时间长了，家务、学业都成了压力，两人难免也闹些小矛盾。母亲一度情绪低落，也生病了。爷爷和外婆得知小两口产生了误解，纷纷使出各自的招数来劝和。

爷爷给我母亲写信说：

华：

上学好，学文也好，我赞成。每日做点轻柔体操身体会好的。切勿忧虑。至嘱了。过了几天，爷爷加了一夜的班。清晨刚准备休息，放心不下儿子儿媳，又提笔写道：你好！有信，拿来，想看。要学好养病，立志奔前程，女儿气要少一些，加一些男儿气，为社会做一番事业，企予望之。《上邪》一篇要多读。余不尽。

父亲

六月三日上午七时

母亲收到爷爷的信，觉得自己没处理好夫妻关系，给爷爷添了乱，心里一阵羞怯之后，按老人家说的要多读《上邪》，于是翻开了《乐府诗集》：上邪！我欲与君相知，长命无绝衰。山无陵，江水为竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢与君绝！邪者，耶也，语气助词。母亲明白，这是一个女子对心上人的山盟海誓：苍天作证！我要与你结为知音，我对你的忠贞永远不会凋谢。除非高山夷平，江河干涸，隆冬响雷，炎夏飘雪，天地毁灭，到那时我们的爱情才会终结！古代女子如此痴情，如此坚贞，深深触动了我母亲的心。她明白这是爷爷对她的信任，爸爸的期盼，爷爷真诚地希望她一辈子唱好一首甜美的爱情之歌！

19.该要如何收场

毕承昭闻言沉吟。这段大人不愧老成持重，言之有理。看来此事操之过急，确乎不成。事情弄到现在，又实在棘手，何不就此交付了担子？“段大人所言，无无道理。既然如此，此事即交由段大人处置去吧。”段光清道：“事关重大，在下不才，又刚刚到职，思谋未免不周全，行事更不免欠妥善，还是请知府大人处处予以明示，卑职定当听任调用，遵行办理就好。”

毕承昭此时看着段光清已甚觉顺眼，断不似冯翎的闪烁奸诈，应可当得信赖，遂明确决断：“鄧县事务，本当由段大人一意处置。段大人放手去办，不必有虑！”于是段光清当即请准知府大人一事：调集绿营官军，令于各河口道卡昼夜防查，严防榜上人犯逃匿走失。如其在鄧县逃脱，罪错由本县承当；其余各县一体照办。

这天早上，李芝英从周韩村回到宁波城里，忽闻官军出动，情知计划失败，顿时如坐针毡。挨到午后，忽然就得着惊人消息：横泾与石山弄两村乡民聚众持械，竟然将官军杀得狼狽逃回，让人煞是惊诧！

外面市街上，气氛诡异紧张。茶馆街肆里，早已传遍官军被打得丢盔弃甲、落花流水的消息。鬼鬼祟祟交接耳闻，谣谚纷传，都说是长毛太平军遣了高人军师潜来宁波，正是要在这边感众起事呢。

事到如今，再也耽误不得，李芝英低头急步，于街巷中找见一个门户，叩门而入。不想那朋友迎客礼坐之后，随即就问：“你与那周韩的秀才一向交好的……这回他呼风唤雨的，可是什么来头？”李芝英被问得脸皮抽搐，头皮发麻，随即他也就顺势说道：正是因为怕遭无妄牵扯，想出门避避，现正好收了点正当时的白麻经新席和雪里蕻咸菜，准备装船出运，还请老兄担待些个。一边说着一边就递过了一个封包去。那个在河道厘卡值事的朋友笑着接过封包，一边说着朋友何消如此，一边又说包在自己身上，到时即予放行，免了税银就是。

周祥千走进横泾村的时候，被眼前的一幕惊得瞠目结舌，半天回不过神来。他本是要来此远走高飞的，不料却遇上这等事变，显见得是不能成行了。来到这里又方才晓得，自己的

大名，已经上了官府缉捕榜的头位。张潮青的房子业已烧塌，陈耆老遂让张潮青将这位名声四播的秀才迎入祠堂暂歇，乡亲送了热汤热水之后，村中酒肆又送了酒来，哪里又肯收张潮青的酒钱。牢中一别，虽只数日，却好似已隔三秋。张潮青从瓮中倒了一碗水酒，双手捧了给秀才，又自己斟上，两人互相敬了，一饮而尽。周祥千叹一声道：“事到如今，该要如何收场啊？”张潮青道：“秀才，事情闹到今日这一步，已是没有退路……你邀上阿贵、长庚，快走走吧，我用船送你们。”

周祥千一怔：“……你不走？留在这里等死不成！”张潮青双手抚膝，叹了一口气，慢慢说道：“我与你等不同。此事由来，并非因我为村里乡亲出头出力而起……自我落难以后，倒是横泾村的父老乡亲，为我出钱出力，帮衬搭救，如今却被牵连于这天的灾祸之中……如此情形，我张潮青如何走得？”

这倒让周祥千不由地也沉思起来。如今的事态，固然是留无可留；可是，去又如何呢？一旦离乡背井，自己便是无家无业，无友无朋，即使躲过了眼下的危难，可是浪迹天涯，亡命四方，惊魂不定，苟且偷生，又何时得了？再说，万一不慎，落入官府手中，那时候狼狽受侮，连求个速死也都不能了……真是去留两难，心中茫茫。这个时候，张炬突然闯了进来，悄悄递过先生的书信——李芝英说先前失算，这次务必相约出走，速离这是非之地。周祥千一时倒没了主意。张潮青再又劝他说，就听随了李先生的罢。周祥千只好身不由己了。

黄昏时候，一条乌篷船贴着河边悄无声息地顺流而下，一顶大斗笠压着摇橹者的眉梢，近前才看清那胡须间眼神炯炯、面容峻刻的，正是张潮青。李先生书信中说得分明，到了碰头的地方，要他们不要下船，等着他的货船过来，他们即行过船，随后便在夜色里悄悄出境。到了一条僻静河湾的一个冷埠头，四周并无人影。等到张潮青警觉地四下看过，然后抄起竹篙，从船尾的孔洞插下河底，稳住了船只。天色近晚，云霞金黄而又苍茫，河湾那头还是未见动静。正在心焦时，忽有几只归巢鹭鸟扑扑飞来停在枝头，然后就见一只小船擦着萋萋水草摇将过来。怎么不是货船？

鄧变一八五一

徐姓氏

