

留神斑馬綫 手裏不拿包 勻速小碎步 雪天防摔，第一步要走穩



近期寒潮來臨，部分地區出現雨雪天氣。雪後景色雖美，但地濕路滑，必須時刻提防滑倒，尤其是中老年人。

兩種天氣，路面最滑。雖說同為雨雪天，但兩種情況路面最滑。1.氣溫忽上忽下。氣溫在零上、零下變化幅度較大，路面時而凍結時而融化，就會變得滑。如夜裏下了雪，白天在太陽照射下氣溫上升，積雪表層部分融化，被汽車、行人壓平，到了夜裏氣溫低於0℃，路面就會變成光滑的冰面，往往導致翌日早晨摔倒事故多發。2.冬雨後。這種情況常見於初冬氣溫稍高時。氣溫大於0℃，雪變成雨，積雪吸收水分後，當夜裏氣溫下降就會變成冰；白天即便沒有積雪，夜裏氣溫低，雨水也會結成冰。

斑馬綫雪後會變滑。雪後，街面最滑的地方其實有規律可循。在經過這些地方時，人們應格外注意或盡量避開。1.斑馬綫。很多人會發現：平時好好的斑馬綫，怎麼下雪後就變得這麼難走？這是因為，斑馬綫有些材質是漆面的，為的是在夜晚反光提醒路人，但雨後會比較滑；有些斑馬綫本來不滑，但隨着反光面被使用磨損，走起來也容易打滑。另外，斑馬綫上積雪後，因人和車通行頻繁，雪踩實了也更加滑。現在已有很多城市開始使用防滑材質的斑馬綫，則比較安全。2.地鐵或地下通道出口。這些地方人流量大，路面易結冰，且往往有臺階，非常危險。很多人從內部安全的路面走出來，或因通勤等原因走得急，一下子適應不了積雪街道，容易滑倒。3.汽車通行頻繁處。停車場和加油站出入口等處，因汽車通行頻繁，雪會被壓得很實，加上輪胎摩擦，會變得非常滑。另外，這些地方也常有斜坡。同理，公車站也是易摔倒的地方，尤其是上下車時重

心不穩要小心。4.鋪瓷磚的地方。尤其是踩完雪地剛進入商場，鞋底嵌的雪接觸瓷磚會非常滑。最好在門口跺跺腳，腳底沾雪再進去。

兩手拿東西，最易摔倒。日本有統計顯示，摔倒後受傷最多的部位為頭部(43%)，其次是腿部(24%)，兩者約占總數的七成；70歲以上人群中，四成以上滑倒後都會骨折。有幾類人，是雪後易摔人群：1.趕路者。走路急，往往注意不到脚下。2.邊走邊玩手机者。走路時眼睛不離手機的人隨處可見。專注玩手机或打電話聊天，對腳下的注意力被分散，視野也變窄，雪後容易滑倒。3.兩手拿東西者。兩手都拿着東西，身體平衡不穩，且摔倒後騰不出手扶地，很可能受重傷。同樣，手插兜走路，摔倒時很難迅速做出反應。雪天出門，最好背個雙肩包，以解放雙手，發生危險能馬上做出反應。4.穿鞋不合適者。穿着普通的硬底皮鞋或高跟鞋走在雪地上，非常容易滑倒。5.老人。老人大多骨量下降，且冬季穿衣多，行動不方便，摔倒率很高。如果前一日降雨或降雪，老人次日清晨盡量不要外出，外出時應有家人陪伴，或拄根拐杖更安全。6.醉酒者。尤其是晚上聚餐後，氣溫下降，路面積雪被凍成冰。醉酒者走路不穩，且反應遲鈍。

過“第一步”要小心。調整走路姿勢，摔倒幾率能大幅減少。雪後出門步態注意以下幾點：1.小步幅。步幅大時，腿部也抬得高，身體重心變化較大，更易摔倒。走較窄的路面時，兩腳左右間距不能太小，應保持約20厘米的距離。2.鞋底全面接觸地面。走在雪地上時，要把重心前移，盡量讓腳底全接觸地面，讓小腿與地面垂直(如圖)。如果路面結冰，不要貼地蹭着走，否則容易絆倒，走每一步時應抬起一點腳。3.小心“第一步”。比如等紅綠燈時，從停止狀態邁出的“第一步”是最易滑倒的。另外，速度變快或變慢也會讓身體平衡改變，所以雪天走路最好保持勻速。

溝深、柔軟的鞋底最防滑。一雙舒適的雪鞋，應具備防滑、防水、溫暖三個條件。防滑的鞋底是基本，選對了能讓人穩穩當當。首先，鞋底溝紋要深，這樣的鞋對於路面的摩擦力和抓地力都更強。但要提醒的是，登山鞋等雖然溝紋深，但一般鞋底很硬，如果縫裏塞滿了雪，反而會更滑，並不適合雪天穿着。所以，鞋底在溝紋深的基礎上，還應該柔軟，能牢牢地“粘”在路面上。現在，有很多專業的雪鞋鞋底是用防滑材質制成的，可供選擇。



