

酸，為什麼排名五味之首？

編者的話：“酸甜苦辣咸”五味中，酸味被排在第一位。北宋《清異錄》更是將醋稱為“食總管”，有些地區甚至到了“杯盤之間，非醋不可舉箸”的地步。酸味在國人飲食中的地位由此可見一斑。酸味到底憑什麼贏得了人們的青睐？不妨聽專家一一道來。

取于自然，馴服于人工

人們對酸味的追逐由來已久。早在先秦時代，已有醋和菹(音[zū]，即酸菜)用于烹調酸味食物；唐代以後，醋基本成為酸味液體調料的通稱，并在居民日常飲食中普及開來。據文獻記載，唐宋時期已出現了很多以“醋”或“酸”命名的菜肴，比如，醋赤蟹、五辣醋羊、酸紅藕等，有些甚至流傳至今。

中國人民解放軍第八醫學中心(原309醫院)營養科前主任張曄說，酸味主要來源于食物中所含的酸性物質，19世紀的研究證實其有效成分是氫離子。如今常見的酸味主要有三種來源，天然酸、發酵酸和化學合成酸。

天然酸。在醋被發明之前，遠古時期人們使用的酸味調料都是天然梅果，比如青梅、楊梅、酸棗等，其所含酸味物質大多為果酸。梅子在我國烹飪史上占據重要地位，特別是在調味品嚴重匱乏時，人們吃各種肉食都會使用青梅，用其酸味調和腥膻之味。殷墟墓的青銅鼎中，就曾發現用于調味的梅子；北魏賈思勰《齊民要術》中的調味品“八和齋(音[hā])”也是由鹽梅，加上蒜、生姜、橘皮等搗碎而成。現代加工食品配料表中常見的檸檬酸、蘋果酸、酒石酸等，大多是從檸檬、葡萄、梅子等天然食物中直接提取而來，也都屬於天然酸。

發酵酸。食醋所含的醋酸(一般指乙酸)，就是發酵酸的典型代表。釀造食醋是在制醋原料中，加入醋酸菌或者利用天然的醋酸菌發酵過濾而成。用于釀造醋的原料很多，可產生不同的風味，以谷物釀造的醋主要有陳醋、米醋、白醋、香醋等；以水果釀成的有蘋果醋、柿醋等。另一種發酵酸代表是乳酸。蔬菜被放置在低濃度食鹽液中泡制，靠乳酸菌發酵生成大量乳酸，即可制

成泡菜或酸菜；鮮牛奶中被加入發酵劑後發酵產生乳酸後，則能制成酸奶或奶酪等。

合成酸。與很多食品添加劑一樣，酸味劑也有一部分是通過人工化學合成的，比如磷酸，部分蘋果酸、酒石酸。化學合成的冰醋酸稀釋後也可用于制作食醋，這被稱為人工合成醋，其有效成分同樣是乙酸，但并非發酵而成。

不祇調味，也能促健康

張曄說，酸味在飲食中的卓然地位，要從兩方面來看，一是作為調味劑存在時的作用，二是作為一種風味食物的價值。

充當調味劑，烹飪有妙用。首先，去腥增香。烹飪魚或羊肉時加點醋，不僅可以用酸味掩蓋腥膻味道，還可讓食物發生化學反應生成醋酸鹽類物質，使腥臭味大大減弱。檸檬、番茄中含有的檸檬酸、蘋果酸等，也有中和腥膻味的作用。比如，湖南有一種特色菜叫紅曲魚，就是用紅曲發酵將魚肉轉化為酸味，成就一種獨特的口感。其次，增鮮解膩。糧食在發酵成醋的過程中，會產生大量鮮香味物質，因此，烹調油膩食物時加點醋可以解膩；吃餃子時蘸點醋則能增香提味。比如，東北過年時最常吃的一種炖菜，俗稱殺豬菜，就是選用比較肥膩的豬肉煮熟，然後蘸上醋蒜汁食用。再次，改變食材的顏色和口感。有一些食材，如土豆絲等，祇要在烹飪時放點醋，口感就會變得更脆；含花青素較多的食材，如紫甘藍等，加醋烹飪就可以使顏色變得更鮮艷。最後，促進部分礦物質的吸收。烹飪時加醋，有助於食材中鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質的溶出，使其更易被人體吸收。

健康優勢，各有側重。酸味進入消化道後，可刺激胃腸黏膜，促進胃酸分泌，因此，適量吃酸味食物，如山楂等，可能會有一定的助消化功能；醋酸、蘋果酸等酸性物質對人體脂肪代謝有一定促進作用，也曾有研究發現，蘋果醋可輔助降脂、減肥；酸奶中含有大量乳酸和活性乳酸菌，有助調節體內菌群平衡，還能促進胃腸蠕動、緩解便秘；橘子等酸味水果，大多富含維生素C，作



