

食疗降血脂 日久才见效

血脂异常已成为我国居民众多慢性病中患病率较高的一种。有效控制血脂异常离不开适量运动、合理膳食、戒烟、限酒等健康的生活方式。合理的膳食营养措施包括总的能量摄入平衡(控制体重),膳食脂肪占总热量的合理比例(小于30%),饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸及多不饱和脂肪酸的比例等。各种食物的合理搭配对促进血脂代谢、辅助降低血脂亦有较大的帮助。通过食物来辅助降低血脂的方法称为食疗法。

降血脂不能只靠食物

虽然许多天然食物中都含有降脂成分,但如果只将某种食物作为唯一的降脂食物来食用,未必会收到很好的效果。理由有三:一是多数血脂异常的发生与不健康的生活方式有关,如果将纠正血脂异常寄希望于某种食物而不去彻底改变生活方式,可以说是徒劳的。二是天然食物中的降脂成分含量十分有限,很难达到具有治疗作用理想量效度。也就是说,食疗不可能像药物那样具有立竿见影的效果。三是食疗只能作为养生保健手段用来预防疾病,只有长期坚持才会有一定的健康促进作用。对需要药物治疗的血脂异常,食疗并不能代替药物。

不同食物降脂成分不同

膳食中能辅助降低血脂的食物比较多,如富含膳食纤维的粗杂粮、深色蔬菜和水果,以及菌、藻类食物。这些食物之所以具有降脂作用,除了含有丰富的膳食



薏米



黑木耳



山楂



紫薯



秋葵

纤维外,关键的是含有另一类重要物质,即植物化学物。大量研究证实,植物化学物对人类健康的维护十分重要,其主要作用包括清除体内自由基、抗氧化、延缓衰老、调节免疫功能、改善血脂和血糖等,此外还能降低患肿瘤、心脑血管病、糖尿病、痛风等慢性病的风险。

能辅助降脂的食物中所含的主要降脂成分并不相同。例如洋葱中主要为类黄酮化合物、含硫

化合物、多糖及苯丙素酚类和甾体皂甙类化合物;芹菜中有芹菜素、黄酮类;山楂中的主要降脂成分为熊果酸、山楂黄酮;而鱼类食物,特别是深海鱼中的降脂成分则是一种被称之为 ω -3脂肪酸的长链脂肪酸,其具有代表性的两种脂肪酸是二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),后者又被称为脑黄金。此外,一些药食两用材料,如决明子、牛蒡、黄芪、人参、枸杞等也具有降脂作

用。

哪些食物能降脂

常见的具有辅助降脂作用的食物有:燕麦、苦荞、薏米、甘薯、紫薯、西红柿、大蒜、大葱、芹菜、秋葵、南瓜、海带、灵芝、黑木耳、香菇、蓝莓、山楂、大豆、橄榄油、山茶油、紫苏油、沙棘油、鱼油、绿茶、红茶、黑茶、苦丁茶、荷叶、红曲和马齿苋等。

(唐大寒)

老年斑突然增多 千万别大意

老年斑突然增多,千万不要以为是正常的现象。如果增多情况比较严重,老年朋友需要及时到医院就诊。

老年斑也叫寿斑,很多人以为这是老年人的“专利”,似乎很正常。但是,南京市中西医结合医院皮肤科副主任医师杜长明提醒,如果这种斑突然增多,可能预示身体有某些疾病,需要加以防范。

通俗地讲,老年斑是一种色素沉积在皮肤上的表现,多出现在面部、额头、背部、颈部、胸前等,有时候也可能出现在上肢等部位,表现为淡黄色或褐色的一个或多个色素斑,一般呈圆形或椭圆形,界线清楚,就像粘在皮肤表面一样,仔细看,表面粗糙。如果这种斑突然增多,就要去医院检查是否患上了脂溢性角化病,也可能是内脏长了肿瘤。尤其是当斑的颜色不均匀、有突起、有结节,界线不清楚,表面有糜烂、出血和溃疡等症状,务必及时到医院就诊,切不可自行处理,以免感染、病情恶化。

