

瑞雪时节,哪些美味可以享用呢?

立冬已过,小雪将至,寒冷的日子里,美食会带来温暖和幸福。冬季,都有哪些美味可以享用呢?

立冬:立冬是二十四节气里的“四立”之一。饺子,可是立冬这天讲究的吃食。有道是“立冬不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”。

小雪:小雪大雪,又是一年。山东人讲“小雪收葱,不收不空。萝卜白菜,收藏窖中”。大葱蘸大酱,萝卜熬白菜,听起来就透着朴实。南方没有萝卜白菜,小雪这天讲究吃糍粑。把糯米蒸熟了放在石头槽子里反复春打捣烂,做出来的糍粑又柔软又细腻。吃的时候可以用炭火烤,叫烧粑粑。和腊肉一起炒,叫炒粑粑,也有在青菜汤里煮粑粑片的,当然就叫煮粑粑。吃过了粑粑,家家户户就开始动手灌腊肠、腌腊肉了。靠着湖泊的地方还可以做酱鸭。这些吃食腌的时候,春节也就快到了,不管是招待客人还是自家享用,都是极好的年货。

大雪:节气到了大雪,北方就进了寒冬。要是遇到大雪封门,闲下来的庄户人在家里热乎乎的炕头儿上一待,嗑着瓜子,聊着家常,老爷爷吧嗒着烟袋锅子给小孙子念叨着“麦盖三床被,枕着馒头睡”,小孙子梦想着雪白的馒头,

最好再就上一碗酸菜白肉。一家人其乐融融,盼望着瑞雪兆丰年。这就叫“猫冬”。

酸菜,是东北人冬天的当家菜。清爽的酸菜,咬起来脆生生的,有一种独特的醇香。东北人用它熬汤余丸子、烩血肠、炖冻豆腐,当然还可以和馅儿包饺子。窗外,飘着雪花儿;屋里,弥漫着淡淡的酸香;这就是东北人家的味道。

冬至:等到冬至,离开北回归线的太阳到达了最遥远的地方。转眼间太阳北归,光明就开始一天天增长。古人也把冬至叫做“长至节”。冬至这天当令的吃食是馄饨,寓意着咬破混沌,打开新天地。

小寒、大寒:从冬至开始,天就数了九。“一九二九不出手,三九四九冰上走”。紧接着是小寒、大寒,一年当中最冷的三九天就在这个节气。西北风吹干了枯枝,冰雪覆盖了莽原,大地寒冷彻骨。这个时候一碗滚烫浓香的腊八粥是多么诱人。

按老规矩,熬腊八粥简直就是一场家庭盛典,要在头天晚上做好一切准备——淘米、泡豆、剥干果,据说要准备十八样东西。子夜时分按顺序一样样下锅,不紧不慢熬上一宿。直到天蒙蒙亮,



热腾腾的粥盛在碗里加上红糖,不仅给自家人带来一个温暖的早晨,还要端上几碗送给街坊邻居,这是老礼儿。俗话说“过了腊八儿就是年”,喝下这碗香甜的腊八粥,过年也就有盼儿了。

传统意义的过年可不仅仅是除夕,而是从腊月二十三就开始了。腊月二十三,俗称小年儿,北方的风俗要祭灶。把用麦芽糖和黄米面熬制的糖瓜儿粘上灶王爷的嘴,让他“上天言好事,下地保

平安”。当然,“心到神知,上供人吃。”印在纸上的灶王爷从灶台前的墙上摘下来烧了,上供的糖瓜儿立刻就让家里的小孩子们分而食之。一边吃还要一边唱着古老的歌谣:“小年儿腊月二十三,

灶王爷上天糖瓜儿粘。二十四清肚需吃素。二十五吃鱼为大补。腊月二十六,备年炖大肉。腊月二十七,快刀宰公鸡。二十八,把面发。二十九,多吃藕。腊月三十过大年,大盘饺子庆团圆。” **人民网**

假货在网上究竟有多泛滥?

