被妖魔化的食物

张 燕

离开剂量谈毒性都是耍流氓，在食品领域也是如此。在人们每天吃的食品里，“背锅”最多的大概是糖。“避免高油高糖”几乎成为祥林嫂式的口头禅，就连软饮料不离手的人也开始选择无糖款。

吃糖能给人带来愉悦感，这也是“快乐肥宅”的秘密之一，但也正是由于和“肥”扯上了关系，糖有了巨大的原罪。专家建议在饮食中完全不摄入糖，世界卫生组织称含糖饮料消费增加与体重增加有关，因此减少含糖饮料消费可降低成人体重不健康增加的风险。该机构建议成人和儿童都减少游离糖摄入量，使其不超过总能量摄入的10%。

一项持续15年的研究称，每天摄入的热量中，添加糖比例占25%或以上的人，死于心脏病的概率是占比低于10%的人的两倍多。

事实上，目前还不清楚糖是否真的导致了心脏病或糖尿病，临床试验还没有证实是糖导致了这些疾病。也有科学家认为，造成糖尿病、肥胖症和高血压的主要原因是热量摄入过量，糖只是热量的一种。此外，在饮食中去掉糖甚至可能适得其反，这可能意味着用热量更高的东西取代糖。

“畏糖如虎”有些矫枉过正，只要摄入适量，糖依然是甜蜜生活的重要组成部分。同样的还有脂肪，脂肪并没有以前认为的那么“坏”，不过，关键也是要适量。

吃东西本来就应该是一件快乐的事情，当经常要考虑这能不能吃，或者能吃多少的问题，会将本应充满安慰和欢乐的时刻变成恐惧与焦虑的源泉。尤其让人啼笑皆非的是，当人们力图避免某些食物的时候，结果却往往吃下过多其他的食物。这些多摄入的能量，可能对体重乃至健康造成影响。

如果仔细审视那些导致恐惧某些食物的研究，就会得出令人放松得多的结论：很多被严重妖魔化的食物实际上按正常量吃下去的话，对人们并没有害处——毕竟这些吞到肚子里的终究是食物，而不是什么其他东西。

吃和不吃某种东西，得从不同的视角来看。比如近年来，小麦中的天然麸质成了被诟病的对象。不到1%的人患有小麦过敏，患者需要戒食麸质，但远超这一比例的人会选择“更健康”的无麸质食品。其实，无麸质饮食会导致身体缺乏维生素B、叶酸和铁等营养。无麸质面包的热量会比普通面包多出四分之一，脂肪含量是两倍半，纤维含量是普通面包圈的一半，含糖量却是普通面包圈的两倍，当然其价格也更贵。

摘自《瞭望东方周刊》

热点捕捉

人造雪景是怎么来的

人们可以利用“雪炮”——造雪机，来实现人工造雪。造雪机的原理有两种：一种是用制冰装置生产出很小的片冰，然后以片冰为原料造雪。另一种是采用传统的高压水与空气混合造雪，即将水注入一个专用喷嘴或喷枪，在那里高压空气将水流分割成微小的粒子并喷入寒冷的外部空气中，在落到地面以前，这些小水滴快速冻结凝固成冰晶，也就是人们看到的雪花。

人造雪是借鉴自然雪花降落的原理实现的，但和自然雪是不同的。每一朵自然雪花都蕴藏着从形成到降落至地面的各种气象信息，有人说，世界上找不到两朵完全一样的雪花。但是人造雪形成的时间短、生长快，雪花形状基本一致。

自然降雪在第二天会有硬度变化，而且非常滑，这样的雪滑起来很过瘾。但是人造雪不仅造雪费用高，而且雪质不好，滑起来感觉不一样。

另外，还有个问题需要注意，通常1吨水可造两立方米的雪，一台造雪机每小时用水量为15到16吨。冰雪嘉年华和滑雪场人工造雪后，绝大多数会通过空气蒸发或渗透到地下，无法回收再利用，可能造成了浪费。滑雪场造雪取水会大量损耗地下水，也可能加重山区的春旱。人工造雪还可能会对植被产生一定的破坏。

摘自《北京晚报》

养生汇

冬天警惕“暖气病”

“暖气病”，指的是每到冬季，天气寒冷，北方的城市通过暖气来取暖时，人们常紧闭门窗，给屋子保温，以防冷风吹进来，由此出现的各种不适，其中以肺系感染为多。

其一，“暖气病”最先发生的是肺系，屋子很热、外边很冷的时候，因为过度保温首先会出现嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶。干燥温暖的环境，无异于给病菌的生长提供了温床，当空气湿度低于40%的时候，感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快，随着空气中的灰尘扩散引发疾病。

