



编者按

近日有媒体报道,我省今后出现严重雾霾天气,中小学将停课。以人为本的政策背后折射出人们对雾霾天气的重视,那么,在容易出现雾霾的日子里,我们能否通过科学的休闲方式尽量减轻其对健康的影响呢?洛阳晚报记者就此进行了一系列采访。

“肺尘”勿扰之**餐饮篇**

寻健康美味菜,清清肺

□记者 吴彬

有专家称,科学饮食能减轻雾霾对健康的影响,那么大家如何在就餐时有意识地“点兵点将”来对抗雾霾?请参看记者的采访。

1 雾霾影响,光照少粉尘大

应对雾霾怎么吃?市营养学会理事长王朝霞说,雾霾对人体的影响主要有以下方面。

第一,雾霾天粉尘较大,要多吃一些清肺解毒的食物。

第二,雾霾天空气中可吸入的

颗粒较多,对人的呼吸道有较大的负面刺激,容易引发呼吸道疾病,建议多摄入水分,多吃含维生素A和维生素C的食物,增强免疫力。

第三,雾霾天雾多光照少,紫外线照射不足,人体内维生素D

生成不足,影响人体对钙的吸收,应多吃富含维生素D的食物。

温馨提示:缺钙不仅不利于孩子的成长发育,也会使成人出现忧郁等情绪,因此雾霾天要注意补钙。

2 就餐点菜,清肺排毒补钙

清肺排毒

动物血、木耳、大蒜、绿豆、南瓜、冬瓜、番茄、芹菜、韭菜、蜂蜜、梨等食物有利于清肺排毒,在雾霾天可多吃些。据了解,很多餐饮店都有鸭血粉丝汤、毛血旺、蒜茸炒青菜、西芹炒百合、番茄炒鸡蛋、凉拌黑木耳等菜品,不要小看了这些常见菜,这些菜品的组合很科学,对清肺排毒有一定的作用。

洛阳晚报记者来到洛龙区金城寨街一家餐饮店时,大厨师傅正在制作甜品绿豆沙。他说,绿豆可清热排毒,他们还打算推出蜂蜜炖木瓜、冰糖雪梨等新品,这些都属润肺排毒的菜品。

在洛龙区政和路美食街一家豫菜餐饮店,一名姓史的领班介绍,其特色菜干葱烧肚条

里面除了肚条,还有很多大蒜和洋葱,利于排毒。

增强免疫力

汤汤水水、蔬菜中的维生素A、维生素C以及瘦肉等都有助于增强人体免疫力,减少呼吸道疾病的发生,胡萝卜、西蓝花、番茄、青椒以及牛羊肉等都是不错的选择。洛阳晚报记者通过走访市场发现,很多餐饮店都有胡萝卜炖牛腩、番茄炒鸡蛋、西蓝花炒牛肉、青椒炒肉丝等菜品,这些常见菜的搭配非常适合初冬季节和雾霾天吃。

政和路美食街一饭店的店员说,最近他们店内的冰糖银耳汤很受欢迎,绿豆百合粥、小米绿豆粥等也卖得很好。该店的宫廷牛腩味道独特,里面有胡萝卜、山药、番茄、牛腩等,富含维生素A、维生素C和蛋白质,也很适合雾霾天吃。

金城寨街一家主打南方菜的饭店的大厨唐师傅介绍,该店的特色菜泰国榴梿煲土鸡温补效果不错,有利于增

强人体免疫力。

重视补钙

富含维生素D、能帮助人体吸收钙的食物包括鱼、虾、蛋黄、豆腐、动物肝脏等,很多餐饮店都有清蒸鲈鱼、白灼虾、海米冬瓜汤、青椒炒猪肝、家常豆腐、香葱拌豆腐等。

在政和路一家餐饮店里,负责人介绍了其特色菜品至尊美极基围虾球。这道菜的下面是鸡蛋羹,上面是虾仁,入口嫩滑,还带汤水,非常适合给老人和小孩补钙。另外,该店的竹笙烧黑鱼也是一个特色菜,其主要食材除了竹笙和黑鱼,还有西蓝花,非常适合对抗雾霾入侵。

介绍过泰国榴梿煲土鸡的唐师傅还介绍了他们店里的特色菜品诱香一夜情,其主要食材是黄花鱼,它需要经过一夜的特别腌制才能制成,该菜品也是因此而得名。

温馨提示:人们借助科学饮食有效清肺排毒、减轻雾霾危害的同时,还要积极主动地增强体质,抵御雾霾对身体的侵袭。

直面“霾”伏 宅得幸福

□记者 李永高

雾霾是心血管疾病患者的“健康杀手”,为了减少其对身体的伤害,这样的天气里,不少市民选择宅起来,休闲转战室内。

左持卷右擎茗

近日,洛阳晚报记者在牡丹广场附近某读书社的会员专区见到了徐女士。徐女士说她很喜欢这里的氛围,坐在这书墨香中,有利于保持愉悦、乐观的心态。据了解,您可以在这里潜心读书,也可以免费上网。

徐女士还介绍,喜欢读书的人们还可到中央百货附近的新华书店、席殊书屋,也可到凯旋路与八一路交叉口的市图书馆去读书,特别是市图书馆经常举办文化讲座、书画展、科普讲座。在推荐位于河南科技大学新校区的市科技图书馆的同时,她还为孩子们推荐了市科技馆(牡丹广场附近)。

徐女士推荐的雾霾天休闲雅地还有咖啡屋、茶舍。听着舒缓的音乐、与三五好友天南海北地聊,不仅可以舒缓生活压力,而且可以增进友情。

或运动或桌游

遭遇雾霾天,最焦心的应该是那些喜欢运动的人们。

读者马霞喜欢和一帮姐妹跳广场舞。去年为避开雾霾天,她们改在家里学跳韵律操、健美操及举哑铃、练瑜伽,甚至还加入了某学院的室内舞蹈队。

去年雾霾天,读者杜建伟舍弃了长跑,拾起了跳绳,还学会了打台球、乒乓球,并结识了一帮球友,“用长跑换来这么多运动乐趣,锻炼项目、运动量未减反增”。

近日,记者在涧西区一家桌游吧看到:一张方桌、几杯饮料、一幅“版图”、一把卡牌,五六个玩家一边斗智,一边聊天,玩得其乐融融。据了解,桌游已成为不少都市年轻人聚会时的新宠。

温馨提示:减少户外运动,避免沦为吸尘器。但在室内活动时,会有空气流通不畅、与他人交叉使用物品、恒温环境容易滋生病菌等,因此,要注意活动场所的选择和必要的消毒等卫生防护。