

生活百科

细火熬汤易伤肾

喝汤与肾脏的健康息息相关。细火熬汤易伤肾。

煮汤时,最好先把食材焯水,炖煮时间最好控制在30分钟内。即使煲了两小时以上的汤,其中的蛋白质含量也仅为肉中的5%左右。相反,随着炖煮时间的延长,汤中的嘌呤含量会急剧升高。长期高嘌呤饮食,除了会引发痛风外,还可能伤肾。炖汤时如果加入绿色蔬菜,煮得太久,汤中钾、草酸盐含量都会增高,慢性肾病患者喝了会增加高钾血症、肾结石的风险。

不同的肾病患者,喝汤是有不同讲究的。肾病综合征患者体内处于营养不良状态,患者可适量食用优质蛋白类的汤,例如鲫鱼汤、乌骨鸡汤、鸽子汤、瘦肉汤、鸡蛋汤和猪血白菜汤等。但动物内脏、海产品等富含胆固醇或易发生过敏的汤类不宜食用。

水肿、少尿及在做透析治疗的慢性肾脏病患者,每日进水量控制较为严格,需在医师指导下确定汤类的摄入量。高尿酸血症患者不宜食用有肉、鱼、动物内脏的汤类,可以喝些蛋汤、猪血汤等含嘌呤低的汤。解放军福州总医院国家二级公共营养师 段海燕

慎防水果病

生活中有很多水果病,提醒大家进食水果不能贪多。

桃子吃多腹胀腹痛:桃子中含有大量膳食纤维,尤其是硬桃,吃多了可能导致腹胀、腹痛等不适。桃子中糖分较高,吃太多会导致肠道黏膜脱水,易引发便秘。

李子吃多会腹胀:李子吃多了会引起腹胀等,儿童更不宜多吃。杨梅等也存在同样的问题。

芒果吃多嘴边痒:芒果吃多了会被“芒果皮炎”偷袭,造成口唇、面部红肿、皮肤瘙痒,还容易变成“小黄人”,这是芒果中丰富的β-胡萝卜素在“作怪”。老人和孩子也不太适合吃寒凉的芒果。

榴莲吃多会上火:榴莲脂肪含量高,且性热,如果吃过多容易导致痤疮加剧,口干舌燥,或导致流鼻血。吃榴莲不宜过量,可搭配山竹等偏凉的水果吃。

吃桑葚容易拉肚子:桑葚有一定的润肠作用。但消化功能不好或易拉肚子的人要限量吃。

健康顾问

体力不支多喝茶

随着年龄的增长,人的胃肠道功能衰退,吸收功能降低,老年人非常容易因营养物质摄入不足造成体力不支,导致出现以下危害:怕冷;易出现冷淡、易激怒、倦怠、精神抑郁、不安或失眠等精神问题;伤口愈合缓慢;易骨折。

老年人若体力不支,需从食物中获取足够的营养,但要避免暴饮暴食、食用高盐食物、偏食。要想增强体力,在注重营养均衡、充足的前提下,不妨多喝茶(失眠者除外)、保持乐观的心态、积极参加社区活动、适当运动。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。



悄悄话 心飞扬摄

做人要懂得留白艺术

□ 农华

白为纸,黑为墨,三笔两画,神韵皆出。别看这句话只是寥寥十来个极简单的汉字,所表达的却是我们中国画艺术里的最高境界。说到这一点我们不防去欣赏欣赏南宋画家马远的《寒江独钓图》,在这幅画面上,除了一舟一翁,还有几笔淡墨之外,其他都是空空如也。然而,就是这片空白里留给人以无限遐想的空间,给人以回味无穷的意境,这就是中国画带给人们的留白艺术。

在我们的生活和工作中,谁都难免接触到形形色色的人。肯定有这样一种人,要说他的优点还真不少,但他说话做事总是太过招摇,处处显摆,久而久之实在令人讨厌。

看过热播电视剧《甄嬛传》的人,对剧情里华妃这个人应该不陌生。华妃给我的感触颇深,华妃有一个人生信条:做人如做衣,总要花团锦簇、轰轰烈烈才好。这句人生信条也是华妃一生的真实写照。

要说华妃这一生,显赫也显赫了,威风也威风了,受宠也受宠了,骄横也骄横了。做人真是做到了极致,风光无限,享尽了人间的荣华富贵。要说华妃这一生也够悲哀的,她一生中又太过于饱满,就好像一幅图画,本身挺好看,无可挑剔,但由于饱和度太高,对人的视觉造成太过强烈的刺激,让人产生眩晕、厌恶、压迫的感觉。其实说到底,还是因为华妃做人不懂得留白艺术,才导致了自己的人生彻底失败。