今后网购到假货,索赔或将不再麻烦。国家工商总局近日发布了《关于加强和规范网络交易商品质量抽查检验的意见》,其中规定,消费者因商品质量问题要求赔偿时,第三方交易平台经营者不能提供网络商品经营者的真实名称、地址和有效联系方式的,要承担赔偿责任。

简单来说,这个规定就是,销售假冒伪劣商品的电商如果是个骗子,那么提供交易平台的第三方就要代其赔偿。此规定一出,不少网民在叫好的同时,也为淘宝等电商平台捏了把汗:会不会被赔得关门大吉啊?这从侧面反映出,网络假货在网民心目中的猖獗程度。假货在网上究竟有多泛滥?先看数据。2014年下半年,国家工商总局、中国消

协两次对网络交易平台上的商品进行检测。抽查的9个电商平台中有7个在卖假冒或质量不合格商品,问题率约为77.8%。2015年1月下旬,国家工商总局公布的网络商品定向监测结果显示:淘宝、京东、天猫、1号店等,正品率为58.7%,其中淘宝仅37.25%;手机正品率仅28.57%,其中三星手机正品率0%。最近又有消息称,部分售假者觉得在电商平台已不那么好混,开始转战微信“朋友圈”,而微信交易的监管相对更为复杂。

由此可见,“剁手族”买到假货的概率是比较高的,只不过有些假货的质量问题不明显而未被及时发现;有的假货涉及金额不高,消费者嫌麻烦,懒得去维权。手机、电脑、化妆品等商品涉及

金额较高,一旦不幸买中这些假货,麻烦就来了:索赔历程可能不亚于“长征”。要知道,售假者之所以售假,基本上就没打算赔,否则他们还售什么假?所以,许多索赔纠纷往往成了“悬案”。假货不仅破坏市场秩序,还消耗着人们的时间成本、精神状态与公共管理资源,除了“小伙网购300粒假安眠药自杀未遂”这种意外之福,假货堪称拖累社会进步,影响“互联网+”发展的巨大毒瘤。

假货猖獗,是监管之耻。现在,工商总局出台的新规如果执行到位,不失为一把利器。过去,假货销售者之所以肆无忌惮,原因就在于违法成本太低,甚至无成本。电商平台由于不必担心殃及自己,对售假者身份资料的审核,往往

是走走场,导致售假者大赚不义之财后还能全身隐退,无处寻觅。如果电商平台必须为骗子承担赔偿责任,必然会激活消费者的维权积极性,电商平台的准入门槛和监管手段必将大大提高。这就相当于将电商平台与政府、消费者结成了打假的“统一战线”。

接下来,消费者应当做的事情,就是利用好国家规定,积极维权;而政府部门则应继续为消费者维权提供政策与法律支持,让全民都有打假的积极性。唯有如此,网络经营者才会视售假为可怕的禁区。我国提出要大力发展电子商务,打造网络诚信显然是绕不过的重大课题,即便有电商平台因为假货赔偿而倾家荡产,也是必要的阵痛。是时候对电商假货做个了断了。 **广州日报**

12批次奶粉不合格 9批次为羊奶粉



企业,分别为:陕西红旗乳业科技有限公司生产的贝格塔尼金装婴儿配方羊

乳粉(1段)、贝格塔尼金装较大婴儿

乳业有限公司生产的养悦婴儿配方羊奶粉(1段)1个批次;河南金元乳业有限公司生产的优伯来金装幼儿配方奶粉(3段)1个批次。

不符合企业标准或产品包装标签明示值的8批次样品涉及4家企业,分别为:陕西省的杨凌圣妃乳业有限公司生产的白金幼儿配方羊奶粉(3段)4个批次;陕西金牛乳业有限公司生产的金贝美多银装婴儿配方羊奶粉(1段)、银装婴儿配方羊奶粉(1段)2个批次;河北省的旗帜婴儿乳品股份有限公司生产的旗帜较大婴儿配方奶粉(2段)1个批次;黑龙江农垦英博华威乳业有限公司生产的金盾幼儿配方奶粉(3段)1个批次。

国家食药监总局表示,已通知陕西、河北、黑龙江、河南省食品药品监管部门,责令上述企业全面整改,并对相关企业依法进行调查处理。

南方日报

面对老年痴呆患者的失常,不能听之任之

最新报告显示,2015年,全球约有990万例新增老年痴呆患者,平均每3秒钟就有1例。预计到2050年,全球患有老年痴呆的人数将增加至1315亿人。

随着全球老龄化日益严重,痴呆已经成为重大公共卫生问题。目前,全球约有4680万名痴呆患者,中国患病人数就高达1000万。65岁以上老年人患病率为3%至5%,每增加5岁,患病概率翻一倍。