其二，是心血管方面的症状，人会觉得心慌、胸闷、头晕眼花，这是因为屋里暖气过热，水液蒸发过快，血液变得黏稠，供氧不足导致的。如果不能及时改善，很可能成为心脑血管病的诱因。

其三，是我们常说的“上火”，因为温度太高，湿度太低，如果喝水不及时，最可能引起泌尿系统感染。喝水少，加之温度高蒸发快，排尿会减少，而尿液是冲洗尿道最好的办法，特别是女性，因为干热小便减少，再加上宅在屋里少运动，免疫力下降，最可能诱发泌尿系统感染，尿频、尿急、尿痛甚至尿血。

其四，是皮肤的干燥，甚至瘙痒。

针对这样的暖气病，要从环境上改善，最关键的是控制温度，室温不要超过25℃，而且要增加湿度。或者用加湿器，或者养几盆绿色植物，或者在房间中养鱼，都可以减少干燥对身体的损伤。

摘自《中国家庭报》

避开按摩三误区

误区一：越“痛”越好

很多人认为按摩时有疼痛感才说明达到了效果，甚至专门找手劲大、手法重的推拿医生或按摩技师，即使在按摩时出现刺痛或疼痛到令人难以忍受的程度，也认为这是正常的。其实，手法过重，有时反而容易形成皮下瘀血和肌肉损伤，甚至引起骨折和内脏损伤等。力度的大小应该由不同肌体的体质和忍耐度来决定。按时有痛感是正常的，但按完之后应有舒适感和轻松感。

误区二：越“长”越好

推拿按摩是通过外力的作用，让肌肉形态发生改变，从而达到放松肌肉的目的。推拿时间过长，刺激过度，反而容易损伤关节、韧带和软组织，还会造成神经紧张或神经抑制，削弱人体本身的活力和抵抗力。

误区三：越“勤”越好

按摩次数并非越多越好，因为神经在过量的反复刺激下容易产生疲劳，使经络调节能力减弱，而且对身体进行过度频繁的刺激会使其敏感度下降，肌体容易产生耐受性，影响治疗和保健效果。

摘自《家庭医生报》

滴水藏海

拖垮你的“穷人思维”

奥巴马在担任总统之前，住在芝加哥的一栋老房子里。上任总统之后，便携妻子和两个女儿进入白宫居住。在刚刚离家的时候，奥巴马对众多记者表示：“我非常喜欢芝加哥老家的房子，等任期满之后，我还会带着家人回去住。”

这个小小的访谈，让一个人激动万分，那就是奥巴马的邻居比尔。

比尔一直渴望一夜暴富，现在机会终于来了，他满怀希望地将自己的房子交给中介公司，想以300万美元的高价出售。比尔相信有“总统邻居”这个诱人的卖点，一定能很快大赚一笔。

然而，房子的出售信息贴出后，愿意购买的人一个也没有。为了弄明白究竟是怎么回事，比尔仔细地查看了出售信息下的留言。原来，大家都担心在入住后，生活在严密的监控之下，住在这里，生活基本上没有什么隐私可言。

在经历了久久无人问津的煎熬后，比尔逐渐心灰意冷。于是，当一个叫丹尼尔的年轻人找到他，表示愿意出140万美元购买这套房子的时候，他毫不犹豫地答应了。

不久之后，让比尔怎么也没想到的是，在丹尼尔的手上，这套房子变成了比300万美元更值钱的“摇钱树”。

丹尼尔将房子改造成幼儿园，不同于那些不愿意生活被打扰的住户，孩子的家长对无处不在的严密监控非常满意。这所幼儿园一举成名，被称为“全美国最安全的幼儿园”，吸引了众多富豪把孩子送到此处就读；因为生意过于火爆，丹尼尔把幼儿园的外墙也拍卖出去，吸引了无数的广告商争先恐后地前来竞标。

显然，这个故事中的最大赢家是丹尼尔。同样的一套房子，被不同的人经营，最终得到的回报效果天差地别，而其中的原因，显然是两人捕捉商机的能力判若云泥。

穷人和富人的差距就在于此：穷人只会看现象，富人懂得看本质。在这个商业社会，我们每天都能有机会触摸到商业机会，如果缺少敏锐的眼光与果敢，放任那些商机擦身而过，那么最终只有追悔莫及。 **摘自《意林》**