為一種抗氧化劑，對血管、皮膚、牙齒及骨骼等都有一定好處，還能增強身體抵抗力。

食酸有道，分人分季節

酸味食物有很多優勢，但也有局限性，并非誰都適合吃。張曄說，烹飪要少放醋或不放醋的情況有兩種，一是可能讓某些食材顏色變得難看，比如炒綠葉菜、拌黃瓜時，如果醋放多了，葉菜和黃瓜就會發黃；二是影響營養素吸收，典型例子是胡蘿卜，醋酸可以分解胡蘿卜素，拌涼菜時加醋，胡蘿卜素釋放較少，損失也較少，但若加熱烹飪時放醋，就會造成胡蘿卜素的大量損失。此外，吃酸味食物，也有不少注意事項。

隨季節調整食酸量。中醫認為，酸入肝，可護肝強肝、滋陰潤肺。春季是肝氣生發的季節，為防止肝氣過旺，唐代孫思邈即提出了“春季宜省酸增甘，以養脾氣”的養生原則；秋季則有“少辛增酸”的說法，因為此時人體肺氣旺盛，容易克肝氣，而酸味有收斂作用，可抑制肺氣而通肝氣，達到補肝養肝的作用。

潰瘍病患者慎食酸。張曄說，胃酸特別高、有消化道炎癥或潰瘍病的人，都不適合多吃酸味食物，否則可能導致胃部不適，或加重炎癥及潰瘍癥狀。

有些食物發酸不能吃。糧食、蔬菜、水果、糖類制品等富含碳水化合物的食物，可能會因受到微生物的污染，出現酸味或酒味，這通常意味着食物已腐敗變質，無法食用，比如米飯變酸、糕點變酸、水果腐爛等。



孩子臉皮厚，更能抗挫折

有些家長可能發現，現在的孩子似乎越來越脆弱，“玻璃心”、易敏感，抗挫能力差，一點小事就受不了，歸根到底可能是因為臉皮太薄了。著名心理學家李玫瑾曾說過，“從小培養‘厚臉皮’，長大後不會活得太累。”

這是因為，“厚臉皮”的孩子不太在乎別人的看法，會更有主見，有利于培養獨立性。且不畏人言，不怕嘲笑、打擊，敢于探索，不怕失敗，不會因為別人的評價讓自己受累。孩子“厚臉皮”，是一個量的積累，在這一過程中會有一些歷練，抗挫能力強，心理素質也在不斷提高。但家長也要注意，所謂的“厚臉皮”不是說孩子不知恥羞、死皮賴臉，更像是一種“逆商”，是讓孩子擁有強大的內心，即便遇到失敗、挫折，也能迅速調整，不會一蹶不振。而高逆商是一個人獲得成功的重要因素之一，那麼家長應該怎樣做來培養孩子的“厚臉皮”呢？

1. 正確看待失敗和他人評價。孩子失敗時，家長要引導孩子看淡成敗，不要在別人的評價，失敗是下次成功的“預備”，認真總結一下原因，幫助孩子化解失敗所帶來的不良情緒。如果孩子確實錯了，遭到別人的批評與嘲笑，那就引導孩子把重心放在糾正上，而不是放在別人那些批評與嘲笑上。如果別人批評錯了，要鼓勵孩子堅持正確的事，不要在意別人的負面評價。

2. 讓孩子吃點苦。孩子生活得太安逸或太順利，面對挫折時就會無力。讓孩子吃點苦，可以提高孩子的逆商，讓內心變堅強。比如利用假期讓孩子幹些體力活，或者在保證孩子安全的前提下，到環境艱苦的地方呆一段時間，使其懂得生活的不易。

3. 學會放下面子。孩子好奇心強、求知欲強烈，想探索，想創新，但又顧慮，擔心別人說閑話，也怕失敗。此時，家長應打消其顧慮，呵護其探索精神，鼓勵他的創新意識。

4. 鼓勵孩子參加活動。多參加競賽活動，當孩子習慣以後會看淡輸贏，勝之不喜，敗之不悲。經常在公眾場合發言，孩子的膽量也會得到鍛煉，敢于發聲，心理承受能力也會越來越強。

5. 培養自立精神。孩子能做的事讓他自己做，家長不要包辦。當孩子遇挫時，家長可以當參謀，提出指導意見，但不可越位，要讓孩子自己採取行動去應對挫折，這樣他在日後遇到問題時，也更不容易受到外界聲音左右。

6. 樹立正確的榮譽觀。擁有強大的內心和厚臉皮，也要有正確的榮譽觀和是非觀。家長應提高孩子明辨是非的能力，知道什麼是對的，什麼是錯的，才能讓孩子心中有一杆秤，知道什麼情況下可以“厚臉皮”，什麼情況下不可以。

正念讓同事關係更和諧

正念練習對人的身心健康有很多益處，比如可以增強人的情緒控制力、降低抑鬱癥和焦慮癥的發病風險。最近，美國弗吉尼亞聯邦大學科學家研究發現，正念還有一個好處：改善職場人際關係。

