



健康长寿

一练大脑。研究人员研究证实,人用大脑越勤,脑子也就更加发达灵活。平时可通过练书法、画画、下棋、弹琴等既休闲又健脑。在吃饭的时候,要细嚼慢咽,多嚼几下,能刺激头部血流量增多,保证大脑供血量,此外,常叩齿也有同样效果。而坚持每天读书、看报、听广播、做读书笔记也有助于大脑的健康。

二练血管。保护心脑血管除了注意清淡饮食外,还需要帮血管做

坚持“七练”延缓衰老

适量运动,避免久坐不动,每小时站起来活动10分钟,或不时地抬腿,在脚下垫个小凳子,减轻血管压力。

三练双手。做套简单的“手指操”,即双手握拳然后从小指开始逐渐将手指用力伸开,再从小指开始依次内收握拳。还可以打算盘,算算“三下五除二”;做些手工活,如织毛衣,编织塑料花、做针线活等。

四练呼吸。练习呼吸首先需要

挑选空气清洁的地方。其次,有节奏地深呼吸才有助于增加肺活量,推荐“闻花式深呼吸法”:像闻到花香一样深呼吸,使腹部向外鼓起后,胸部微微向上和外扩张到最大限度。呼气时嘴唇缩紧作吹哨状,慢吐气胸腹完全收紧。

五练骨骼。除了补充足够钙质,强健骨骼也需要适当的运动,慢跑、跳绳、走路等都能对骨骼产生刺激,促进钙质的吸收和利用。

六练关节。平时走路时用手杖

能保护膝关节。增加股四头肌的力量,可以缓解运动时对膝关节的损伤,睡前平躺伸直双腿轮流抬起,每次抬腿时保持3—5秒钟,一组可做15—20个,每天做2—3组为宜。

七练筋膜。民间有“筋长一寸,寿延十年”的说法。如果感到弯腰屈膝越来越困难,这时就需要伸伸筋了。可以做踮脚运动,手扶桌椅,脚尖着地,尽量将脚跟抬起持续10秒钟,休息数秒后反复进行10—15分钟,早晚各1次。 应爱娣



家庭养花

微型盆景该如何浇水

微型盆景盆小,用土也少,加上盆土又不留不住水分,所以盆土容易干,若按一般的浇水方法又不容易浇透,那么怎样浇水才合适呢?

微型盆景应当用垫盆法浇水,那就是将盆景放在有水的盆中,水以不漫过小盆为好,这样水能从盆底的孔里进入盆中,慢慢润湿整盆土壤。小型盆景浇水,在春秋季节要每天早晚各1次,盛夏炎热时节,要一日数次,并要经常用水喷洒植株,增加盆景周围的空气湿度,防止叶片被灼伤和脱落。

浇灌微型盆景的水,如用自来水,最好放置几天后再使用,这样可以防止盆土碱性。为了方便管理,减少水分蒸发量,微型盆景应适当遮阳,还可以在放置盆的地方,铺些湿沙,厚3.3厘米左右,这样就可以减少浇水和喷水的次数。 俞梅



膳食美容

这些食物能美颜

菠菜:菠菜富含铁质,可以使血液循环更顺畅,输送营养更迅速,想防止肩臂粗胖,颈部肌肤松弛,就要多吃菠菜。

芹菜:芹菜含有胶质性碳钙,人体容易吸收,美丽肩颈最适宜多吃芹菜。

红豆:红豆里的石碱酸可以增加肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿,它所含的纤维素对脖颈肌肤紧致有很好的效果。

魔芋:零脂肪的魔芋应该是很好的瘦身食品。它富含纤维和钙,可以使体内淋巴腺流通顺畅,防止肩颈变得松弛肥胖。 俞冰



傣族妇女的乌发之谜

初到云南,见到傣族聚居的寨子里,你很难发现傣族妇女满头白发或少女有黄发的现象。待久了,终于才慢慢发现这与傣族百姓喜食糯米的习惯紧密相关连。

按我国中医的理论,糯米是滋阴补肾的。常食糯米其滋补作用十分明显,而当地傣族老百姓把糯米当作主食。而在吃糯米时,还讲究在淘糯米时把米泔水留下,存放在瓶子或缸里,过上四至五天,这淘米下来的米泔水发酵产生酸味时,便加上少量的清水兑好后,把它用作洗发剂洗发。洗过后,再用水冲洗。由于经常洗护发,因此在傣族,不论是少女和青年男子、中老年妇女,即使在终年的阳光曝晒下,也能时时保持一头乌黑发亮且柔软的头。

