营养小贴士

七孔藕煲汤 九孔藕凉拌

民谚说“荷莲一身宝，秋藕最补人。”立秋之后，正逢莲藕上市时节，此时天气变得干燥，吃些藕，能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时，莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血。

藕分七孔和九孔。七孔藕又称红花藕，外皮为褐黄色，体形又短又粗，生藕吃起来味道苦涩；九孔藕又称白花藕，外皮光滑，呈银白色，体形细而长，生藕吃起来脆嫩香甜。

“两种藕都含有丰富蛋白质、维生素C和B1以及钙、磷、铁等无机盐。”专家说，根据藕的自身特点，吃法略有不同：七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜做汤；九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，凉拌或清炒最为合适。

藕可以生食也可做菜，生吃、熟吃各有益处。莲藕生食，能清热润肺，凉血行淤。可以凉拌，也可以将鲜藕榨汁，与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用，能够治疗口渴伤阴，焦躁难解等症状，而且对于缓解痤疮症状也很有效。藕熟吃，可健脾开胃，止泻固精。此外，经常用脑的人多吃藕，可以起到益血补髓，安神健脑的作用；女性吃藕能够达到调血、补血，红润面色的效果；藕还可以清肺止血，是肺结核病人的最佳食品。

买藕时要挑选藕身肥大、无伤、不变色、无锈斑、不断节的，顶端的“鹦哥头”越小越好。做鲜藕时不要用生铁锅，否则鲜藕容易变色，失去白嫩的色泽。藕去皮后，暴露在空气中容易变色，可以将其在淡醋水中浸泡5分钟后捞起，即可保持其玉白水嫩。炒藕时，一边炒一边加些清水，炒出的藕丝就会洁白如玉，不易变色。

（唐珍）

提个醒

刷牙超过三分钟牙膏才起效

想要美白牙齿，光选用美白牙膏可不行，正确的刷牙方式才是关键。专家指出，即便是效果良好的美白牙膏，也至少需要与牙齿接触三分钟以上方可起到一定的效果。

专家指出，牙膏不是药物，没有疗效，但是牙膏具有辅助预防口腔疾病的作用。不过，要想达到这样的辅助效果，需要选用适合每个个体的牙膏，针对口腔问题，选择具有一定针对性功效的牙膏。

正确的使用方法也是关键。很多人对于正确的刷牙方法已经了然于心，但是对于刷牙的时间把握却没有概念。刷牙时间一定要充分，最少也要三分钟以上，才能让牙膏和牙齿充分摩擦接触，从而起到作用。

此外，牙齿美白也不可盲目选择美白类牙膏，因为很多美白牙膏的原理都是“研磨式美白”，实际上极易损伤牙齿表面的珐琅质，会让牙齿表面变得粗糙，久而久之还会让牙齿变得脆弱不堪。在选择美白牙膏时，最好选择“修护式美白牙膏”。

（刘长亮）

中秋到 健康生活相伴

中秋健康品尝月饼有讲究

中秋之夜，皓月当空，合家欢聚月下，一边赏月一边品尝月饼，这在精神和物质上都是一种极美好的享受。不过，在品尝月饼中追求健康还是有很多讲究的。

“月饼加茶”是健康搭配

月饼中的糖和脂肪的比例较高，人们在吃月饼时应有所节制，老年人和婴幼儿尤其要引起注意，因为老年人的消化能力差，过多食月饼会加重脾胃负担，引起消化不良和腹泻等；婴幼儿则因消化系统发育尚不健全，消化器官难以消化过量的高糖、高脂的食品，故也应少吃月饼为宜。吃月饼时要饮茶，这既有助于消化，解油腻，又能增添品尝时的乐趣和气氛。一般来说，吃甜味月饼饮花茶最好，有香甜兼收之妙；吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳，有清香爽口之感。

专家建议：一天食用量最好不超过一个，每次只吃下一小块，且不宜同时搭配含糖份高的汽水、可乐或果汁等饮料；在食用月饼的同时，必须减少米饭及油脂的摄入，以平衡饮食量，或多吃富含维他命C和纤维素的柚子。

“无糖月饼”也别敞开吃

近年来，无糖月饼也加入到月饼大战中来，满足那些糖尿病患者及害怕吃甜食发胖的人士。虽然无糖月饼的馅料中不含蔗糖，对有效控制血糖有好处。但是无糖月饼，糖尿病患者还是不能敞开吃。

合格的无糖月饼是靠甜味剂改善味道，但这并不是说无糖月饼就不含糖，因为做月饼的淀粉本身就是多糖，一样会使血糖升高；而且月饼一般含油脂较多，因此热量较高，而控制糖尿病的主要原则之一就是控制热量，所以说无糖月饼对于糖尿病患者来说也不能随意吃。

专家建议：首先是尽量少吃，尝一尝味道，感受一下节日的气氛就行了，因为月饼的热量远远高于一般主食，多吃必然导致血糖失控。如果不小心月饼吃多了，可以采取适当的补救措施，如减少之后的进食量；增加降糖药量或胰岛素量；加大运动量，以消耗过多热量。

“特殊人群”应慎食

患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人，进食月饼后，可使胃酸分泌增多，对胃肠愈合极为不利，故而以不食月饼为宜。患有龋齿的人在食用月饼以后，造成龋洞加深，还会引发牙髓炎，使疼痛加剧，应尽量少食月饼，或吃完月饼后，立即刷牙洁齿。

