

《小厨房大健康》 让家的味道更令人回味

超薄阅读



简介

厨房虽小 装得下家的温情

餐桌上色香味俱全,也许就是每个家庭那个数平方米空间——厨房存在的意义。在厨房里忙碌的人,心里惦记的是厨房外饥肠辘辘的家人:食材是否新鲜安全?配料是否齐全?火候是否恰到好处?味道是否咸淡合适?《小厨房大健康》以通俗易懂的语言、图文并茂的形式,全面介绍家庭厨房的健康常识,包括:厨房餐具、电器的正确使用、清洁方法,健康的烹饪方式与技巧,调味品的正确使用,常见食材的选择,作料的合理使用,厨房里常见意外的应对等。

作者接受采访时表示:“厨房虽小,但装得下一个家的酸甜苦辣。让下厨变得轻松安全,让家的味道更令人回味,就是这本书的意义。”

全书分为“厨房百科——欲善其事,先利其器”“健康‘煮’意——烹饪小细节,出品大进步”“五味杂陈——巧用调料,调出健康的味道”“选对食材——看‘颜值’,也看内涵”“必备冰箱——储物保鲜,有所讲究”“厨房有药——小小作料,大有奥妙”“安全下厨——厨房有爱,远离伤害”等,如何让厨房健康又安全,看完此书心中有谱。

作者:张意

出版社:中山大学出版社

小小厨房,充满家的味道。餐桌上色香味俱全,就是厨房这个数平方米空间存在的意义。这个空间是否舒适安全?烹饪技巧是否得心应手?面对可能发生的意外,如何平安应对?这些问题都能在《小厨房大健康》中找到答案。

作者张意是《中国家庭医生》杂志社社长,生物医学工程硕士,在健康科普宣传文化方面积累了多年经验。新书一经出版就成为朋友圈传阅的居家“宝典”,成为备受家庭主妇喜爱的好书。

偃师云星钱隆世家 城市展厅开放



开放仪式现场(资料图片)

12月1日上午10点左右,伴随着喜庆的锣鼓声和热闹的舞狮表演,偃师云星钱隆世家城市展厅开放仪式正式开始。仪式开始前,展厅内外已是人潮涌动,既有闻讯前来的偃师市民、房地产业内人士,也有争相报道云星钱隆世家风采的洛阳各大媒体,未开先火的场面再次证实了云星地产品牌的影响力。

云星钱隆世家是云星集团在偃师开发的第一个精品项目,位于偃师未来10年的重要发展区域首阳新区,从选址之初就深入分析了项目所在地的区位、交通、配套优势及教育资源,此次展厅开放也是云星集团在洛阳的首次亮相。

作为中国百强房地产企业,云星

集团自1993年成立以来,其“工匠精神、精工品质”的开发理念和“筑造优美生活”的品牌理念便已深入人心,建造普通百姓买得起的好房子,更是其25年来追求的目标。目前,该集团已布局全国五大区域,在全国18座城市联动开发70个项目,服务全国60万名业主。

偃师云星钱隆世家是云星集团首次进军洛阳的“钱隆”系列产品,从户型设计、景观打造到物业服务,每一个细节都力求业主满意,全面提升偃师的人居体验度。凭借25年来积累的城市运营与项目开发经验,今后,云星集团将以务实的干劲、良好的信誉和强大的实力,积极参与洛阳的城市发展与建设。(林林 整理)

知己

作者:徐文兵
出版社:湛庐文化/海南出版社



《知己》从首到趾,详解了人体49个部位及4种体液的运行奥秘,帮助我们了解自己身体每个部位、每个器官的功能、特性,以及它们对于健康的意义。

(三) 颜面

多数人认为,颜面就是脸面,人活脸面树活皮,颜面尽失,颜面扫地都是指丢了面子。其实,人们说的只是“面”,没“颜”什么事。颜是面的一部分,特指两眉、两眼中间。颜是形声加会意字,从彦(yà n),形声;从页,会意。与头颅有关的汉字都有页这个偏旁,比如颜、颧、额、颈、项、颞等。东汉许慎在《说文解字》中说:“颜,眉目之间也。”段玉裁注:“颜为眉间,医经所谓阙,道书所谓上丹田,相书所谓中正印堂也。”按《说文解字》,颜指眉目的中间,包括内眼角、鼻梁上端(山根)。按段玉裁的解释,颜局限在两眉中间。无论如何,颜只是面的局部,也是重要的局部。

