

每天两三杯咖啡护心又长寿

提到咖啡,很多人首先想到的是提神醒脑,却对它的健康效益了解不多。近日,发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的一项针对45万人的大型研究显示,每天喝2-3杯咖啡可以延长寿命,降低患心血管疾病的风险。

研究涉及45万名参与者,平均年龄58岁,其中55.3%为女性。研究结果发现与不喝咖啡相比,每天喝两到三杯咖啡的人降低心血管疾病风险的效果最明显。研究人员表示,很多人只知道咖啡中含有咖啡因,但实际上咖啡里面含有100多种生物活性成分。

通过研究可以看到,喝不含咖啡因的咖啡可以避免失眠的同时降低心血管疾病风险。

需要注意,本研究针对西方人群,国人建议根据自己的耐受程度来把握咖啡饮用量,不要盲从。

喝咖啡同时要注意以下几点:不宜空腹喝。咖啡中含有较多咖啡因,空腹喝容易刺激胃酸分泌,增加胃酸浓度,进而损伤胃黏膜。此外,咖啡会加速身体对能量的消耗,早起空腹喝很可能导致低血糖。喝咖啡前可以吃些主食,既保护胃肠,又能为身体增加能量,提高工作效率。

别加太多糖。咖啡味苦,一不小心就容易加入过量的糖,这样会让咖啡的健康效益大打折扣。研究显示,速溶咖啡降低心血管风险的效果低

于其他类型的咖啡就是缘于这一点,因为速溶咖啡中往往含有大量白砂糖、植脂末和食用香精。所以喝咖啡时一定要少加糖,或者喝无糖黑咖啡,如果觉得味苦可以加些牛奶。

熬夜时别大量喝。咖啡因确实有提神效果,所以很多人熬夜时选择喝咖啡。但大量饮用会造成体内代谢速度加快,同时加速B族维生素消耗,而B族维生素缺乏的人更容易感到疲劳,这时就会想喝更多咖啡,长此以往,形成恶性循环。另外,咖啡因有利尿作用,喝了咖啡后会频繁上厕所,造成人体缺水,而水分不足会加剧疲惫感。(来源:生命时报)

保健
养生

外婆家的菜

■ 董国宾

小时候我嘴馋,常闹着要去外婆家,因为外婆总有办法给我做好吃的。在外婆家,我像过年一样快乐和满足。

外婆一大早就去菜市场,赶早买些小鱼仔回来。这些小鱼仔,花钱不多,外婆却能做出美味来。外婆将小鱼仔一条条挤去内脏,加盐、料酒腌半个小时,接下来就开始给我做豆豉火焙鱼吃。先将锅烧热,倒入一点淡黄色的茶油,腌好的小鱼仔放进锅里,均匀摊开,慢慢焙煎,焙好一面再翻个身焙另一面。外婆焙出来的火焙鱼,条条完整,不粘不烂,金灿灿的真是诱人。我在一旁心急地等着入口,外婆转过身来对我说,孩子别急,等菜烧好了,外婆先给你吃。外婆再以谷物、花生壳,有时还用橘子皮、木屑,将做好的火焙鱼熏烘,外婆说这叫熏焙。最后一个步骤,外婆利落地动手翻炒火焙鱼。先坐锅热油,爆

香葱姜蒜,加两勺豆豉酱,将火焙鱼翻炒入味,淋一点酱油,最后起锅装盘。外婆不停地给我夹菜,我的小嘴塞得满满的,一眨眼工夫,我的肚子就吃得鼓起来。在外婆家,我吃了一顿又一顿豆豉火焙鱼,真香真解馋。

外婆做豆豉火焙鱼给我解馋,她还用小鱼仔给我做白辣椒蒸干鱼。这些烧菜的小鱼仔,都是河坝里野生野长的,新鲜味美又有营养,我的童年过得有滋有味的。

长大了,我在城市里安了家,那天我把外婆接过来,亲自下厨房做了一道糖醋菊花鱼。小时候外婆把小鱼仔做成美味让我解馋。这次我变着法儿,把鱼做成菊花盛开的样子献给外婆。这道糖醋菊花鱼,黄澄澄,脆酥酥,形似菊花,口感极佳。

人间真情,以爱当先,外婆投入无限的真诚疼爱我,我用无私的爱回馈外婆!