对患有肥胖病、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病的人而言，也要尽力少吃或不吃月饼。因为这些人群进食月饼后，血液中的胆固醇和甘油三脂的含量会升高，血液变得更加粘稠。吃月饼还容易使原有慢性胆囊炎、慢性胰腺炎的患者再度复发，引起剧烈的胆绞痛及上腹痛。胆结石病人吃月饼后，会刺激胆汁，易引起疾病发作。

专家建议：月饼为高油、高脂、高糖的食物，除了糖尿病患者外，除了上述这些“特殊人群”尽量不吃月饼外，青少年胆结石患者也要少食或禁食月饼。

让肌肤远离干燥

入秋后，人们会出现皮肤干涩、鼻燥、唇干、头痛、咽干、大便干结等秋燥症状。中医认为，在夏季出汗过多，体液损耗较大，身体各组织都会感觉水分不足，从而导致“秋燥”。

天干物燥，养生护肤多补水，预防秋燥应做到以下三点：

少言防秋燥

中医认为“形寒饮冷则伤肺”，所以要忌寒凉之饮。“少言”是为了保护肺气，当人每天不停地说话时会伤气，其中最易伤害肺气和心气。补气的方法可用西洋参10克、麦冬10克泡水代茶饮，每天一次。

皮肤护理重保湿

中医认为，秋天对应人体的肺脏，而肺脏的功能是主管人体皮肤，所以皮肤的好坏与人体肺脏相关。食物以多吃百合为最佳，这是因为百合有润肺止咳、清心安神、补中益气的功能。秋天多风少雨，气候干燥，皮肤更需要保养，多食百合有滋补养颜护肤的作用。但百合因其甘寒质润，凡风寒咳嗽、大便溏泄、脾胃虚弱者忌用。

多吃水果防秋燥

梨：梨肉香甜可口，肥嫩多汁，有清热解毒，润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。但梨是寒性水果，对于寒性体质，脾胃虚弱的人应少吃。

香蕉：香蕉有润肠通便、润肺止咳、清热解毒、助消化和健脑的作用。但胃酸过多者不宜吃香蕉，胃痛、消化不良、腹泻者也应少吃。

（本报综合）

健康有道

养生保持健康的一日7件事

第一，晚上21时至23时熄灯就寝。人的一天有5个睡眠高峰。第1个高峰是晚上23时。错过后，只能在第2个高峰——凌晨2时熟睡，更重要的是，睡眠高峰到来时，免疫系统自我修复的能力最强。如不能在23时前入睡，易导致免疫力下降从而诱发疾病。

第二，晨起赤脚穿草鞋在草地或黄土地上走15分钟至30分钟。人每天因接触大量电器，身体内摄入电磁波。赤脚或穿草鞋走路，电磁波可以通过人体脚板传导排出体外。

第三，每天用手磨擦胸腺200次。胸腺距颈下锁骨间凹陷处下方约四指宽距离。握空心拳在胸腺两侧来回磨擦身体可增强免疫力。

第四，每天三餐，不要吃含转基因或含催化剂成分的肉、蛋、奶。食谱中要含水果、蔬菜、五谷杂粮，其中红薯是最佳的食物。

第五，一天要喝3000毫升水，以排毒清肠。值得提醒的是，不要饮用纯净水。

第六，摒除一切悲观消极意念，不要说否定、负面的话语。

最后，常怀感恩之心，经常向人表达感激之情。

（思霖）

入秋收纳以变应不变

秋天来临，阵阵凉意袭来，该换季了。家中的一切似乎都要小小地“混乱”一下：换季的衣服需要整理，夏天的凉席也得重新放下……再大的房间此时也会觉得地方不够。如何让家居物品使用起来能信手拈来，不变的居住空间里合理的收纳就显得尤为重要。辰辉装饰的设计师从不同角度畅谈了收纳的经验。

空间只要充分利用，完全可以轻松做到实用、美观两不误。比如吊顶，在设计的过程中将隐蔽地区的吊顶充分利用，一些轻巧的杂物就有了属于自己的空间，瑜珈垫、防潮垫、球拍房在里面是完全没有问题的。

追求时尚的人们家里是不可能没有飘窗的，坐在上面看看书、听听音乐便是种美的享受。可随手的杂志又该扔到哪里呢？其实您仔细观察就可以发现，原来自己坐的飘窗台就是个实用的储物柜。

设计师说，一般的飘窗通常离地三尺左右，将水泥空间架空，就可以将它变为我们需要的储物柜。只要留足够支撑飘窗台面的混凝土部分，余下的空间可以做成一到两个大大的抽屉，不是常用的小东西，便可以通通装进去。

还有一个地方是玄关，将玄关改造为鞋柜的方法其实是很实用的，很多的家庭将玄关巧妙设计，便可以把它做得既美观又方便。事实上，玄关部分可以收纳大量的鞋子，无论冬天夏天、男鞋女鞋，它都可以轻松地为我们保管好。或许玄关的“玄”在这里就得到了充分体现。

好的收纳设计都是来源于生活，掌握最新的市场动态也非常重要，目前超市有卖一种“真空储物袋”，这种袋子可以将衣服里的空气吸净，原本很厚的衣服放进去可以变得很薄，如果谁家的衣服比较多，可以多买些“真空储物袋”！

（小杰）