

提个醒

夏季警惕“冰箱性”腹泻

炎炎夏日，人们免不了吃冰箱里的食物，但这种夏季饮食习惯引起的腹泻也随之而来。什么原因引起的呢？细菌，是引起腹泻的元凶。这就让人纳闷了：冰箱的冷藏或冷冻部层都是低温环境，怎么会有细菌啊？事实上，目前人类已经发现的细菌按生长适宜温度不同大致分为三类：

嗜温菌：在10℃~45℃的环境中生长，而最适宜温度是37℃~38℃；

嗜热菌，可在40℃~70℃中生长，最适宜温度是50℃~55℃；

嗜冷菌，可在0℃~20℃中生长，最适宜温度是10℃~15℃。

人们一般将未吃完的饭菜放置的冰箱冷藏层温度一般为2℃~12℃，这正在嗜冷菌的生长适宜温度范围内，即嗜冷菌完全可以在冰箱的冷藏层生长繁殖。况且，这种温度下，其他两种细菌也不是完全不生长，而是生长速度比在其适宜温度下缓慢些。这样，若从冰箱取出食物而加热不彻底，就有可能将致病细菌带入体内，后者释放毒素或以其他方式导致人体腹泻。

怎样预防“冰箱性”腹泻呢？尽量食用新鲜食物，尽可能不在冰箱中长期储存食物。如必须长时间存放，可放在冷冻层（-20℃情况下，几乎无细菌可以生长）。使用冰箱时，养成良好的习惯，经常清理，定期擦洗冰箱并消毒，保持冰箱内清洁。热食冷却至室温后立即放入冰箱，防止室温下细菌快速侵入食物中并生长繁殖。在吃从冰箱中取出的食物时，要彻底加热，加热时间应在15分钟以上，才能彻底杀灭细菌。

(徐丽)

营养小贴士

拌凉菜放点醋 保护食物维生素



天气炎热的夏天，人们喜欢吃拌凉菜，凉拌菜质地脆嫩，口感鲜嫩清香，能及时补充消耗的维生素和膳食纤维，凉拌菜不用经过高温加热，少油少盐最大限度的保存了蔬菜的营养物质。

醋，是凉拌菜最好的调味品，醋有活血散瘀、解毒、消食化积、开胃的功效。醋中所含的醋酸是浓度很低的弱酸，不会破坏绿色蔬菜中含有丰富的维生素群及植物纤维素，凉拌菜时放一些食醋调味，不但增加了清新爽口的感觉，增加了食欲，其抑菌、杀菌的作用，还能有效地预防夏季肠道疾病的发生。

与凉拌菜放醋不同的是，烹炒绿色蔬菜时不要放醋，因为加热烹制过程中，营养价值和叶绿素在醋酸的作用下会被破坏，绿色蔬菜迅速变黄，营养价值降低，所以烹炒青菜时不要放醋。

凉拌菜另一种不可少的调味品是香油，香油不但有浓郁的香气，可促进食欲，更有利于蔬菜营养成分的吸收。

(徐静)



(一) 睡眠不佳易引起大肚腩

吃得并不多，啤酒也不是餐桌上的常客，但很多上班族，年纪轻轻就无奈的长出了尴尬大肚腩，也就是传说中的啤酒肚，这是为什么呢？不妨先反省一下自己的睡眠状况吧。

人的睡眠状况从青年到中年到老年是逐渐走下坡路的，其中表现得比较突出的是慢波睡眠（也就是俗称的深睡眠）的质量变差，而深睡眠对人的整体健康的意义尤为重要，它在帮助机体消除疲劳、免疫抗病等方面都具有重要作用。

此外，走入社会的白领，承担着“顶梁柱”的角色，“不胜重压”之下使睡眠情况更加糟糕。生理、心理、社会综合因素的影响，使机体神经内分泌状况发生改变，肾上腺皮质激素和性腺激素分泌增加，这些都会使脂肪容易堆积在腹部，发生向心性肥胖，也就是啤酒肚。专家建议，办公一族要想改善睡眠质量，远离大肚腩，还是要从“动”字入手。对于经常从事脑力劳动的人们



来说，每天保持上午、下午两个时段分别半个小时的步行锻炼，中午抽出15分钟静息（不必睡着，闭眼安静休息就可以）放松大脑，对于保持机体的动静平衡状态有很大的帮助，也能很好地促进睡眠。

(二) 管住你的嘴 露出迷人腹部

当今，愈来愈多的爱美女性开始在意身上多余脂肪，减肥一族有时只吃一些水果来代替正餐，生怕米饭会转换成肥肉堆积在身上。但大部分的人都不知道吃了部分水果后会出现比吃米饭更容易肥胖，这是想用水果餐减肥的人应该注意的事。

在同一个重量之下，大部分水果的热量都比米饭要低，但有一些水果的热量虽然比米饭低，但是它被人体吸收的速度却比米饭快许多，而糖分吸收速度的快慢是最终决定肥胖与否的关键。

所以对糖类食物来说，吸收速度的快慢才是

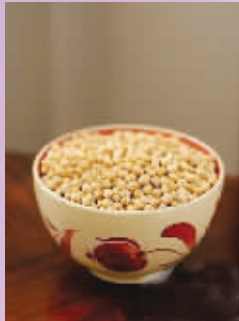
最重要的因素，并不是热量本身。每一种食物都有它的一个糖类相对吸收速度的高低值。我们可以把它视为它的糖类指数。