寻找点金石

很偶然地，有一位年轻人从某本书中发现了“点金石”的秘密。他欣喜若狂，立刻马不停蹄地来到了海边，开始寻找那种能把普通金属变成纯金的神奇石子。

他想，如果捡到一颗石子就把它扔到地上，是很有可能几十次、几百次地捡拾同一颗石子的。所以他决定，凡捡起的石子都扔到海里去，这样，自己便能轻松地避免做无用功了。

于是，每当捡起石子，他便甩手扔进面前的海水里。这样干了整整一天，他并没有寻找到点金石，没办法，他只得重复下去，一星期、一个月、一年……他始终没有找到点金石，所有经过他手的石子都是冰凉冰凉的普通石子。

渐渐地，寻找点金石已经成了一个遥远的梦，似乎每天，他只是在做着一个极其简单的游戏，捡石子、扔石子。但是某天下午，当他像往常一样，把刚刚捡起的那颗石子扔向大海时，似乎感觉到有点异样，这块石子暖暖的，明显与其他石子不一样……“点金石！”当他反应过来时，那块石子已经被他习惯性地扔向了大海，天空中，出现了一道与扔其他石子时没有什么两样的弧线。

习惯会影响甚至是决定成败。如果你习惯了抛弃，那么，当真正想要的东西已经被你握在手里时，你依然会习惯地将之抛弃。 **摘自《哲思》**

大千世界

地球自转六年一“减速”

以太阳为参照物，地球自转一周需要24小时，即一天，天文学家们称其为“日长”。他们发现，每日的“日长”并不是同样长短，不同阶段有快有慢。

中科院测量与地球物理研究所研究员刘根友介绍，分析地球旋转“快慢”是为了解地球本身。地球内核转动，影响其自转速度，专家们从结果到过程，去反推地球内部物理现象和地球表面的物质分布。

即使以年计，这种变化也可能是在毫秒级，连“瞬间”都算不上，几乎很难察觉，但在精密测量时，这个量已经很大了，0.1毫秒产生的位置误差在赤道上可达0.5米，产生的无线电波测距误差可达30公里。

针对国际机构发布的长达50年的日长观测数据，中科院测地所团队通过频谱分析发现，存在一个振幅约0.12毫秒的6年周期变化，振幅在减小，1962~2012年总共减少了大约0.05毫秒。

地球自转速率（日长）的变化非常复杂，在时间尺度上，我们可将日长变化总体上分为季节变化、年际变化以及年代际变化。在更长的时间尺度上，例如，在世纪尺度、甚至数万年尺度上，地球自转速率的确存在长期非常缓慢的减少现象，其主要与地球表面的潮汐摩擦有关。

6年信号的振幅变化特征及其物理激发机制问题，在国际上长期以来没能得到很好的解答。目前国际上有人认为6年周期刚好是太阳活动周期的一半，试图利用太阳活动来解释日长6年信号，而我们发现日长6年信号也存在衰减现象，日长6年信号的衰减主要与地幔与液态外核边界处存在的能量耗散效应有关。

通过对日长6年信号衰减现象的精确分析，可以直接定量推测地球深部（地幔—液态外核边界）的磁场信息，这是一种新的定量估计地球内部磁场的方法。

摘自《科技日报》

生活新知

牙痛 原来是它们惹的祸

牙痛可能是牙齿本身的病变引起，也可能是一些非牙源性疾病所表现的牙痛症状。当出现剧烈牙痛时，应及时到医院治疗。

三叉神经痛 其牙痛部位并不明确，疼痛如电灼、刀割、针刺，呈阵发性，达几秒至几分钟，在缓解期可以恢复正常。

心绞痛 约有10%的心绞痛患者可发生颌面部疼痛。多以一侧牙齿剧烈疼痛为始发症状，而后又会发生胸闷、气喘、心前区压榨性疼痛症状。经服硝酸甘油片等扩张血管药后可同时缓解。对于老年人来说，剧烈牙痛可能导致精神紧张，引起心脏功能和血压的变化并诱发心绞痛，因此在剧烈牙痛时，不但要注意治疗牙痛，还要注意防止冠心病的发作。