沈礼滨



养生药膳

魔芋又名蒟蒻、魔薯,为天南星科多年生草本植物。分布在我国南方各省,在鄂西山区种植魔芋的历史已长达二千多年,近些年来,本市郊区也开始引种魔芋。

魔芋地下有扁球形块茎,单个重量约1.55公斤。富含淀粉、蛋白质和蒟蒻糖的聚合物,魔芋的甘露浆糖还有降低胆固醇的作用。魔芋还含有多种人体必需的脂肪酸,其中含有哺乳动物(肉类)所不能合成的亚油酸和亚麻酸,含量高达5%。因此经常食用魔芋可以预防高血压、心血管病、糖尿病等,且对便秘有特效,亦可除胖减



厨艺秘籍

香料的用法

家庭做菜或炖肉时,都喜欢放点诸如茴香、花椒等香料,可有的往往用一次就把它丢掉了。香料用一次,并不能把它们含有的香味都挥发出来,因此,用一次就丢掉是很可惜的。

正确的做法,是将香料放在一个纱布做的口袋里,将袋口扎紧,炖完肉捞出来放好,下次再用时,可用冷水冲洗一下,再放进锅里,这样可以用好几次;或者将香料放在水里煮,等它的香味非常浓了,



善意提醒

看似健康的垃圾食品

时下在市场上有一些食品看似健康。但由于其组成的食材并非货真价值而成为垃圾食品。

加工酸奶:酸奶是由鲜牛奶发酵而成的,富含蛋白质、钙和维生素。但现在有很多酸奶已被制成了充满糖分和各种加工水果的“甜点”,而商家正是利用这些“包装”将它伪装成健康食品。因此,在购买时最好选择普通的酸奶。

早餐谷物:小麦、大麦、大米和燕麦等谷类,一直是人类最重要的食物。然而,一些用少量的谷类与

收藏天地

陶瓷是陶器,炆器和瓷器的总称。陶器一般是用陶土作胎,烧制温度大体在900℃—1050℃。我国烧制陶器的历史约有1万年之久。文物考古工作者根据陶器的颜色,把陶器分为红陶、灰陶、彩陶、白陶、彩绘陶、黑陶和釉陶等系列。

红陶是原始社会最常见的一种陶器,颜色犹如红砖色,这是在烧窑时充分供应气体,形成氧化气氛,使陶土中的铁转化为三价

魔芋八宝粥

肥增强体质,被视为强身健体、延年益寿的最佳食品。

相传很久以前,四川峨嵋山道士用魔芋的块茎淀粉加工成的魔芋豆腐,色棕黄,形似多孔海绵,味道鲜美,别有风味。如今即使北京、上海等大城市的高级餐馆也备有魔芋豆腐。在香港,魔芋豆腐还是一道名菜哩。

笔者食魔芋豆腐已有多年,用它做的魔芋八宝粥更是我经常吃的一道药膳。它对于我预防高血压,保持血糖稳定,润肠通便,可谓功不可没。特别对于血糖高的人来说,控制每天饭量至关重要,但少

三个厨房小窍门

就起锅。冷却后,连香料带水一起放在瓶子里盖严,用时只需倒一些就可以了。

除膻味,茶水比料酒好

烹饪包括那些有腥膻味的食物时,料酒可能是大家所常用的,其实用茶水除膻更管用。用茶水来烹饪菜肴,不仅能像料酒那样去除腥膻味,还能起到杀菌、保鲜的作用。而做出来的菜肴,还带有茶叶那淡淡的清香,口感也更好。至于用法和料酒一样适时加入,选用什么茶叶都可以。具体做法是:可先

用滚水泡茶,时间可以稍长一些,尽可能把茶叶里的可溶性物质泡出来,然后用茶水做菜即可。

猪肚增厚有一招

要使猪肚增厚,要变得更耐吃、更耐看,只要把烧熟的猪肚,切成长条或长块,装在碗里,加点汤水,然后上锅蒸。经过这样处理后的猪肚就会胀一倍,况且吃起来既脆又香。但要注意的是,不能先放盐,否则,猪肚就会紧缩成牛筋似的,不但“瘦身”,而且咬不动。

