

『瘦肉精』养刁食客胃口 肥猪健康美味受冷落

『浦东白猪』获全国金奖却难上餐桌

本报讯 (通讯员 张匀初 记者 孙云) 春节是名优食品销售旺季,然而,2010 年曾荣获国内农产品评比金奖的浦东白猪却乐不起来,两年来饲养出栏数万头浦东白猪的六灶畜禽养殖场场长魏强也无心过年,走亲访友,看到家家户户餐桌上摆放的都是瘦肉型的红烧肉、小排汤,他深深地失落了:“瘦肉精把大家的胃口养刁了,我们养的浦东白猪出栏时间比普通猪多一个月,肉质鲜美,却就因为肉膘较厚,叫好不叫座,养了两年不仅赚不到钱,还入不敷出。这样下去,这个上海本地的名优品种说不定很快就会消失了。”

浦东白猪是上海本地四大特有土猪品种之一,至今已有200 多年历史,入选国家农业部列为地方保护品种序列,还于2010 年摘获国内农产品评比金奖。与普通白猪不同,浦东白猪体型肥硕,肥肉和瘦肉比例适当。为保护上海这一特色品种,市科技兴农办在几年前曾专门设立研究项目,纯化、扩大其种群。目前,由市、区两级财政拨款一百余万元,浦东专门设立一家保种场,年培育一级浦东白猪 700 头。

然而,近些年来,随着瘦肉型猪引进普及,食客的口味开始改变,曾经广受欢迎的浦东白猪销路逐渐萎缩。目前,浦东地区每年饲养出栏 54 万头肉猪,其中,浦东白猪仅有 2 万头,并以每年下降两成的速度递减。不少农户和喜欢吃浦东白猪的市民希望,有关部门为浦东白猪的保育、延续提供更多政策支持,同时,食客也要走出认知误区,多吃饲养周期长、食用添加剂少的“健康猪”。

相处时间增多,烦恼也跟随而来。记者探访专家发现——

春节里爸妈和孩子聊天有诀窍



健康热线新春速递③

春节长假,忙碌的父母们终于可以暂停职场打拼,和孩子共享天伦。但是,两代人相处时间增多,烦恼似乎也跟随而来——不少父母发现,和半大不小的孩子总是很难有共同话题,甚至一言不合便争执起来。

记者日前走进 12355 上海青春在线青少年公共服务中心,探访专家如何引导青少年说出心事。12355 专家、市中小学心理辅导协会理事袁胜芳告诉家长,和孩子聊天,有方法也有诀窍。

心结未解易成“心病”

从 12355 热线 2005 年开通至今,袁胜芳已经是连续第八年坐镇热线接听席了,每月一次,风雨无阻。节前的一天下午,她坐定后不久,电话那头就传来一名 19 岁男生小尚(化名)焦虑的求助。

小尚在本市一所中职校读高三,即将参加三校生高考。但曾经的一段经历却总如梦魇般困扰着他——初中时,因为父母离异,家里经济条件欠佳,他在班上时常被几个调皮鬼欺负。如今虽然时过境迁,小尚却不知为何无法走出惧

新春佳节亲友相聚,吃喝是一大主题,在各种美食面前,王阿姨每年春节几乎都“败下阵来”,节日里血糖检测在 12 以上,节日未完就全身疲乏无力,甚至还因血糖太高昏迷住院。

今年,她决定把住“进口关”,提前来到浦东新区公利医院内分泌科,向主任医师顾明君教授讨教过年时“吃的诀窍”。顾医生给出了肯定回答,只需掌握下列几点,就不必为吃犯愁,为吃纠结。

首先是坚持总量控制。暴饮暴食、狼吞虎咽,酗酒等都会导致高血糖、低血糖和胰腺炎等急症。特别要提醒的是,节日里坚果类食品

怕情绪,担心当年的同学还会来找他、打他。“如果不是因为他们,可能我早就考进了名牌高中,不用参加三校生高考了!”小尚怨恨地说。

退休前,袁胜芳曾任本市一所中学的副校长,上世纪 80 年代起就从事青少年心理咨询工作。她发现,近年来,热线那头的求助者,无论是家长还是学生,大部分来自缺损性家庭,且比例越来越高。在这类家庭中,父母忙于生计打拼,孩子长期无人倾诉,起初的小小心结,会渐渐发展成心理问题,对孩子的成长造成长久影响。