高血压 患动脉硬化合并高血压者，一旦血压升高，可引起外周小动脉硬化。当发生痉挛收缩时，会导致牙髓缺血、牙组织营养不良，从而发生牙痛。

上颌窦炎 上颌窦位置与上牙毗邻，特别是当上颌窦发炎时，上颌双尖牙和第一磨牙也会发生疼痛。

流行性感冒 流感病毒侵犯口腔及牙周膜时，也会发生阵发性牙齿疼痛。

神经衰弱 患有神经衰弱的病人，其牙神经较一般人敏感。虽不会天天牙痛，但经受到外界冷、热、酸、甜等因素刺激时，会引起牙痛。

抑郁症 患有抑郁症者常伴有面肌抽动性牙痛，但牙齿完好无损或牙齿损害与疼痛程度不成比例。经使用抗抑郁药后，精神症状与牙痛可同时消失。

金属假牙 其原因是制造假牙的金属与唾液电解质作用，出现微小电流，产生电动势，从而引起牙痛。更换成非金属材料的假牙多可止痛。

摘自《上海大众卫生报》

名流故事

民国吃货

麦家

郁达夫：嗜酒爱吃，酷爱福建小吃大餐

郁达夫生就一副好胃口，好吃，尤爱海鲜。这里不得不提他和鲁迅的交往，真是美食与美酒的碰撞，两兄弟你来我往，喝酒吃菜，在酒桌上喝醉呕吐了多少回恐怕很难说清。

1932年4月5日在聚丰园，郁达夫请鲁迅夫妇、柳亚子夫妇边喝边聊。鲁迅晚年得子，对许广平很爱。生完孩子的两年中，鲁迅花了很大心血照顾他们母子。郁达夫饭桌上就打趣说，你这些年辛苦了吧。

鲁迅有些腼腆，当场回答：“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。”

这才是鲁迅这口金句的真实出处，没了一副“革命”的派头，却多了浓浓的人情味儿。

鲁迅：逛遍京城美味馆子 最爱点心萨其马

都说鲁迅笔下功夫厉害，在“吃”上也不落空，在北京生活期间，到处寻摸好馆子吃好吃的。

鲁迅爱喝酒，每顿饭必喝酒，虽然酒量不大，但经常喝得酩酊烂醉，因此，鲁迅很喜欢当时北京广和居的一道叫“三不粘”的菜。这道菜似糕非糕，似羹非羹，用汤匙舀食时，要一不粘匙，二不粘盘，三不粘牙，清爽利口，故名“三不粘”，而且还有解酒的功用。虽然我们印象中的鲁迅总是严肃的，但是你能想象鲁迅其实超爱吃零食和点心吗。鲁迅最爱的点心是萨其马，鲁迅觉得吃甜点可以缓解工作中的紧张疲劳，嗯，很多女孩子也是这么想的。

张爱玲：用菜形容女人

张爱玲在小说《心经》中有段描写：“许太太对老妈子说，开饭吧，就我和小姐两个人，桌子上的荷叶粉蒸肉用不着给老父留着了，我们先吃。”

张爱玲爱吃粉蒸肉已经到了哲学层面，她曾说，上海女人像粉蒸肉，广东女人像糖醋排骨。

张爱玲爱吃的菜多是母亲、姑姑亲手做的。只有在和胡兰成热恋时，喜欢拉着他吃街头小吃，一副小女人情态。她在《谈吃与画饼充饥》里提到的一个小吃叫“大饼油条”。

袁世凯：民国吃家第一人，姨太太个个会做菜

袁世凯算得上是民国吃家的第一人，好吃清宫菜，更爱吃家乡河南的美食；袁氏娶了九房姨太太，其中还有三房朝鲜姨太太，其中多位都擅长做菜，包括苏菜、天津菜、高丽菜，等等，也是有口福。

袁世凯饭量很大，连餐具都是大一号的，大瓷盘，大瓷碗，吃起来够痛快。快六十岁的时候，袁世凯还能吃下整只鸡和鸭。

袁氏信奉“能吃才能干”的信条，常把“要干大事，没有饭量可不行”挂在嘴边。

更绝的是袁世凯爱吃人参、鹿茸之类的滋补品，但不像常人那样用水煎服，而是大把大把地往嘴里塞，嚼着吃，有时候吃得自己流鼻血。

蒋介石：喝白水吃木瓜黄埔蛋

蒋介石饮食上讲究很多，比如喝水，蒋介石喜欢喝30℃~40℃之间的白开水，而且每隔20分钟就喝一次。早餐也有固定搭配：一片木瓜，一个炒蛋和一份酱瓜。

有趣的是，蒋介石吃饭，常备的菜是一碗鸡汤，一份盐笋，还有酱瓜、黄埔蛋。宋美龄是讲究吃西餐的，吃饭时，往往是蒋介石这边咸菜鸡汤，而宋美龄则是蔬菜沙拉，中西分明。

两人有时候互相调侃。蒋介石说宋：“你真是前世羊胎，怎么这么爱吃草呢。”宋美龄则回敬蒋：“你把咸笋，蘸上黑乎乎的芝麻酱，又有什么好吃呢？”

