

留住春天的味道

艾叶粑粑

□ 陈冬梅 文/图



▲艾叶粑粑出锅了,阵阵清香扑鼻而来。



▲田埂边随处都可摘到鲜嫩的艾叶。



▲煮艾叶。



▲包好的艾叶粑粑鲜绿漂亮。



▲包艾团。

轻轻咬一口,微苦带甜却唇齿留香……

春天来了,又到了艾叶飘香的季节,尤其是清明节至端午节,艾叶又鲜又嫩,是最佳的食用时间。有俗语:家有三年艾,郎中不要来。艾草具有温经止血、散寒调经、安胎、温胃、杀虫止痒、灸百病、止泻痢、开郁等功效。

在武宣县乡村,艾叶最常见的吃法是做成艾叶粑粑。每到清明前后,山上、田间地头都会长满绿油油的艾草。勤劳的农民将自然生长的艾叶采摘回来,清洗后放入开水中煮烂,再放入清水中浸泡12个小时左右,之后捞出绞碎,与适量的糯米粉和粘米粉揉成面团,再加入炒香的花生、芝麻、糖等馅料做成艾叶粑粑,最后入锅蒸熟。此时,做成的艾叶粑粑颜色翠绿,开锅即闻到一股艾叶的清香,闻之浑身舒畅,食之甜蜜中带着丝丝的青涩,如初恋般,只求曾经拥有,不求天长地久。

健康

投稿:lrbwb@163.com 电话:6655001

免洗洗手液功效在清洁

生活常识

疫情期间,卫生消毒类产品成了抢手货。通勤外出,很多人必备免洗洗手液,但这些产品真的有“杀毒”功效吗?本期介绍四种洗手液消灭新冠病毒的效果。

酒精类作用看浓度

酒精可以灭活新冠病毒,但必须达到一定浓度才有效。

天津药物研究所副研究员李红珠称,疫情前,市面上很多免洗洗手液的酒精含量都达不到75%,基本在10%~30%之间。这样的免洗洗手液,不足以起到很好的消毒作用,消灭新冠病毒远远不够。

当然,酒精浓度也不是越高越好。根据世界卫生组织建议,选择60%~80%的酒精浓度,浓度太高(90%~95%)反而效果不佳。购买时,根据标注的酒精含量,选择“酒精75%±5%”。

含氯类两种无效果

免洗洗手液中经常有含氯产品,主要以苯扎氯铵和醋酸氯己定为有效成分。氯己定又叫洗必泰,属于低效消毒剂,杀菌效果好,可以杀灭肠道致病菌、化脓性球菌、致病性酵母菌和医院感染常见细菌。但李红珠说,此次疫情中,氯己定是被官方盖章的无效成分。

苯扎氯铵可以消灭病毒,但针对新冠病毒没有证据显示有效。

植物类抑菌是噱头

椰子油、西柚籽提取、茶多酚、草莓、柠檬、柑橘……一听到“植物提取”,很多人第一反应就是“纯天然、安全、放心”。李红珠说,这些成分只能让免洗洗手液的味道更好闻,增加手部保湿,起到一定的清洁作用,但几乎达不到杀菌效果,更别说病毒。仔细观察,很多产品的执行标准其实是“卫妆准字”,更接近化妆品,产品包装上“除菌”“抑菌”的字眼不过是宣传噱头。

中药类消毒有条件

很多人认为中药洗手液无刺激、安全、稳定。这种免洗洗手液通常是由青蒿、金银花、板蓝根、苍术、大黄、丹皮、厚朴、丁香、薄荷等中药与附加剂组成。除了杀菌,还有消

炎、止痒、除臭功效。临床证实,由这类中药成分制备的消毒剂,对黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、大肠杆菌、链球菌等具有明显的抑菌作用。

李红珠表示,中药成分的起效受很多因素影响。如苍术中富含具芳香气味的挥发油,对部分细菌、病毒有显著的杀灭作用,但要用其熏烟才能抑菌,没烟没效果。用苍术制备成免洗消毒液,能否起到抗病毒效果,还有待研究。

功效有差别

洗手液包装上经常有“消毒、灭菌、抑菌、抗菌”等字眼,到底意味着什么?