科學家利用30名工作人員的採訪數據，受訪者包括一些公司正進行正念練習的經理、顧問和專業人士。此外，科學家還對另外一些進行正念練習的人群，進行了超過50次的非正式採訪。受訪者都說，身邊的同事們能夠體會到正念對工作互動和人際交往產生的積極作用。還能夠促進個人能力的發揮，進而促進員工間建立安全、信任的氛圍。研究人員說：“職場中的人如果能了解自己和他人的想法與情緒，就能以同理心與更和善的方式來化解交流困境，促進關係和諧。”

當下，很多工作環境與以前大不相同，同事間工作依賴程度越來越高。在這樣的大背景下，



研究如何讓員工們將正念運用于工作環境、正念如何促進員工們的互動和交流效率，顯得特別有意義。

拉筋板，瘦不了小腿



“筋長一寸，壽延十年”已成為民間口口相傳的一句老話，近年來不僅中老年人熱衷于拉筋這項養生運動，拉筋理念更是被年輕人借鑒來輔助瘦身。號稱“瘦腿神器”的拉筋板也由此火了一把，成為朋友圈和購物平臺的寵兒。拉筋板真的“站着也能瘦”嗎？

首先，我們先了解拉筋中的“筋”為何物？中醫把人的皮、肉、筋、骨、脈稱為“五體”，其中筋尤為重要。《易筋經》中記載了關於筋與健康的論述：“筋弱則解，筋壯則強，筋和則康。”在現代醫學中，筋可理解為筋膜，拉筋即筋膜拉伸。筋膜是一種結締組織，可分為運動筋膜、內臟筋膜、神經筋膜。

就肌肉骨骼系統來說，筋主要指的是運動筋膜，它連接着肌肉和骨骼。肌肉外覆蓋一層表淺的肌膜，更深部的肌肉纖維外面也覆蓋一層較深層的肌膜，其與肌腱韌帶相連，連接到骨骼外層的骨膜；骨膜又跟另一段關節處的肌腱韌帶相連，使得筋膜綿延在我們的體內。可以說，肌肉的收縮和形態維持都離不開筋膜系統。

拉筋板真能瘦小腿嗎？小腿肥胖根據不同原因可分為水腫型、脂肪型和肌肉型。“拉筋板瘦小腿”主要針對的是肌肉型小腿，多是腿發力錯誤導致的肌肉代償性增大。運動時如果髖關節、膝關節、踝關節的排列錯位，就需要靠額外動力將它們推成平齊才能實

現轉動，結果導致肌肉代償性變大。

我們再來了解一下小腿肌肉的解剖，小腿前側有股骨前肌、趾長伸肌；小腿後側有淺層腓腸肌、深層比目魚肌；小腿側面有股骨短肌、腓骨長肌。小腿後側肌肉決定了小腿肌肉形狀，而前側和外側肌肉較薄，對腿型影響較少。站在拉筋板上能在一定程度上刺激小腿後側肌群，達到肌肉塑形的效果，視覺上使小腿形態比例更協調，即看起來瘦了。真正意義上的肌肉體積縮小，祇能靠打肉毒素使肌肉萎縮來實現。

如何正確拉筋？過度拉筋會使筋膜產生小的撕裂，激發無菌性炎癥，誘發筋膜炎。由于筋膜的感覺神經感受器數量是肌肉的6~10倍，一旦損傷，可以非常敏感地傳遞疼痛信號到大腦。所以，拉筋務必根據自身柔韌程度進行個性化、漸進式練習。這裏給大家3個建議：

時間不宜過長。拉伸時間太長可能導致韌帶鬆弛，使關節穩定性變差，更易受傷。建議每個拉伸動作控制在15~30秒，做3次左右即可。

充分做好熱身。熱身能放鬆筋膜，減少肌肉、筋膜的粘滯性，避免運動損傷。

不要追求極度。關節過度靈活而又缺乏力量的話，容易引起關節疼痛和錯位。我們練習拉筋是為了健康，而不是成為柔術運動家。

近日，倫敦“健身試點”網站推薦了適合早晨起床後做的3個拉筋動作，利于舒展筋骨，強壯肌肉。

1. 端坐在床邊或椅子上，兩腳平放在地面，兩胯和兩膝呈90度。向後扭動兩肩，頭部不動，兩眼向前方。

2. 左手放在床上，向後伸至左臀部後方，右手放在右膝上。然後換身體另一側做同樣動作。

3. 深吸一口氣，使胸部得到擴張，給脊柱創造一個舒展的空間。呼氣時兩肩向左扭轉，兩眼看向身後，兩胯保持不動，讓脊柱得到扭動伸拉。兩肩扭至極限處，保持這一姿勢5秒鐘。放鬆，回到端坐姿勢，然後兩肩向右扭轉，左右扭轉各5次