张大千：厨艺更在丹青上，口重好麻辣醇香

张大千是四川内江人，四川的饮食文化对他的影响尤为深远。他讲究食材要鲜活，从不吃过夜蔬菜。在敦煌作画的两年七个月里，即使受到了当地食材匮乏的影响，张大千也能在当地寻找食材自创美味。

20世纪30年代，张大千常去北京一家叫春华楼的福建馆子，店东家白永吉很爱和文人墨客打交道，张大千来吃饭，总是免费招待。画家白吃一顿还可以，第二顿就不好意思了，于是用画作来抵饭钱，两人也结下了很深的交情。

张大千很喜欢自己做菜，在中国台湾、巴西、美国居住时都自己琢磨做美食。

梅兰芳：口味南北兼通，以淮扬菜为主

梅兰芳的口味南北兼通，既爱北京的传统小吃，也爱吃川菜里的宫保鸡丁。但受家庭影响，加上唱戏保护嗓子的需要，梅兰芳的饮食基本上还是以淮扬菜为主，如鸡汤煮粥、蜜汁火腿、霸王别姬等都是他爱吃的菜式。

梅兰芳每天必喝的是鸳鸯鸡粥，为了保护肺和嗓子，且因喜欢清淡，梅兰芳养成了“三不吃”的饮食习惯：不喝酒，不吃动物内脏，不吃红烧肉之类的油腻东西。

胡适：走遍天下最爱徽州味道

胡适是安徽绩溪人，徽州一品锅是绩溪名菜，也是胡家待客的拿手菜。

胡适好酒，酒量虽不大，但年轻时曾饮酒误事，后又患有心脏病，所以后来饮酒很节制。一次胡适去青岛，闻一多等教授设宴款待。席间，三十坛花雕酒转眼喝完。

胡适眼看酒力不支，于是从怀中掏出一枚戒指请大家传看，只见戒指上刻着两个字：戒酉。

原来这两个字是夫人江冬秀为劝丈夫戒酒亲自刻上去的。只是由于江冬秀文化水平低，将“戒酒”误刻成“戒酉”。大家看了，便不再为难胡适。

王世襄：民国美食元老，会玩儿更会吃

王世襄被称为当代京城著名的学者型烹坛圣手。他兴趣广泛，喜爱古诗词，也曾专研于音乐、绘画、家具、竹刻等各个领域。

王老喜好烹饪，会做菜，更会买菜。其中，他对采蘑菇格外上瘾。只要一闲下来就去永定河河源采蘑菇。王世襄在自己的著作里也经常提到采蘑菇。

他写道，京城采蘑菇的高手多集中在右安门外和永定门一带，他们每个人都有几条采蘑菇的“秘密路线图”，隔几日就会巡回采一次，生手很难发现这些蘑菇的生长之处。

这种美食精神也是让人佩服。

摘自公众号《麦家陪你读书》

趣谈历史

林则徐一字诲人

林则徐有个外甥，叫沈葆桢，是其六妹林蕙芳之子。林沈两家都曾居住在福州，来往很是亲密。

尽管沈葆桢长相一般，个子偏矮，小时候常有病，甚至“屡濒于危”，但好学多才，室名“夜识斋”，尤其工于书法，笔意苍劲，法度谨严，间作山水，深得林则徐的喜爱。

在沈葆桢12岁那年，林则徐看好了外甥的德才与前程，决心把自己才貌双全的女儿林普晴许配给沈葆桢，于是定下了亲上加亲的娃娃亲。

林则徐没有看错，后来沈葆桢出任江西巡抚、两江总督、南洋大臣等要职，特别是在主持福州船政局、创办南洋海军和建设台湾时，都颇有建树。

沈葆桢经常得林则徐的指点，包括在诗词方面。有一次，他月夜饮酒，来了诗兴，写了两句咏月的诗：“一钩已足明天下，何必清辉满十分。”意思是说，弯弯的一钩残月已照亮了大地，何必要那银盘一样的满月呢？年轻气盛的沈葆桢很是得意，便拿去请林则徐欣赏。

林则徐看后，思考片刻，拿起笔将“何必”的“必”字改为“况”字，使诗句成了：“一钩已足明天下，何况清辉满十分。”

林则徐的修改与教诲，让沈葆桢佩服不已。因为虽然只是一字之差，但意思却大相径庭，由满足现状的心态变成了壮志凌云的意境，反映了翁婿两人的不同襟怀。

此后，沈葆桢变得更加谦虚进取了。当然，林则徐的修改也有教导沈葆桢正确看待明清两朝之深意。

摘自《沈阳日报》