果糖 ≠ 水果中的糖

最近，英國科學家研究發現，大量攝入果糖會傷害免疫系統。這篇新研究吸引了很多人的注意力，有朋友問我，這是不是不能吃水果？

其實，果糖不僅傷害免疫系統，之前就有大量研究顯示，過量攝入會促進炎癥，增加脂肪肝、糖尿病和痛風等多種疾病的風險。但是，果糖並不等於水果中的糖。對人體來說，果糖有3種來源，一是天然水果和水果幹。水果中的糖由3部分構成：葡萄糖、果糖和蔗糖，果糖只是其中之一，水果中葡萄糖和果糖的量基本相當。二是糖和蜂蜜。日常家裏吃的食糖，包括綿白糖、白砂糖、赤砂糖、冰糖、紅糖等，主要成分都是蔗糖，其在腸道中消化吸收後，會分解成葡萄糖和果糖。蜂蜜中也有蔗糖、果糖和葡萄糖3種糖。三是工業化生產的果葡糖漿和其他果糖產品。果葡糖漿的果糖比例最高可以達到90%。果葡糖漿味道清甜，冰鎮之後更爽口，所以可樂雪碧等各種甜飲料裏都以它為主要甜味來源。在喜歡喝飲料的人群當中，甜飲料才是果糖的最大來源。

如果我們吃的是水果和水果幹，那麼除了果糖之外，還會得到其他很多營養成分和保健成分，比如維生素C、胡蘿蔔素和少量B族維生素、鉀、鎂等礦物質，膳食纖維和低聚糖，還有類黃酮等多種植物化學物。這些成分對預防營養缺乏、降低炎癥反應是有好處的。但如果攝入的是糖或果葡糖漿，那我們除了攝入了熱量，得到了糖分，其他什麼營養也沒有。關鍵是，在代謝糖的過程中還要額外消耗營養素，加快身體的營養耗竭。所以，吃水果和喝甜飲料，得到的健康效果大不一樣。

少量果糖攝入可能是有益健康的，比如對肝臟的葡萄糖代謝有益。配合澱粉類食物，在不增加碳水化合物總量的前提下少量攝入果糖，可幫助降低糖化血紅蛋白水平。但大量攝入就適得其反了。世界衛生組織和我國膳食指南都建議把一日當中的添加糖控制在50克以內，最好25克以內，這裏也包括了果糖的數量。如何把握好健康量，這裏提出幾個建議。第一，避免喝任何甜飲料。第二，日常家庭膳食中少加糖，喝粥、喝湯盡量不放糖，蜂蜜也要嚴格限量。第三，選擇含糖量較低的酸奶等食物。第四，水果的數量每天200~350克就好(去皮去核量)，不要經常吃到1斤以上。第五，吃水果時，不要過度迷戀濃烈的甜味，甜度高的水果應當酌情減量。第六，不要大量喝果汁，哪怕是自榨的或100%的果汁。第七，水果可以用來替代甜食，或替代部分涼菜，在用餐時少量食用，既能避免過量，又能發揮少量果糖對葡萄糖代謝的促進作用。最後要提醒的是，人體對果糖的代謝能力有遺傳差異，也有體質差異，消化不良者，以及胃腸道炎癥患者，應當更嚴格地控制果糖的量，包括水果的量也應比健康人減少，吃時更應注意少量多次。

脂肪低蛋白含量高 要安全鮮活是保障

貝類營養不輸魚類



蛤蜊肉鮮味美，牡蠣、蛭子口感嫩滑多汁，扇貝、鮑魚肉質細肥厚……貝類一直是人們喜歡的菜肴。不過，人們在享受美味時，多少也會對貝類營養特點以及可食部位等心存疑慮。本期，我們就請上海海洋大學食品學院教授陳舜勝來為大家打開貝類家族的健康檔案。

鮮味營養兩者兼備

陳舜勝告訴記者，貝類通常分為單殼貝和雙殼貝兩種，其中田螺、海螺、鮑魚屬於單殼貝，蛤蜊、扇貝、牡蠣、貽貝、毛蚶等屬於雙殼貝。貝類的鮮味主要來自於其含有的游離氨基酸、核苷酸與生物鹼類，如谷氨酸(鮮味)、甘氨酸(甜味)等。海洋貝類中含有的大量甜菜鹼也使其鮮味更上一層樓。

貝類不但味道鮮美，所含的營養也十分豐富，總體來說跟魚類不相上下。貝類是一種高蛋白低脂肪的食物，其蛋白質氨基酸含量豐富且均衡，其中酪氨酸和色氨酸的含量比牛肉和魚類還高。由於貝類通過糖原儲存能量，並不儲存脂肪，所以其體內脂肪含量非常低，通常在1%~2%。值得強調的是，貝類肉質中還有一種對大腦和眼睛發育很重要的物質——牛磺酸，其中海螺、毛蚶、雜色蛤含量最高，每100克鮮食部分可含牛磺酸500~900毫克。此外，貝類中還含有豐富的鈣、磷、鐵、碘、銅、鋅等礦物質。