这么一说,颜色就不是脸色,而是特指印堂的光彩。中国人善于察颜(言)观色,老朋友好久不见,见面就说彼此气色不错。中医看病讲究望、闻、问、切,望诊首先就是查看颜色。印堂发亮被认为踩到点儿上走好运,印堂发暗则被认为要走霉运,甚至会有血光牢狱之灾。到底有没有依据呢?当然有。

在中医里,印堂和山根穴都是督脉所过之处,是经外奇穴。督脉属阳主温热,属于奇经八脉,运行元气,发源于小腹丹田,出会阴过肛门沿尾椎直上百会穴,然后下行到印堂、山根、鼻梁,过人中止于上牙龈中间。两眼之间目内眦是足太阳膀胱经的起点(睛明穴),该经络上行过眉头(攒竹穴)交汇于百会穴,然后沿督脉两侧下行,终止于小脚趾外侧。颜(印堂、山根)被人体最热的督脉经过,又被次热的足太阳膀胱经包裹,健康的人的颜应该是发亮的,如果颜色灰暗,甚至出现黑斑、暗点,那一定是督脉或膀胱经出现了不够热(阳虚)或过冷(阴实)的问题。一个人的身体健康出了问题,势必影响心理和情绪,身心有问题,势必影响工作和生活,所谓倒霉也是顺理成章的。

随着空调、冰箱的普及,中国人不顾自己的体质,盲目接受西方人的生活方式,不忌生冷等饮食习惯的改变,再加上食品污染,农药、兽

药残留,以及滥用抗生素等,导致大量人自伤阳气,体内积聚阴寒之气。其中,最突出的表现就是面色和颜色灰暗。尤其可怕的是这种饮食习惯对儿童的戕害。儿童本是纯阳之体,现在却有很多儿童阳气不足,发育迟缓,不换牙、不长个子、尿床、厌食,有的甚至有鼻炎和哮喘。这些儿童的山根处有青筋(静脉血管)横过,发蓝发暗,那是寒湿入血、肾阳衰微的表现。用针刺艾灸加温阳的中药调理,配合饮食,禁忌生冷等,大多能消除症状,山根的青筋也能消失。

有人或许会说,那印堂发红、发亮就是身体好。也不尽然,中医讲中正平和,不能走极端,过寒或者过热都是病态。印堂的光泽有阳气充盈的影响,也有阴血润泽的帮助。印堂上有黑气、黑斑说明邪气过重,没有光亮且发暗说明自身阳气不足,过度发亮、发红说明火气太旺,干燥发红说明阴血已经耗干。我曾经治疗过一个重度躁狂、整夜失眠的女子,她就是面色潮红,两个颧骨和印堂发红。我按清热泻火的治疗原则,为她针刺治疗,印堂穴起针后,从针孔不住往外流血,血色鲜红,当时我没有用棉球按压止血,而是让血尽情流,直到自然止血,患者的两个眼窝都结满了血痂,看着吓人。当晚,患者便能安睡,最终治愈。

在临床上可以观察到,面色和颜色发黑、发暗的患者,被针刺印堂穴后,一周或两周后复诊时可以明显看到其印堂和眉毛下的皮肤颜色开始变白、变亮,明显区别于周围的皮肤颜色。这就是中医说的阳气来复。

道家修行把印堂作为上丹田,功夫修炼到一定程度可以凝神出窍,紧闭双眼却可以通过印堂感知外界,此为出神。神话传说中的二郎神、马王爷都有这个本事。古今中外,很多人都习惯在印堂上点些颜色,印度人自不必说,中国人“对镜贴花黄”贴的也是这个地方。小孩子受到惊吓后,哭闹不能安卧,也可以在印堂上涂点儿朱砂,给那些作祟的鬼怪一点儿“颜色”瞧瞧。