山水双合

■ 钟传英

双合“连心桥”

飞檐翘角夺天工,
河水潺潺映彩虹。
凭栏倚栏看美景,
携亲带友拍娇容。
一河两岸排楼靓,
四面八方李树葱。
游客廊桥齐感赞,
民心凝聚万年功。

夜游双合

华灯初上别斜阳,
漫步河堤入李乡。
但见琼楼呈异彩,
又看碧水泛金光。
如痴骚客笔花艳,
若醉游人心里香。
疑似飘飘到仙界,
居然误认是天堂。



金秋柚子黄又香。徐永锐 摄

七绝·红船颂

■ 刘福文

一叶轻舟诞巨龙,
乘风破浪战熊貔。
百年奋斗惊天地,
换了人间尽旖旎。

家乡秋收

■ 玺芬

美丽家乡秋色浓,
风吹稻浪一重重。
足食丰衣勤致富,
遍地金黄仓禀丰。



扫码关注
快捷投稿

第一次当“演员”

■ 邹玉芳

“我们的古荔演讲进入‘先锋杯’决赛,现需拍个小视频,下周二决赛用。明天您有空吗?一起去禄段古荔园拍摄?”周五的晚上,富钰打电话来,热情地邀请我去做群众演员。

周六早上,我们早早来到羊角镇的古荔园。七月末的古荔园,荔枝树上早没了荔枝,只有枝干粗壮苍劲、枝繁叶茂、直挺云天的千年古荔静静地伫立园中。在这里,我们扮演游客,在古荔“五世同堂”附近游玩,摄影师让我们自由发挥。八个人三三两两从远处小道慢慢走向“五世同堂”,走在前头的我,一边走一边指着旁边的荔枝与伙伴说话。离“五世同堂”还有一段距离,摄影师叫停了:“这户外游园是件很开心的事,你们走在后面的几个怎么面无表情?这不符合户外游玩的情景,你们要一边走一边说话一边看周围场景,表情、语言、肢体动作都要到位。”

大家只得重来。这一回,我们快要走到“五世同堂”时,我指着荔枝树说:“这树好大啊,我们过去伸手量一下,看看三个人围得过来不?”于是三个女的走过去,手拉手将树围起来,一边围一边兴奋地大叫:“这树好大,三个人围不过来,再来一个。”

摄影师又叫停了:“她们这么大大动作,你们几个男的竟然若无其事地走过。平时你们在外游玩,看到这么大动静,难道不好奇?不瞄一眼?”

又是常识问题,摄影师给我们分解了一下任务:四个女的手拉手围量树身的宽度,随后就古荔树瘤展开讨论,两个男的慢慢走过来,告诉我们树瘤的常识,另两个男“游客”结伴经过,好奇地用手机拍我们。大家都动起来了,表情、语言基本到位,这段拍摄终于顺利通过。

随后,我们对附近的“十八担”“千手观音”等古荔树龄测定、古荔定位信息收集、制作石刻二维码等场景进行拍摄,直到摄影师认为好才停下来。

因为需要不同场景的视频,我们更换不同的衣服到禄段古荔园继续拍摄。其时,已是晌午时分,大家都想拍完再去吃饭。

我们要拍摄的是荔农丰收的场景,向附近村民借来了扁担、箩筐。没有荔枝,只能在筐里装上木头,上面放些荔枝叶,然后挑着筐从荔枝林里走出来。我们没干过农活,始终演不出农户摘荔后喜获丰收的效果,来回反复拍摄都过不了。太阳又大,人又渴又累又饿,大家渐渐少了精气神。

在园里观看的几个村民自告奋勇上前帮忙,村民将筐里的木头换成了石头,两筐近百斤的石头,压弯了扁担,村民一手握着扁担,一手揪着筐,步伐平稳地向前走。自然的劳作情景,摄影师喜出望外,一顿猛拍。

我们还拍了一些与荔枝相关的镜头。下午两点多,才完成拍摄任务。

这次“群众演员”经历,让我体会到了当演员的辛苦:本来简单的一个镜头,可能某个表情、动作不到位就要反复拍摄。想要做好一件事,除了辛勤付出,还要耐心细致。

运动因人而异

虽说某些运动的延寿效果相对明显,但也不可盲目锻炼。专家建议,具体要注意以下几点。

确保安全,过犹不及。“尤其对老年人来说,运动安全是第一准则。”专家强调。部分中老年人病症较多、身体承受运动负荷的能力较差,不适合过量运动。有研究论文揭示过量运动会致健康人的线粒体功能受损、降低葡萄糖耐量等。

运动项目不能太单一。“即便中老年人,也存在很大差异,并非人人适合。”专家称,只有根据个人身体状况,将有氧运动、力量训练、拉伸练习等多种运动方式有效组合,才能达到最大的增益效果。

其他健康生活方式也很关键。要想延年益寿,不能只靠运动。专家认为:“影响寿命的因素有很多,运动只是其中一种。”积极锻炼的同时,还要戒烟戒酒,注意饮食均衡,少吃高油高盐食物,规律作息不熬夜,保证每天至少7小时的充足睡眠,保持健康阳光的心态。(医识)