

“最义乌”的味蕾记忆——三溪堂黄精饼

入选第二批浙江省优秀非遗旅游商品

8月下旬以来,一款在老义乌人眼里象征吉祥、喜气“斤头”包装的养生黄精饼,成了不少人关注热议的焦点。在近日浙江省文化和旅游厅公布的第二批浙江省优秀非遗旅游商品中,它“金榜题名”。

据了解,为进一步促进文化和旅游融合发展,培育和打造一批具有示范性、影响力的非遗旅游产品,今年年初以来,省文化和旅游厅开展了第二批浙江省优秀非遗旅游商品评选活动。在企业自主申报,市、县(区、市)文化和旅游主管部门审核推荐的基础上,经组织专家评审,最后选出100件优秀非遗旅游商品。

这款由义乌市三溪堂国药馆连锁有限公司、义乌市三溪堂食品有限公司联合选送的养生黄精饼,为何能脱颖而出?

其最大亮点是自主研发将源远流长的中医文化与千年的节日文化、传统糕点相融合,大胆创新,勇于突破。三溪堂,浙江老字号,作为中医文化的实践者与传播者,秉承回归传统文化的初心,经过多方调查与数十次试验,这款将源远流长的中医文化与千年的节日文化相结合的糕点——养生黄精饼终于成功推出。

在古代医学名著《神农本草经》中,黄精被列为“上品”,有着“常吃黄精不虚一生”的美誉。东晋医药家葛洪在《抱朴



子·仙药》中,亦讲过黄精“服之十年乃可大得其益”。

三溪堂的养生黄精饼,选用产自千岛湖深山区的黄精,通过九蒸九晒,使其性质更温和。同时,用古法手工炒制,精心配比,九制黄精,核桃仁、杏仁、芝麻等。饼皮用水乡新鲜谷粒传统脱壳碾粉,再炊熟透。整



体口感自带清甜米香,松软细腻,滋而不腻。目前首批推出的养生黄精饼有五仁黄精味和芝麻黄精味两大类。

作为第五批浙江省非遗项目代表性传承人朱智彪,得知自己倡导保健养生多年、主导研发的养生黄精饼入选第二批浙江省优秀非遗旅游商品,深感来之不易。他说:

“中医养生文化应更多地走入寻常百姓家庭,将源远流长的中医文化与千年的节日文化、传统糕点相结合,符合现代人对养生理念的追求,这也是中医养生行业的一种创新与融合。”小小的养生黄精饼,穿越融合了千百年的智慧结晶,将从义乌走向全国乃至世界。

全媒体记者 吕斌 文/摄

给哮喘患者一个“脱敏”的家

哮喘的发病与环境因素息息相关,可以说,健康的家居环境是预防哮喘发作的第一道防线。专家提醒,为了远离几种常见的过敏原,哮喘患者的家应注意以下几点。

定期清洗易滋生尘螨物品。尘螨是家中最常见的过敏原,它个头很小,肉眼很难分辨,枕头、沙发、地毯以及厚窗帘、毛绒玩具等都是它们的“大本营”。其分泌物和尸体被吸进呼吸道,会引发哮喘。建议尽量用棉织品代替毛绒、羽绒等制品;及时清洁或扔掉家中所有可能滋生尘螨的废旧物品;家中不铺地毯;有孩子的家庭应经常清洁毛绒

玩具,建议冷冻24小时后再以冷水冲洗;布艺窗帘可换成百叶窗;定期清洗、暴晒床上用品。

花草和宠物尽量别养。花粉、宠物掉下的毛发和皮屑等都会引起哮喘患者的不适。如果一定要养,先咨询医生的意见,学会宠物和花草正确的清洁、打理方式。

保持厨房清洁。温暖、食物丰富、缝隙角落多的厨房不仅容易滋生霉菌,还利于蟑螂繁殖,这些都可能诱发哮喘。要注意将食物分门别类存放;冰箱里的食物须及时清理、粮食干货等放入密闭的食物储存盒中;厨房垃圾不要堆积,及时扔掉。

杜绝扬尘。衣物、书籍等尽量放在有门的柜子中,避免落灰;床下积攒的灰尘,要用吸尘器处理;晒完的被子不要用手拍打;长期闲置的空调,使用前将滤网、叶片等进行清洗。另外,哮喘患者打扫卫生不要用扫帚、掸子等容易让灰尘扬起的工具,建议用吸尘器、湿抹布。

避免特殊味道刺激。曾有研究指出,香水中的芳香剂对哮喘病人影响较大,最好不要使用。夏季驱蚊不用蚊香等味道刺鼻的产品,尽量用蚊帐或电蚊拍等。油漆、黏合剂等含有有害化学物质,也会诱发哮喘,装修好的房间需通风6个月以上再住人。