简而言之,大致可以分为“能杀死细菌”和“不能杀死细菌”。“能杀死细菌”的是灭菌、消毒字样,“不能杀死细菌,但能防止细菌滋生繁殖”的是抗菌和抑菌字样。需要注意的是,在消毒学消毒级别上,没有杀菌这一级别,国家标准也没有“杀菌”“杀毒”术语之说,往往是大众口语化表达。

按照2003年颁布的《消毒技术规范》:消毒:杀灭或清除传播媒介上病原微生物,使其达到无害化的处理。消毒的要求是杀灭对数≥5(相当于杀菌率大于99.999%),才能评价消毒合格。

灭菌:杀灭或清除传播媒介上一切微生物的处理。灭菌的要求是杀菌率需≥99.9999%。

抗菌:采用化学或物理方法杀灭细菌或

妨碍细菌生长繁殖及其活性的过程。抗菌的要求是杀菌率≥90%,即可评价有抗菌效果,杀菌率≥99%,判为较强抗菌作用。

抑菌:采用化学或物理方法抑制或妨碍细菌生长繁殖及其活性的过程。抑菌的要求是抑菌率≥50%~90%,判有抑菌作用;抑菌率≥90%,有较强抑菌作用。

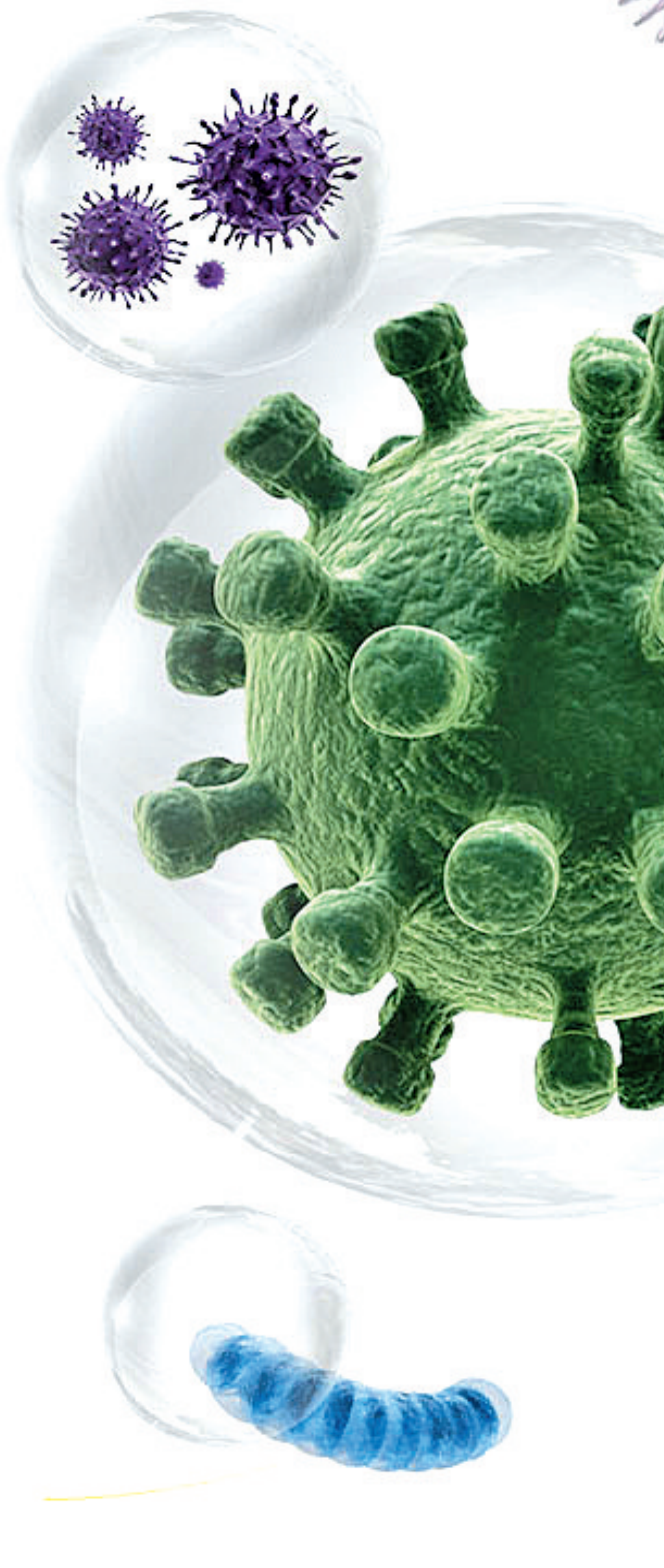
“卫消证字”是首选

免洗洗手液有“卫消证字”和“卫妆准字”,从功能上看,“卫消证字”的洗手液在杀菌抑菌方面的功效更胜一筹,建议消费者选择这类。酒精浓度一般要超过60%,如果能添加一些氨基酸、透明质酸、芦荟、维生素E衍生物等成分,可对手部皮肤起到保护作用。

免洗只能应急用

免洗洗手液只能清洁手部,不能代替洗手的作用。当手上有有机污物或特别脏时,酒精的效果不如水洗的效果强。有效的洗手方法是配合肥皂、洗手液等去污产品,通过流动的水将病毒冲掉。如果身边没有水源或不方便洗手时,可以用免洗洗手液应急。

免洗洗手液有一些缺陷,酒精浓度不够的产品无法起到杀菌作用;使用方法不当,无法达到抑菌杀菌效果;长期使用免洗洗手液使手部皮肤屏障受损,酒精挥发让皮肤越洗越干,出现干裂、瘙痒、湿疹。



睡觉也能减肥?

常言道,“三月四月不减肥,五月六月徒劳伤”。如何才能健康地减肥?这里给大家介绍最简单、也最舒适的瘦身方法——睡觉减肥。