很多人会说我不吃饭只吃水果还是会胖，原因就在于糖类指数。根据研究，西瓜、西瓜、凤梨、木瓜等水果，它的糖类指数是比白米饭要来得高，而奇异果、香蕉、葡萄等的糖类指数跟糙米饭差不多，减肥族应避免摄取太多，另外像葡萄柚、苹果、水梨、李子、樱桃、柑橘类等糖类指数远低于白米饭的水果是减肥族在搭配水果餐时的较佳选择。



多吃鱼和蛋

丹麦哥本哈根大学医院调查结果表明，多吃鱼和蛋等优质蛋白让你有饱感和增加能量，帮助减肥，尤其是40岁以上的人还可以减少腹部脂肪。



获得更多的硒

硒不仅可以抗癌，还能降低腹部肥胖的发生率。许多食品都含有硒，但很难知道是否达到推荐量55微克/天，因此，应养成服用补充剂或吃各种不同食物的习惯。



橙色水果和蔬菜

它们除了含有纤维素，能延长饱胀感以外，其富含的维生素C和β-胡萝卜素还能避免腹部脂肪堆积。胡萝卜、南瓜和桃子都能提供大量的β-胡萝卜素，而柑橘、樱桃、猕猴桃都是富含维生素C的佼佼者。



吃合适的脂肪

西班牙的研究表明，多吃橄榄油、鱼类、亚麻籽油、核桃油和豆腐，更容易保持苗条的身材。而玉米油、烧烤食品中含有的Ω-6脂肪酸，会引起腹部脂肪的堆积。反式脂肪酸也会增加腹部脂肪，尽量不吃。

(三) 调整好坐姿 小肚腩 Byebye

我不要做“小腹婆”，我要做“小腰精”，我不要运动，我要最简便的方法！有！现在就教你几招随时随地就能做的瘦腹小动作，让你快快跟小肚子byebye!

坐车时的收腹小动作

搭车时间是绝佳的运动时机。无论是坐在椅



子上，或者是站立不动，均能有效运用这段拥挤不快的时间。

站着也能运动

混乱的车厢内，大大的皮包非常的麻烦，这时不妨利用皮包做个训练腹肌的运动。

step1: 将皮包抱在腹部，腹部向内缩。

step2: 用一只手连着皮包一起紧压腹部，使腹部有如接近背部一般，然后用力保持紧绷的状态。

坐着收腹更明显

搭车时如果有座位，也可以做收腹练习。

step1: 双手紧压皮包，同时，腹部向内收缩。

step2: 腹部向内收缩的同时，用两手紧压皮包，背部同时用力压向椅背。

养成每日的习惯：这个运动对即使腰力不强的人，也能够轻松进行。坐着时若能养成这个习惯，瘦腰的同时还可以有效预防腰痛。

(本报综合)

老年人晨练别空腹进行

晨练已成为很多老年人日常生活不可缺少的事，但有些老人在晨练后，会感觉头晕、心慌，有的人还感到腿软，站立不稳，甚至突然摔倒。其实，这是空腹晨练造成的。

对于老年人来说，空腹晨练实在是一种潜在的危险。

老年人晨练前的进食，应以松软、可口、温热的食物为宜，如热豆浆、热牛奶、点心、藕粉、粥、鸡蛋饼、燕麦片等。(康全)

巧妙运用隔断可改良户型



装修过程中，隔断是空间塑造的主要手段，隔断限定空间又不割裂空间。目前隔断种类繁多，包括移动隔断和固定隔断等，在装修过程中也有造型设计、色彩搭配等需要注意的事项。

运用隔断可改良户型

隔断与墙的区别是它既限定空间又不完全割裂空间，所以能将不同的功能空间区分开来，同时保持着空间之间的相互交流，保持着整体空间的一致性。特别是对于大户型和不规则的异形户型，合理巧妙地运用隔断可以丰富大户型空间的规划方案，也能使异型户型得到改良。

在如今的家居装修中，除常见的各种固定式隔断之外，还有一些灵活巧妙的处理方式，像利用可移动、闭合的屏风，形成流动的“活隔断”。其中许多有形隔断是由展示架、酒柜等家具来充当。这样的隔断，既能打破固有格局、区分不同性质的空间，又能使居室环境富于变化、实现空间之间的相互交流。

在现代和后现代家居风格中，流行的重点是隔而不断，隐约但又敞亮。简便的做法可采用通透的材料，如玻璃、纱、钢丝绳、细绳等，达到光线明亮的效果，另外可采用镂空的方式，如做现代或中式木格、扁平木柱或玻璃斜立等处理手法。

在设计隔断时应注意三个方面的问题，首先是造型，设计时应注意高矮、长短和虚实等变化的统一。第二个是颜色的搭配，由于隔断是整个居室的一部分，颜色应该和居室的基础部分协调一致。第三个是材料的选择和加工，可以精心挑选加工材料从而实现良好的形象塑造和颜色的搭配。

室内多个空间需要隔断

对于室内空间来说，常常会遇到隔断的主要有以下几个区域。

首先是门厅。假如门厅与客厅相连，没有隔断就会使客厅一览无余，做个隔断，空间就有了层次感，而且鞋柜可与隔断结合在一起设计，实用功能丝毫不减。

其次是客厅。现在许多家庭客厅与餐厅合一，两个功能区的划分除用地台、灯光、吊顶等手段外，更具装饰效果的办法是做一个漂亮的隔断。

再次，有些开放式厨房与客厅相连，在客厅一边做隔断不失为经济实用的设计。

较大卧室也可用隔断隔出一个更衣间。浴室干湿分区，也可用隔断分隔。(网络综合)