“翻来覆去”看痴呆

痴呆是一种以认知功能缺损为核心症状的获得性智能损害综合征,认知损害可涉及记忆、学习、定向、理解、判断、语言、视空间等功能,其智能损害程度足以干扰日常生活能力或社会职业功能,病程某一阶段还会有精神、行为 and 人格异常。痴呆多发生于老年人,但是临床上也有少数年轻人患病的案例,原因尚不明确,估计与家庭遗传有关。

痴呆症是一种退行性病变,发病原因超过200种之多,其中最为多见的为阿尔茨海默病,约占痴呆总数的50%—60%。此外还有血管性痴呆,可以在脑梗死或脑出血后出现;症状性痴呆,是由脑外伤、脑肿瘤、神经内分泌紊乱等多种原因引发的、混合型痴呆。找到发病原因,及早进行治疗,可以明显改善痴呆患者的预后。

阿尔茨海默病又称老年痴呆,是一

种渐进性大脑退行性疾病,大脑呈现弥漫性萎缩和选择性神经细胞消失,并出现大量的老年斑和神经纤维缠结。阿尔茨海默病也是老年人最为常见的神经系统疾病,发病率随着年龄的增加而升高,主要原因尚不明确,一般认为可能与遗传和脑萎缩有关。

高度警惕“阿尔茨海默”

阿尔茨海默病发展缓慢,起病隐匿,主要表现在对患者智能、性格、行为三方面的改变。瞬间记忆力下降则为阿尔茨海默病的核心症状。具体而言,阿尔茨海默病常见的临床症状有:睡眠障碍,情绪波动,行为反复无常;瞬间记忆减退,影响工作生活;找不到合适的词语表达自己的意思;难以胜任日常工作,经常出错;主动性丧失;抽象思维困难,理解能力减退;视空定位障碍,东西放不到合适的地方;判断力下降;人格改变,多疑或恐惧,可能出现幻觉妄想;时间地点定向力障碍,出门找不到回家的路……

对此,北京大学第六医院记忆障碍门诊与研究中心主任王华丽教授呼吁:当我们注意到老年人记忆力下降,甚至影响生活的时候,要高度警惕老人是否患有阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病的筛查工具有很多,王华丽教授推荐了两种简单易学的,一种是老年人认知功能减退知情者问卷,

该问卷设置了八个问题,可以帮助我们初步判断老年人在认知方面是否存在能力减退的问题。如被检测者出现两方面以上的减退,家属就应该带他们去专业机构做更为全面的评估。另一个则为工具画钟测验,请老年人画一个桌面,把数字标到正确的位置上,让指针指到11点10分的位置。这项测试能够反映出老年人的记忆力问题、执行问题,而且便于使用。

阿尔茨海默病的诊断是一个科学规范的过程,一旦发现老人有认知方面的问题,应该前往专业机构,请专业人员进行规范的诊疗。医生会全面、详细地采集病史,并进行核磁、血液检查等相应的临床检查,以确定老人是否患病,以及是哪种类型的痴呆,并对其进行针对性的治疗。

干预延缓智力衰退

王华丽教授表示,阿尔茨海默病目前是尚未被攻克医学难题,还不能绝对治愈。但是,通过有效的药物治疗,积极进行干预,可以做到延缓病情发展,提高患者的生活质量,也能一定程度上减轻家属的负担。虽然患者的脑部已经发生了改变,但是药物治疗可以改善这种不良改变,降低大脑的衰退速度,延缓患者智力退化,避免疾病进一步加深。

此外,对于患者而言,家属的护理关爱也尤为重要。王华丽教授说,目前,

80%以上的阿尔茨海默病患者都是由家人或保姆照护,看护者必须认识到,患者各种不好的行为、各种能力的缺失,并不是他的本意,都是疾病所造成的。不是患者的人变了,而是疾病让他改变了。不要埋怨和指责老人,而是应该尽可能给予他们更多的耐心和照顾!在社会关爱方面,防止患者走失的“黄手环”已经进入了第二代,王教授呼吁,遇到戴着黄手环的迷路老人,大家应该多一分留意。

预防老年痴呆的建议

预防阿尔茨海默病要从现在做起,从点滴做起,从改变生活方式做起。对此,国际痴呆协会从以下方面给出了具体建议:

保护心脏,避免因为心血管病变而引发痴呆;健康饮食,避免过度摄入盐和动物性脂肪,适度补充蛋白质,多吃富含维生素和纤维素的食物,戒烟限酒;坚持体育锻炼,根据个人身体状况,进行适度、适量、适时的运动,锻炼持之以恒,不可三天打鱼两天晒网;做好认知训练,健康人也应该多做脑部锻炼,勤于动脑不但可以延缓大脑衰退,还能促进大脑更好地发挥功能;积极进行社交活动,多与人交往可以充分开发大脑潜力,增强记忆力,年老后出现阿尔茨海默病的可能性也会大大降低。

北京青年报

秋冬季游泳锻炼 你游对了吗?