留白在现实生活中,不失为一种为人处事的智慧。工作也好,生活也罢,这些点点滴滴又何尝不是让人懂得留白的重要性呢?确实如此,一个人说话做事都不宜太满、太过,不然很有可能招来祸水非议。无论对朋友、同事、家人,还是刚认识的人都应该顾虑对方的感受,不要口若悬河,更不要口无遮拦,无形中伤害到谁都不知道。这一点我很佩服美国人,美国人在谈话时两个人都刻意保持着一定的距离,这正是最好的体现。

在以人的交流中,留白更是一种尊重,做事留点余地,留条退路,不过分张扬自己,才能以防万一,就算是失败了也不会糟糕到无法补救的地步。

在我们的事业上,留白就是一种缜密。就是以退为进,任何事情都不可做绝,话不必说得满满。为生活,为他人,为自己,留出三分余地。

留白,不仅是一个词语,更是体现出做人的一种智慧,为人的胸襟。在谈情说爱中,留白给人带来更多的遐想。在亲情世界里,留白给人减少许多摩擦。在同事交道上,留白更是为人为己带来一份从容、一份笃定。我们不要让留白只是停留在宣纸上,或是某篇作品上,应该让留白进驻你我的心里。请让我们带上那一颗留白的心上路吧!在漫漫的人生道路中且走且安然,不需过度填充,不需过度执着,从不因物象而迷失本真,这应该就是留白带给人的智慧与完美吧!

故乡的埠头

□ 潘玉毅

在水乡,你若不知道埠头,多半是要遭人嫌弃的。埠头作为水乡特有的元素符号,常与黛瓦白墙一道被人当作江南人家的标志。换言之,江南人看见埠头,也就看见了故乡。

在词典里,埠头通常可作码头解读,但在水乡人的眼里,埠头与码头充其量只是一个约等于的关系,因为他们固执地认为埠头要比码头来得更加可亲。在我小的时候,农村里河网纵横,埠头也多。在我们那儿,还有许多以埠头为名的自然村,大埠头、东埠头……以至于很多人都觉得,河流生来就该与埠头一同存在,没有埠头的河是名不副实的,难以称之为河。

如果仔细推敲,埠头当是聪明的古人为了方便日常生活才“研发”出来的一个东西。没有埠头,河只是河,岸只是岸,缺少过渡,好比一栋楼房里,每个楼层之间没有楼梯和电梯,难以上下,但有了埠头,就像过河有了桥,上楼有了路,一切都显得不那么突兀了。

故乡的埠头,一年四季的每一天都是那样地热闹。晨间,有人来这儿担水,午时,有人来这儿淘米,傍晚,又有人来这儿洗衣服。除是遇着暴雨,鲜少有东西能挡住人们亲近河埠头的脚步。人从河边经过,常能看到大姑娘小媳妇,像麻雀一样叽叽喳喳,说些平日里的见闻和琐事,间或,也说几句调侃的话。而她们在埠头上淘米洗碗

时掉落的米粒和饭粒养肥了河中的鱼儿,故而,常有鱼儿游到埠头边来偷听她们的悄悄话。小船、埠头、游鱼、人家,构成了江南水乡的风情画卷,而且这画不是静止的。

夏日的午后,还有什么比水更有魔力呢?淘气的男孩子会顶着被父母骂一顿甚至揍一顿的风险,下埠头去玩水。人一旦下了埠头,同鱼、同虾、同鸭子也就没有了分别。翻江倒海,自在游弋,说不出的惬意。及至上了岸,才想起有可能会挨揍,偷偷地跑回家中。埠头悠悠水悠悠,记录下了如今已是三十岁到八十岁(可能年岁更长)之间的人们的童年记忆。

如今的河流多半已不是人们记忆里的样子,河网稀了,埠头也少了,但还是有一些,像不肯被忘掉记忆,倔强地立在那儿,也立在人们的脑海里。岁月有多漫长,埠头就有多难忘。

当一个事物濒临消失的时候,想念便会油然而生。而当埠头越来越少的时候,我们在故乡或者在他乡觅得一处埠头,常常会忍不住站到埠头上去重温记忆里的场景,或者站在岸边远远地拍一张照片——埠头上没有人,河水寂寂,风也寂寂,却又无比的热闹,孩子们的吵嚷声,姑娘们的捣衣声,以及无数苍老的、年轻的、豪迈的、温婉的笑声,穿透时空的屏障,让我的感官几乎爆炸。

我喜欢河埠头,喜欢的便是这样一种感觉。