积极角度看待问题

旁人难以理解的心结,困扰了小尚整整三年,但是在和袁老师聊了半个多小时之后,小尚的语气明显轻快起来。短短 30 分钟聊天,为何能让受助者如同服下情感“特效药”?记者发现,袁胜芳的方法,很值得家长一学。

一是耐心倾听。情绪的波动,让小尚的叙述有些啰嗦,但在接听过程中,袁胜芳时不时用简短的言语,安抚小尚的情绪。

二是给予积极心理暗示。小尚觉得自己很倒霉,袁胜芳宽慰他,这样的事情在别的学校也会发生,并不罕见,只是这个阶段青少年心智尚

未成熟的表现。袁胜芳引导小尚从另一个角度,积极地看待他眼中的“倒霉”。

三是中肯的建议。“改变别人很困难,但是,你可以努力不让自己的情绪受到别人的左右。”袁胜芳对小尚说。当了解到小尚被同学瞧不起衣着不整也是重要原因时,袁胜芳告诉小尚,不妨从改变自己形象做起。袁胜芳提醒家长,孩子心情烦躁时,需要的不是大道理说教,而是切实可行的方法。

关爱不当反添压力

除了缺损型家庭,在普通家庭,沟通障碍同样存在。袁胜芳发现,家长不当的“关爱”,不仅无法让孩子舒心,反而会倍添压力。

“默默地站在身后,给孩子留有空间。”这是袁胜芳给家长们的建议。孩子如果不愿立刻告诉你发生了什么,逼问并没有用,不如让孩子去房间休息一会,或者轻拍他的肩,表示你会是他坚强的后盾。有些家长和孩子交流,三句话不离学习,或者总是重复性地问一些生活琐事,孩子厌烦在所难免。袁胜芳建议,家人齐聚的时刻,世间百态都是话题的来源。“让孩子有生活在真实世界中的感觉,孩子自然愿意和你分享他的观点和态度。”袁胜芳说。 本报记者 陆梓华

20粒花生相当于50克米饭热量

春节里把住进口关别让血糖失控

特别丰富,一不小心就吃多了,要知道,20 粒花生就相当于 50 克米饭的热量。

其次,坚持均衡饮食。要多吃蔬菜,少吃荤菜,保证主食,切莫副食当饭。

顾医生特别提醒市民,醉酒和低血糖有时很难区分,低血糖一旦延误诊断,其后果非常严重,无论是醉酒还是低血糖都应该监测血糖。

浦东新区公利医院中医科主任医师吴昆仑补充道,春节前后是生发的季节,五脏之中对应的是肝脏,所以饮食上要注意保肝护脾,注意肝气不能过旺。上海市健康教育所“12320”公共卫生公益电话也提醒市民,春节时糕点、糖果、水果、坚果等很多,糖尿病患者一般不建议食用糖果和含糖糕点。 本报记者 金恒

MAKELUMER 每克拉美
WWW.MKL.M.CN

情人节优惠活动火热进行中

情定每克拉美
一生相爱无悔

30分 重量: 0.3020 颜色: H 净度: SI 4999 元	重量: 0.3400 颜色: F-G 净度: SI 6199 元	重量: 0.4030 颜色: F-G 净度: SI 8599 元	重量: 0.3000 颜色: D-E 净度: VS 9099 元	重量: 0.3400 颜色: J 净度: VS1 4099 元	重量: 0.3300 颜色: G 净度: VS1 5199 元
50分 重量: 0.5170 颜色: I-J 净度: VS 19299 元	重量: 0.5000 颜色: F-G 净度: VS 20399 元	重量: 0.5000 颜色: F-G 净度: VS 25599 元	重量: 0.5000 颜色: D-E 净度: VS 26899 元	重量: 0.5200 颜色: K 净度: SI2 7499 元	重量: 0.5000 颜色: D 净度: SI1 13399 元
1克拉 重量: 1.010 颜色: I-J 净度: VS 49499 元	重量: 1.1300 颜色: I-J 净度: SI 65199 元	重量: 1.0700 颜色: H 净度: VVS 95699 元	重量: 1.0100 颜色: G 净度: SI1 49599 元	重量: 1.0300 颜色: G 净度: VS1 60299 元	重量: 2.0300 颜色: G 净度: VS1 259599 元

全国客服热线: 400-898-5858 地址: 长宁区天山路遵义路路口每克拉美钻石商场

买钻石 就到每克拉美
每克拉·都很美