室内保持干燥、通风。潮湿的空气对肺部健康不利,不建议使用加湿器。在潮湿的环境,如洗手间应放个除湿器。家有哮喘患者,最好常备湿度计,湿度保持在25%~50%。天气好时多开窗通风,不仅能有效降低室内相对湿度,还能避免滋生尘螨、细菌。

要了解个人哮喘的诱发因素,可以通过日记的方式,记录哮喘发作时做过的事情、所处环境、自身疾病发作情况等。有些诱发因素较为隐秘,通常要记录7天至1个月。发现可疑的致病因素,需要进行试验性“隔离”,如怀疑宠物诱发哮喘,可以采用先分离一周后再接触的试验方法。 据科普中国

水果含糖量越高就越甜? 不一定

草莓比菠萝吃起来感觉更甜,但草莓含糖量却远低于菠萝;火龙果和猕猴桃的口感偏酸,但它们的含糖量却远高于西瓜。

“甜”与“糖”似乎天生是一对儿。日常生活中,很多人认为越甜的水果含糖量越高,不甜的水果含糖量肯定就少。但实际上,吃起来不甜的水果,含糖量却未必少。这是怎么回事呢?

水果甜度由糖、酸含量及其比例决定

甜度是一种口感,水果含糖量光靠甜不甜来判断并不靠谱,因为甜度不仅由水果的含糖量决定,还与所含糖的种类及含酸量有关。

甜和酸是水果最重要的口感,分别由糖和有机酸产生。但水果的甜酸风味并非甜味和酸味的简单叠加,而是糖和酸共同作用的综合结果。其中糖指可溶性糖,如葡萄糖、果糖、蔗糖等;酸指有机酸,如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。

水果的甜度既取决于糖和酸的含量水平,也取决于糖和酸的种类及比例。

从糖的角度来说,不同糖组分对甜度的贡献不同,果糖、蔗糖和葡萄糖的甜度分别为1.75、1和0.75。水果由于所含糖组分比例不同,可溶性糖总含量不能反映其综合甜味。糖组分对水果甜味的影响还与其味觉阈值有关,只有当含量与味觉阈值之比大于1时,该糖组分才能对果实的甜味产生影响。

对苹果的研究表明,优质苹果的风味以酸甜适度为主,含酸量中等,糖酸比值大致在20—60;糖酸比低于20时,风味淡或趋酸;糖酸比高于60时甜味增强。

专家表示,水果中含糖量变幅较小,含酸量变幅较大,因此含酸量是决定糖酸比大小的主要因素。

在水果种植中,水果甜度的高低还会受很多其他因素影响,如品种、气候条件、栽培技术等。比如,在适宜区种植,增施有机肥和钾肥、控制产量等均有利于提高水果的品质和含糖量。

成年人每天应摄入200—350克水果

甜度是一种味觉感受,同样的水果,有些人吃起来可能觉得甜,别的人则未必有此感觉。市面上流行的甜度计测量的是水果的可溶性固形物(可溶性的糖、酸、维生素、果胶、矿物质等),对于普通人判定水果的甜度有一定参考价值。

现实生活中,不少人担心食用含糖量高的水果导致肥胖。对于想减肥的人来说,可以尽量避开“高糖”水果,比如葡萄、香蕉、樱桃、枣等。

一些糖尿病患者也表示担心:水果含糖量高,究竟能不能吃?

专家表示,糖尿病患者可以适当吃水果,前提条件是血糖相对稳定,还要遵循糖尿病人的饮食原则,不要食用过量。

实际上,糖尿病患者选择水果时,不能只关注含糖量多少,还要考虑水果升高血糖的能力,也就是GI值(血糖生成指数)。苹果、梨、葡萄、桃、李子等常见水果及制品

的血糖生成指数多在55以下,属低GI食物;而芒果、橘子汁、桃罐头、葡萄干、杏罐头、菠萝、西瓜等食物的血糖生成指数均在55—75之间,属中等GI食物。

水果中的糖除了葡萄糖、果糖、蔗糖等可溶性的糖外,还有相当一部分糖以多糖形式存在,如果胶、膳食纤维等。人体对果胶和膳食纤维吸收慢,甚至不吸收,所以适当吃一些果胶、膳食纤维丰富的水果如桑葚、山楂、石榴、无花果等,不会导致血糖大幅度波动。