迟迟不下降的温度,为热爱锻炼的人提供了更多的运动选项——例如游泳。而伴随着久坐、快餐等现代生活方式对人类健康的侵蚀。作为对身体负担较小的运动,游泳一直备受青睐,各种游泳场、小区的恒温泳池也建越来越多。秋冬季游泳锻炼也成了常见的事。

秋冬季游泳,益健康不损关节

众所周知,进入老年,人的关节会逐渐退化。关节软骨、关节囊液的萎缩使很多老年人无法参加一些强度大的运动,继而加剧了心肺功能和骨骼肌的退化。华南理工大学体育学院学生体质监测中心主任边宇介绍,人在游泳时可以摆脱重力影响(水的浮力抵消了重力),使关节处于完全放松状态。在国外,很多关节损伤的职业运动员以游泳来进行康复训练。

而对于中年人来说,很多疾病来自于工作和生活上的压力,如抑郁等。许多研究证明,游泳不仅可以通过提高大脑氧含量达到放松心情的效果,还可通过一种被称为海马神经再生的过程来帮助恢复因压力而出现受损的大脑功能。所以,如果哪天你感觉不在状态了,去游泳也许大有帮助。

尽管广州目前温度不低,但就算是

游“冬泳”,在游泳中途休息或上卫生间期间要注意保暖,避免受凉感冒。浴中记得带上,以便在中间休息或沐浴后能好好的保暖。

只是泡水,越游越胖

不是所有泡在水中的“移动”,都能称为游泳。想要获得相应的健康锻炼,那么就要“游得对”。

边宇指出,不少人说着游泳锻炼,但实际上更多时间是在水里泡着,身体出现少许疲劳,就认为能到运动锻炼的效果,这显然是错误的。实际上,如果你只是在泳池泡着,不但达不到任何锻炼效果,还会越泡越胖——较低的水温刺激会导致人体自动开启脂肪储存功能。

另外,不同的泳姿锻炼效果其实也有差别。如果仅仅是想“动一动”,那么使用哪种泳姿问题都不大。“事实上,每个泳姿都可以达到锻炼的效果且都有它特殊的作用和不足”。

如蛙泳确实简单易学且适合开放水域遇险时的自救,但对于局部关节发力的负荷较大,所以不适合长距离游泳;自由泳适合长距离游泳,但学起来比较难。如果有目的性的锻炼,就需要知道哪种泳姿更适合你。

羊城晚报

腰腿痛别强忍 务必早治疗

腰椎间盘突出症是引起腰腿痛最常见的疾病。据国家卫生部统计,我国腰椎病患者已突破2亿人,占全国总人数的15.2%。随着年龄的增长,人的椎间盘开始出现不同程度的退行性改变,压迫脊髓神经,从而产生腰部酸麻、疼痛,运动耐力下降,活动受限,一侧或双侧下肢麻木、憋胀、疼痛,腰腿部肌肉力量下降,行走姿势改变等一系列临床症状。专家表示,一旦出现这些症状后,必须尽早接受检查、治疗,否则疼痛感不但不会自动消失,症状只会越来越重,甚至丧失正常的活动能力。况且如今腰椎间盘突出症已经不是什么难题,80%的患者经过治疗可以康复,患者切不可拖延诊治。

经国家食品药品监督管理局批准,一项针对慢性中、重度非癌性疼痛的临床研究项目正在中山大学附属第三医

院麻醉科进行,目前正处于招募患者阶段。该项研究所使用的药物已被欧盟、加拿大、澳大利亚、韩国等国家和地区批准上市,用于治疗中重度疼痛。经医生筛选符合条件的患者将有机会获得相关的免费检查及药物治疗。

报名条件:年龄在18岁以上,患有中度或重度的慢性非癌性的肌肉/骨骼疼痛如腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎或神经病理性疼痛如带状疱疹后遗神经痛、糖尿病周围神经病变等疼痛疾病,疼痛持续大于4周。

有意参加者可拨打400-623-9060进行咨询(周一至周五9:00~17:30)。也可到中山大学附属第三医院疼痛门诊就诊咨询医生;周二全天张医生,周四上午黎主任,周五全天刘教授,就诊地点:11楼疼痛科门诊。