从中医的角度讲,五脏六腑气滞血淤的老人更易出现老年斑或类似的皮肤病,这类人一般伴有性情急躁、心情郁闷、月经不调、腰膝酸软、失眠多梦等情况。

那么,日常生活中如何预防出现老年斑呢?饮食上减少脂肪摄入量,不吃油炸食品,不吃肥肉,少荤多素;保持心情舒畅和愉快,避免因气滞导致血瘀,生出斑来;多做面部肌肉运动,老年朋友们除了在进餐时细嚼慢咽,充分调动面部肌肉运动之外,还可以经常练练嗓子,唱歌、唱戏等,以改善面部血液循环和皮肤代谢状况,避免老年斑的出现。

(冯峰)

· 纪实连载

南京大屠杀全纪实

(5)

■文/何建明

劝降书与死守令

从这几天日军的每日“军情报告”中,可以看到日军在进入南京前几天对南京进攻的概括性描述,其中有两件事值得指出:

一是7日那天,日军的中将中岛今朝吾被中方击中负伤;

二是9日松井石根兵临南京城下时给南京守军唐生智散发最后通牒“劝降书”。

第一件事发生在激战时刻,有一名日军中将负伤,确实让唐生智等中国守军士气为之一振。中岛今朝吾是日第16师团长,南京进攻战时日军的四路前线指挥官之一,他带领的部队负责城南一线的主攻任务,结果在9日下午3时40分左右被苏联志愿军飞行员的轰炸击中腰部。情报传到南京城的唐生智司令部,让中国守军好一阵欢呼。

但随即另一个消息就很让唐生智愠气:有情报送来,说日本东京正在准备80万人的“夺胜南京”庆祝大会。

“太猖狂!太猖狂!”唐生智对参谋们说,“命令全城守卫部队,给我死死守住城门,绝对不让敌人进城的阴谋得逞!”

当日,南京守军司令部发出两道“死守令”:一、我军目下占领的复廓阵地,为固守南京之最后战线,各部队官兵应抱与阵地共存亡之决心,全力固守,不许轻弃寸土;若有不遵命令、擅自后移者,定遵委员长命令按连坐法从严惩办。二、各部队所有船只,一律交本部运输司令部负责保管,不准擅自扣留。着派第78军军长宋希濂负责指挥沿江宪警,严禁部队官兵私自乘船渡江,违者即行拘捕严办,倘若违抗,准以武力制止。

“死守令”刚刚发出,参谋颤颤巍巍给唐生智递上一份花花绿绿的纸。

“什么东西?”唐生智从头到尾扫了一遍,顿时怒发冲冠,稀里哗啦撕了个粉碎。“门都没有!松井他把我老唐不当人了!去告诉他们:只要南京在,我唐生智就决不‘投降’二字!”

原来,参谋递上的是一份日军最高指挥官松井石根用飞机撒在南京城内外的“劝降书”。上面这样写道:

……本司令官代表日本军劝告贵军,立即和平开放南京城,然后按下文所记处置。对本劝告书之答复,应于12月10日正午,在中山门至句容道路之步哨线,由我军收领之。若贵军派遣司令官代表,应准备于答复收领处,与本司令官代表达成关于接收南京城之必要协定。若于指定之时间内未得到任何答复,日本军将不得不开始攻占南京。

“劝降书”落款是:大日本陆军总司令官松井石根。

“再传我令:决不投降!坚决死守!”9日晚,有部下来探司令官口气时,被唐生智一顿臭骂:“谁要当汉奸,谁就去向敌人投降!我唐生智决不带头干这事!”唐生智大有破釜沉舟的决心。于是在松井给出的10日“最后通牒”这一天,中国守军不仅没有放弃一扇城门,而且将所有用上各种可能的“武器”——沙石、水泥,或者木头、砖块,甚至百姓的门插等等,总之只要能抵挡和堵死城门的東西都用了。“实在不行,就准备汽油,等敌军攻城门时,烧它个焦烂!”

10日,日军见中国军队拒绝投降,便向雨花台、通济门、紫金山第三峰等阵地发起全面进攻,战况较前几日更为激烈。尤其是城东南方面,因复廓阵地已基本丧失,故日军干脆直接攻城垣,南京城陷入极其危险的境地。而当日包抄守军后路的日军第18师团占领了芜湖……此时的南京城三面临敌,十万火急。

明日关注:血染双“十二”

· 小说连载

别对我撒谎

(24)

■文/莉安·莫里亚提

深夜兜风,巧遇前任

苔丝突然惊醒,之后便再也无法入睡。

今晚苔丝和母亲消灭了少量白兰地和大块巧克力。“你父亲离开时,我就靠这个挺了过来,”露西解释道,“这就是我的灵药。”她们当时聊到了费莉希蒂的来电。

“费莉希蒂从不肯让你拥有一件只属于自己的东西。”露西说。

苔丝不解地回答:“这不是真的。”

“你想要学钢琴,费莉希蒂便跟着学了钢琴。你开始玩网球,费莉希蒂也跟着玩。只不过你玩得再好,她被远远落在后头,于是你一瞬间对网球没了兴趣。你在广告业工作。真巧,她也是!”