许多水果都含有丰富的维生素C(比如草莓、荔枝、龙眼、猕猴桃、山楂、柿子等,鲜枣维生素C尤其高,可达200mg/100g),维生素C能预防动脉硬化、延缓衰老。

根据中国营养学会推荐的中国居民平衡膳食宝塔(2016),成年人每天应摄入200—350克水果,相当于1—2个普通大小的苹果或梨。总体来看,我国居民水果消费量明显低于此标准,亟待提高。需要注意的是,水果最好放在两餐之间吃,从营养角度考虑,不能单吃水果做正餐。 据《科技日报》

六月龄内的新生儿少坐婴儿车

推着婴儿车外出,宝宝看上去很舒服,妈妈也轻松。但其实,6月龄内的新生儿是不能久坐婴儿车的,因为这样可能伤到宝宝脊柱。

新生儿脊椎几乎是直的,而且非常柔软,久坐会影响脊柱发育。同时,宝宝背部肌肉力量不足,坐姿时上身容易弯曲,会导致呼吸不畅。因此,如果带宝宝外出,且需要久坐婴儿车时,最好选择摇篮式且减震效果好的推车,尽量让宝宝平躺。

6月龄后,不同年龄段的婴幼儿,推车也应及时调整,以适应宝宝的发育需求。6个月~1岁:尽管会坐了,但脊椎仍然娇嫩,呼吸系统也尚未发育完全,这时要选择可坐可躺、距离地面远的高景观推车。1~2岁半:这时的宝宝活泼好动,对外界充满好奇,所以推车不要太高,以免宝宝意外跌落受伤。2岁半~4岁:体重增长快,适宜坐轻便型推车,着重考虑安全性及平稳性。

上床越晚 睡得越差

美国华盛顿州立大学新研究发现,上床时间对睡眠质量及健康的影响远超过过去认为的更重要。上床时间越晚,睡眠质量就越差。即使次日早上睡懒觉,也无法弥补熬夜对健康造成的严重危害。

研究人员通过调节使实验鼠生物钟大约为24小时,通过遮光处理使实验鼠生物钟缩短为20小时。4周之后,研究人员给实验鼠注射脂多糖(LPS,一种可导致非传染性疾病的物质)。结果发现,注射LPS的实验鼠免疫反应出现迟钝或过度现象,这意味着其抵抗疾病的能力减弱。

尽管实验鼠获得的睡眠时间相同,但对健康的影响却大不相同。正常生物钟受到干扰后,实验鼠睡眠过程中醒来次数更多,与恢复性睡眠密切相关的大脑活动减少。免疫反应的不稳定表明睡眠—清醒节律的干扰,会对生物体健康产生严重后果。

新研究启示,现代生活中夜间照明、延长工作日、轮班工作、时差等都会干扰睡眠周期。上床时间太晚,即使睡眠时间足够,也难以保证应有的睡眠质量。

干眼和抑郁是“难兄难弟”

随着5G时代到来,现代人的工作生活愈发离不开电脑和智能手机,干眼症的患病率也呈增长趋势。近期,日本一项大规模临床研究显示,干眼症与抑郁症密切相关。

干眼症是由于泪液分泌不足或质量下降导致的角膜干燥或结膜受损。如果眼睛容易疲劳、干涩或感觉光线刺眼,患干眼症的可能性较大。日本顺天堂大学眼科学教授村上晶团队,开发了通过跟次数评估干眼症水平的手机应用程序,并以14个月内下载该应用的4454名用户为对象,分析了干眼症逐渐加剧和抑郁症发病之间的关系。参试者填写干眼症自查表和抑郁程度评价表。结果显示,出现干眼症的人中,有78.8%的人同时出现抑郁症症状;自查干眼症症状为轻度、中度和重度情况下,抑郁症发病风险分别为1.62倍、2.39倍和3.29倍。

研究人员表示,干眼症和抑郁症存在激素、代谢、精神失衡等诸多共同风险因素,因此两种病很容易并发。患上干眼症后如果忽视治疗,可能会导致抑郁情绪加剧。此项研究或有助于抑郁症的早期发现与治疗。 均据人民网

携手灭烟 拥抱晴天

无烟生活

无烟世界 清新生活

FOOT MASSAGER

百步康全包裹足疗仪

BAI BU KANG

FULL PACKAGE FOOT THERAPY MACHINE

核心科技智能控制

半价体验

998

¥

市场价1996元

每次5分钱

随时随地在家做足疗

功能优势之一: 专业仿真手法

功能优势之二: 脚底滚轴按摩 两档模式切换

功能优势之三: 负离子抑菌

功能优势四: 两档热敷设计 缓解肌肉僵硬

前30名打进电话订购 加送按摩披肩

主持人 同年哥

免费体验中心: 江东路33号广电大院北展厅

百步康

订购电话: 8585 1977

广告