美国哥伦比亚大学研究人员发现,每晚睡眠时间不超过4小时的人,肥胖的几率比每晚睡眠时间在7至9个小时的人高73%。每晚睡眠时间平均为5小时的人群,肥胖几率比平均睡眠7至9个小时的人高出50%,而每晚平均睡眠时间在6小时者,其肥胖发生几率比平均7至9个小时的人要高出23%。

《美国临床营养学》杂志新近发表的一项研究发现:每天多睡1小时可以减肥。研究人员将42名健康的成年志愿者分成两组,对其中一组志愿者进行45分钟的睡眠咨询,并将他们每晚睡眠时间延长1小时;对另一组21名志愿者未进行任何睡眠干预。两组都被要求在1周内记录他们的睡眠时间和营养摄入量。1周后的统计结果显示,延长了睡眠时间的志愿者每天摄入的糖减少了10克,其他碳水化合物摄入量也低于没有延长睡眠时间的志愿者。

有权睡眠医学杂志报道,导致身体肥胖的主要原因之一是人体内生长激素分泌不足。生长激素简称HGH,是人体自行分泌的一种天然激素,主要作用是促进骨骼及肌肉的生长,同时也加速体内脂肪的燃烧。HGH在晚上(半夜11点到清晨2点)分泌最旺盛。人体进入睡眠后,身体机能运作趋于迟缓,但新陈代谢功能仍会继续进行,积蓄于体内的能量(卡路里)也在不停地燃烧,从而减轻体重。

但是,HGH的分泌量会随着年龄的增长而下降,特别是到30岁以后更是迅速下降,这是因为越是年轻健康的人,细胞代谢就越活跃,睡眠时消耗的能量就越多,而伴随年龄的增长,代谢会减慢,能量随之过剩。因此,人过中年后,要想保持苗条身材,除保证充足的睡眠外,还要加强锻炼,增加新陈代谢。

有数据显示,中国已经成为目前世界上胖子最多的国家,成年人中超重或肥胖的比例大约为三分之一。现代医学认为肥胖本身就是一种疾病,肥胖属于人体的炎症反应。睡眠最重要的意义在于促进代谢,而失眠可以减慢体内新陈代谢,致使体内慢性炎症因子无法代谢掉,从而加剧慢性炎症物质堆积。慢性炎症是肥胖的最主要特征,两者相辅相成,互为因果。不幸的是,慢性炎症可以引起各种疾病,严重危害人类健康,被医学界公认为“万恶之源”。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准。如果你不想肥胖,或已经超重,有瘦身的计划,建立良好充足的睡眠习惯,是最简单和舒适的减肥途径。

(本版图文均据新华网)