此刻的苔丝难受地扭动着脖子,枕头太硬,让她怀念起墨尔本家中的枕头。母亲说的是真的吗?她的大半生里和表妹拥有的只是一段不正常的关系?

苔丝回忆起父母婚姻走到尽头的那个炎夏,那时的她像是得了场大病。苔丝那年不过十岁,费莉希蒂帮助她过完了那个难熬的夏天。自那以后,每当有大事发生,苔丝总是第一时间给费莉希蒂打电话。她们分享着生活的点点滴滴。

允许费莉希蒂分享威尔的人正是苔丝自己。她让费莉希蒂变得像利亚姆的母亲,威尔的妻子。苔丝的整个人生都与费莉希蒂分享着。费莉希蒂胖得无法找到自己的丈夫和人生——这是苔丝潜意识的想法?又或者,她认为费莉希蒂胖得根本不需要拥有自己的人生?

然而,费莉希蒂变得贪婪了,她想要一人独占威尔。

要是换做其他女人,苔丝绝不会说出“丑事结束后请把我丈夫还给我”。这话根本不可想象。难道只因为这女人是费莉希蒂,她就可以被原谅?苔丝想表达的是这个意思吗?她可以与费莉希蒂共用一把牙刷,同理也可以共有一个丈夫?话虽如此,这却让她她的背叛更为糟糕,糟糕百万倍。

苔丝俯身把脸埋进枕头。她此时不应纠结

于费莉希蒂,应该考虑利亚姆。几周前苔丝还在某本书上读到“所有离婚行为都会给孩子造成负面影响。即使双方在友善的气氛中分开,仍会给孩子带来伤害”。

母亲说她们的状态比双胞胎还要糟糕。也许她说的是事实。

苔丝掀开被子爬下床。她需要出去走走,远离这幢房子以及纷扰的思绪,不再想威尔,费莉希蒂,利亚姆,威尔,费莉希蒂,利亚姆……

苔丝想开着母亲的车兜兜风。她低头看了眼身上的条纹睡衣和T恤。苔丝没什么衣服可换,离家前她没带够衣服。没关系的,反正她打算下车。苔丝穿上一双平底鞋,蹑手蹑脚地溜出房间,眼睛在黑暗中机警地搜索。整栋房子笼罩在一片安静中,苔丝打开客厅的台灯,给母亲留了张字条。

苔丝揣上钱包,从门后的挂钩上取走母亲的车钥匙,偷偷溜进夜幕。

苔丝驾着母亲的本田飞驰在太平洋公路上。悉尼北岸万籁俱寂,像一片荒野。女人们一定不会在这么晚的时候独自走回家。

“真该死。”苔丝叹道。街角处有一家灯火通明的加油站,苔丝于是把车开到那里。她下车,发现这地方几近荒废。唯一能见到的人只有前院一个坐在摩托车上的男人,他已加油完毕,正在调整头盔。苔丝打开油箱,从狭槽中抽出喷嘴。

“你好。”那个男人说话了。苔丝惊讶得一跳脚,转身寻找声源。骑摩托车的男人把车推了过来,停在苔丝对面摘下头盔。加油站闪烁的灯光使苔丝的视线变得模糊。她看不清那男人的长相,只能依稀见到脸部的轮廓。

苔丝的目光转向服务站空荡荡的柜台。该死的接待员上哪儿去了?苔丝用胳膊护着胸口,想起警察们对被骚扰的女人的建议。苔丝清了清嗓子,按照格斗课学过的样子握紧拳头。出门前若是穿了胸罩,苔丝这会儿一定能表现得更加强势好斗。

“苔丝,”那男人见状连忙开口,“是我,康纳。康纳·怀特比。”

明日关注:瑞秋找到新证据