何稼祺



教您一招

钥匙串发挥新功能

上农贸市场买东西,往往被小贩所“斩”。这倒不单是趁你不领行情,在价格上“斩”你一刀,更多的是在秤的分量上克斤扣两。有些荤食品单价在十几元,甚至几十元一斤,那么克扣一两就是几角几元钱了。特别是在市场上公平秤不足的情况下,更使你无法察觉而徒叹奈何。

也许是几次被“斩”后得到的教训,吃一亏长一智,我想出了个校对斤两、防止被“斩”的对策。我把自己随身携带的一串钥匙称了称份量,正好是100克。当自己在农贸市场



人命奥秘

研究表明,郎才女貌是有生理依据的,因为这符合进化生物学的“潜能吸引”假说。按照这个假说,动物的择偶实际上是在为繁衍后代、传播自己的基因进行投资,所以要找最有潜力的合作伙伴。但是雄性和雌性在生殖方面的投资状况不同,对合作伙伴的要求也就不同。

雄性的投资、负担比较小,主要就是贡献出了基因。因此雌性最关心的是雌性是否有生育能力、是否能生下良好基因的后代。女性吸引男性的那些外表特征,其实都是有生育能力、有好基因的标志。但是雌性则不然,她的生殖投资要大得多。在受精之后,她还得忍受长时间怀孕的不便,还要承担抚养后代的主要责任。因此,她要比雄性挑剔得多,不光是要看雌性是否有生育能力和好基因,还要看他是否有丰富的资源和强烈的意愿为她及子女提供优厚的生活条件。 徐锦华

节能减排

一度电能做什么

日常居家生活,1度电能做的事情还真不少。

25瓦的灯泡能连续点亮40小时;家用冰箱能运行1天;电风扇能连续运行15小时;1匹空调能开1.5小时;能将8千克的水烧开;电视机能工作10小时;能用吸尘器把房间打扫5遍;可以用电炒锅烧两个非常美味的菜;电动自行车可以行驶80公里;可使用电热淋浴器洗一次非常舒服的澡。

另外,据测算,每节约1度电,相应可节省大约400克标准煤、4升水,减少排放大约272克粉尘、997克二氧化碳、30克二氧化硫、15克氮氧化物等污染物。按照每个家庭每月节约10度电计算,全国每年可节约用电450亿度,相当于三峡水电站半年满负荷的发电量,可减少二氧化碳4500万吨。 丁敏仙

收藏天地

陶器的种类

铁,便呈现出红色。

灰陶即指陶器为灰色或灰黑色,这是在烧窑后期,控制火候,形成还原气氛,由于窑中缺少氧气,陶土中铁的氧化物转化为二价铁,陶器便呈灰色或黑色。灰陶最常见,一般都比较粗糙。

彩陶是陶器入窑前,在陶坯上进行彩绘,烧后有赭、黑、白等色,西安半坡遗址的人面鱼纹盆即为一例。

白陶即白色的陶器,这是新

石器时代后期才有的,主要是因为陶土中氧化铁含量少,排除了一些色素的干扰便呈现白色。

彩绘陶与彩陶的区别是陶器烧成后再着色,由于颜色没有经过焙烧,与坯体黏结不牢,很容易脱落,西安出土的秦兵马俑就属于彩绘陶。

黑陶是指光亮漆黑的陶器,主要见于母系氏族社会阶段,这是在焙烧后期用浓烟熏制,使烟中的碳微粒渗入,充填陶器的空

隙,便能呈现黑色。黑陶制品中有的壁像蛋壳一样薄,故被称为“蛋壳陶”,十分珍贵。

釉陶是指表面有一层石灰釉的陶器,釉的主要成分是氧化硅、氧化铝、氧化钙、氧化钠等,用石灰加黏土就能配制成,烧融后呈一种玻璃态,在釉中若再加进一些金属氧化物如氧化铜、氧化钴等,焙烧后就会出现绿、蓝等色泽,常见的唐三彩就是釉陶。

罗祥臻