广州日报

拔掉牙残根再种可避免牙周炎

牙周病患者体内的炎性物质水平会升高,结果导致胰岛素抵抗,继而引发血糖波动

牙周炎、牙龈肿痛、口腔溃疡等反复发作,可能不是吃东西“上火”那么简单,而是口腔里缺了牙,特别是长期存在牙齿残根所致。广州有口腔医学专家称,缺牙会给口腔留下敏感的区域,不光可导致牙周疾病,甚至会引起血糖波动,建议这类患者及早修复缺失的牙齿,特别是形成病灶的残根,各种牙病便可自行消失。

今年63岁的张姨七八年前开始掉牙,吃不好、睡不好不说,还反反复复发生牙龈肿痛、口腔溃疡、牙周炎症等。她到暨南大学附属穗华口腔医院检查,拍了牙片才找到症结:右上颌和右下颌上下两颗牙齿掉得不彻底,存在细小的残根。医生告诉她,吃东西后有食物堵塞在缺牙处,清洁不彻底就导致了牙周病。医生把没用的牙齿残根拔掉,治疗好牙周疾病,然后种上了种植牙。此后,张姨不仅吃得好吃得好,而且多年来一直困扰她的牙周病也消失了。

很多人都把牙周炎、牙龈肿痛、口腔溃疡等归咎于吃东西“上火”、熬夜等。暨南大学附属穗华口腔医院院长赖仁发教授指出,大多数的牙周疾病其实都与

牙齿缺失有关——缺牙区成为整个口腔环境中的敏感地带,容易堵塞食物,不及时清洁容易造成牙龈炎症,各种牙周病也会反复发作。牙不好,血糖会跟着升高,因为牙周病患者体内的炎性物质(如C反应蛋白等)水平会升高,结果导致胰岛素抵抗,继而引发血糖波动。

一些老年人认为牙齿掉了就掉了,反正不痛不痒,就是吃东西受点影响,便没太在意。然而,他们可能是发生了龋齿性掉牙——牙冠大面积缺损,严重时整个牙冠都会缺失,但留下了残余的牙根。赖仁发提醒,一旦形成了残根,不仅影响美观和咀嚼,牙齿的髓腔、根管就暴露于口腔的有菌环境之中,细菌可以通过根管到达根尖形成根尖周围炎,使牙齿成为病灶牙,严重时可引起全身的疾病,建议尽快拔除。如果残牙、牙根稳固且足够长、没有形成病灶,也可以不拔除。

流行病学数据显示,我国老年人龋病患病率高达80%以上,成年人牙周健康率仅14.5%,近四成成年人和九成中老年人牙齿缺失,并逐年呈年轻化发展。然而,牙齿修复率不到二成。赖仁发建议,牙齿缺失后最好尽早修复,有助于治疗反复发作的牙周病和控制糖尿病。

广州日报

喝酒御寒? 越喝越寒!



“酒越饮越暖,水越喝越寒。”似乎喝酒可以取暖已被许多人认可。不少酒友还振振有词,“喝酒能产生热量,冬季喝酒能帮人抵御严寒。”然而,喝酒真的能取暖御寒吗?日前,中国科协在其官方平台“辟谣”:饮酒能暖身其实是认识误区,事实是“饮酒御寒更寒”。喝酒后为什么会感觉身体“热乎

乎”?原来,酒精能刺激身体表面的毛细血管,使血管膨胀,血液加速流动。“热血”流向皮肤会产生暖融融的感觉。与此同时,在酒精的刺激下,人体肝脏等器官储存的血液也会流向身体表面,人自然会感到体表发热。

然而这只是暂时现象。专家解释,因为身体散热速度加快而付出的热量,比酒精供给的热量还要多。受酒精刺激血管不能及时收缩防止血液向外传输热量,身体的热量在大量丢失后,人会感到更冷。

冬季喝酒讲究适量。“冬季少喝一点白酒有活血化淤、通经络等作用,但一定要注意不要过量。否则极易引发心脑血管疾病等一些慢性病。”专家建议,冬季每天的饮酒量最好在50g以下,白酒最好控制在30g左右。

专家指出,冬季最好的御寒方法是适当增加有营养的食物,多穿衣物,并及时进行体育锻炼。“冬季最佳的锻炼时间一般是在上午9点以后,太阳出来,气温回暖之时。” **北京晚报**