哪些部位不能吃

吃貝類時，總有不少人對哪部分能吃，哪部分不能吃存在疑問。陳舜勝解釋，通常像蛤蜊、蛭子、毛蚶、貽貝、生蚝等小型貝類，其肉是可以全部吃掉的，那團黑色的類似“沙包”的東



西，其實是它們的肝胰臟，也可以食用。買回來的海洋貝類可先用淡鹽水(淡水貝類用清水，如田螺)浸泡兩三個小時，烹飪前再加一兩滴食用油，貝殼中就會感覺特別難受而吐出“沙包”中的沙子。體形大一些的扇貝，中間那坨白色圓柱形的肉(閉殼肌)和月牙形的生殖腺(黃色的為卵巢，白色的為精巢)都可以食用，而其睫毛狀的腮、黑色的肝胰臟以及最外邊的裙邊狀部位，口感不好，不推薦食用。

鮑魚的肝胰臟不建議吃，因為這個器官在每年的2~5月可能含有光致敏毒素，會引起皮膚炎癥和毒性反應。海螺頭部偏下方的胃，一般呈紫色或灰綠色，也可能含有毒素，吃了會導致頭暈，應該去除；海螺的尾部如果有帶硬殼的小海螺，也不能吃。

蒸炒烤煮樣樣鮮香

貝類通常一年四季都可以吃到，不過牡蠣在冬天最好吃，海螺在清明時節最鮮香。陳舜勝說，對於貝類食材來說，最重要的是鮮活，這是保證鮮味、口感和安全的首要條件，蒸、炒、煮湯、烤等烹飪方式對貝類來說都適合。

貝類的烹飪食譜

蒜蓉扇貝。扇貝洗淨，去掉腮、肝胰臟和裙邊部分。將蒜泥放入燒熱的橄欖油中攪拌均勻，立刻關火，不要完全炒熟。再加入生抽、醋和一點白糖做成蒜蓉汁。把蒜蓉汁均勻淋到扇貝上，放入鍋中，水開後蒸5~10分鐘。

辣炒花蛤。花蛤吐淨泥沙後，放入沸水中焯5秒撈出，衝涼水澀幹。熱鍋放油，加入青椒、姜絲和蒜攪拌，再放入花蛤翻炒至全部開口後，加鹽翻炒即可出鍋。

鮑魚瘦肉湯。將新鮮鮑魚洗淨，剔除內臟，切成小丁或細條狀；適量豬瘦肉也切成小丁或細條狀。鍋中先放適量水，加入一小勺食用油，把鮑魚、瘦肉丁、姜片放入鍋中大火煮開。隨後調小火再煮10分鐘左右，出鍋時加入韭菜段攪勻，撒適量鹽和白胡椒粉即可食用。

一手好牌也可能打爛

時代的發展進步帶來物質的豐富，現在的我們過着前所未有的富足、享受的生活，甚至都有過度、泛濫的趨勢。但古語有言“過猶不及”，最好的條件、過多的物質未必能帶來最好的發展和結果。心理學家發現的“餓鼠效應”，就說明了這個問題。

早在1925年，有位美國科學家做了一個特別的實驗，來驗證“最惠待遇”(吃得好)和“歧視待遇”(經常挨餓)條件下，小鼠的發展和生存狀況的差異。最開始，科學家們預測享受“最惠待遇”的小鼠應該活得更長、壽命更長，然而結果出乎意料，那些時常挨餓的小鼠反而活得更長、毛發更光澤、免疫能力更強。後續他們更換了各種生物來重複實驗，不論是蒼蠅、細菌、魚、猴子等，結果都高度一致。

科學界對此現象進行了激烈的討論。其中，“限額”學說認為，動物終其一生命消耗的熱量有一個固定限額，限額一旦用完，就意味着生命永久停擺。由此提出“餓鼠效應”，意思是“適當節制，發展良好；過度放鬆，早衰短命”。

其實，我們中國人的智慧早就講“養兒要三分餓”，意思就是養育兒童不能太飽，要讓他們感受到饑寒，過飽過暖都會導致器官負擔過重，不能鍛煉出強大的身體素質。相信養育過子女的父母都有共鳴，如果一段時間內給孩子過多的肉類食品，孩子很快就會厭食，說明內臟消耗不了這麼多東西。如果家長沒有理會，還過度喂飯，孩子要麼消化不良，要麼過度肥胖。老年人亦是如此，退休後一味吃喝玩樂，一段時間後體重出問題，心腦血管疾病就會找上門。而適度保持饑餓，可以增強人體巨噬細胞活性，減少感冒等疾病的發生，使人頭腦清醒、精力充沛、免疫力增強，對健康有益。

從生理延伸到心理，有句廣為流傳的話叫“保持饑餓，保持警覺”，意思是不要安於物質現狀，不要過度滿足，要保持敏感性、居安思危。留有這樣的“初學者心態”，才會有創造力、有靈感、有生命力。

因此，不論從生理還是心理的角度，我們都要控制住自己的欲望，尤其不要沉湎於物欲、食欲、性欲之類的低級需求，學會在這些事情上面節制，才能獲得健康長壽、心靈成長。