

生活小常识

脸部冷臀部热是咋回事?

中国有句俗语,“热脸贴冷屁股”,事实上,脸和臀部的温度的确有差异,这是它们不同的生理结构导致的。

首先是脂肪堆积。臀部堆积着人体最厚的皮下脂肪,而脂肪的热导率很低,因此内脏和深层肌肉的体温被死死地“捂”在了里面,导致热量很难传到臀部表面的皮肤上。此外还有体表供血的因素。臀部的大血管埋在深处,皮肤表层的毛细血管数量较少,热量难以借助血液循环从身体内部输送到体表。

而人脸则恰恰相反,人的面部脂肪层很薄,还有着丰富的毛细血管。为了给大脑和头部维持温度并散热,头面部的血液循环极其旺盛,较薄的皮下脂肪,能让温暖的血液轻松将热量传导到皮肤表面。研究显示,头颈部是人体皮肤表面温度最高的区域,为33℃至35℃,而臀部、大腿区域温度在32℃左右。看来所谓“热脸贴冷屁股”并非虚言,而是民众对生活经验的精准总结。

(据中科院物理所微信公众号)



读者点歌

下马酒之歌

1=B  $\frac{2}{4}$   
J=58

(6 6 5 | 6. i 65 | 6. 32 | 1. 2 | 3. 5 32 | 1. 2 231 | 6 - | 6 - )

6 6 3 3 2 1 2 | 6 - | 3 5 2 1 | 6 - | 6 6 1 6 5 6 | 3 0 2 1 2 |

远方的朋友, 一路辛苦, 请你喝一杯下马酒。  
远方的朋友, 一路辛苦, 请你喝一杯下马酒。

3 - | 3 - | 6 6 5 | 6. i 6 | 6 6 3 2 | 1. 2 | 3. 5 3 2 |

酒。 洗去一路风尘, 来看看草原就是你的家, 来尝尝

1 1 2 3 1 6 | 6 - | 6 - | 6 6 2 | i. 2 i 6 6 | 5 5 5 6. i 5 3 |

美丽的草原。 远方的朋友尊贵的客  
香甜的美酒。 远方的朋友尊贵的客

6 - | 5 5 6 i i 2 | 6 0 6 5 5 3 | 3 - | 3 - | 2 2 3 | 6. i 6 |

人, 献上洁白的哈达, 献上一片人, 献上洁白的哈达, 献上一片

3 3 5 6 5 3 2 | 1. 2 | 3 3 5 3 2 3 | 1 2 3 1 6 | 6 - | 6 - |

草原的深情, 请你喝一杯下马酒。  
草原的深情, 请你喝一杯下马酒。

2 2 3 | 6. i 6 | 3 3 5 6 5 3 2 | 1. 2 | 3 3 5 3 2 3 |

献上一片草原的深情, 请你喝一杯

1 2 3 1 6 | 6 - | 6 - | 6 - | 6 - | 6 - |

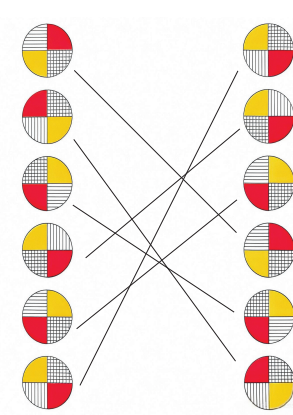
下马酒。 啊!

读者褚女士点歌

点歌热线: 23603111

休闲版IQ乐园答案

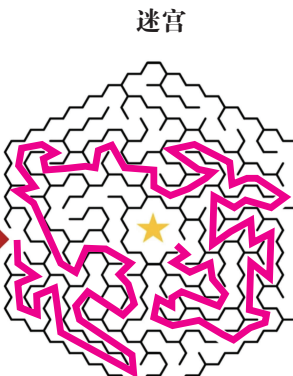
连一连



找不同



迷宫



(休闲版IQ乐园题目见昨日8版)

诗词填空

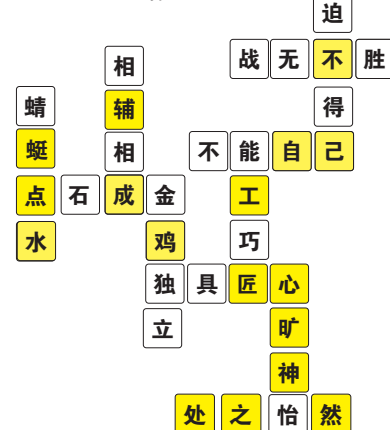
这次第, 怎一个愁字了得!  
(李清照《声声慢》)

想当年, 金戈铁马, 气吞万里如虎。  
(辛弃疾《永遇乐·京口北固亭怀古》)

数独

4	1	2	3		
2	3	4	1		
1	2	3	4	1	2
3	4	1	2	3	4
		2	1	4	3
		4	3	2	1

成语填空



物理去除 化学分解 精准配香  
不同食材精准去腥

吃出健康

做肉做菜总觉得有腥味? 葱姜蒜加料酒这组“万能组合”, 用对了能去除基础腥味, 但遇到牛羊肉的重膻味、淡水鱼的土味、鸭肉的臊味, 就得换“精准靶向”的调料搭配才行。



苏, 分解土臭素, 去腥效果胜过普通葱姜; 3. 清蒸鱼烹制前挤入少许柠檬汁, 利用柠檬酸中和土腥味。

●海鱼(带鱼、鳊鱼等)

核心去腥调料: 生姜+白胡椒+柠檬

辅助调料: 葱段、蒜片、米酒

关键技巧: 1. 带鱼用厨房纸巾擦干表面黏液, 减少腥味残留; 2. 煎鱼前用姜片擦拭锅面, 热油快煎至表面金黄, 锁住鲜味; 3. 炖煮海鱼用米酒代替料酒, 去腥效果更为彻底。

●贝类(蛤蜊、蛏子等)

核心去腥调料: 葱段+生姜+料酒

辅助调料: 蒜蓉、小米辣、白醋

关键技巧: 1. 贝类放入清水中, 加一勺食盐与几滴香油, 静置两小时吐净泥沙; 2. 焯水时加入姜片、葱段, 贝类开口后立刻捞出, 防止肉质变老; 3. 炒制贝类多放葱白, 依靠挥发性物质中和海鲜自带腥味。

去腥须知

远离常见误区

料酒别早放: 料酒中的乙醇需要借助高温挥发带走腥味, 过早下锅会提前挥发失去作用。正确做法是大火炒制时沿锅边淋入。

别盲目加姜: 烹制羊肉不宜大量放姜, 容易遮盖羊肉鲜香; 制作猪肉菜肴不要过量添加八角, 容易加重油腻感。

焯水别用沸水: 各类食材必须冷水下锅焯水, 才能慢慢析出内部血水与腥味物质, 沸水会快速收紧肉质, 将腥味锁在食材内部。

香料别乱堆: 烹制各类食材, 选取一至两种核心去腥香料即可, 香料堆砌过多, 会掩盖食材本身原味, 导致菜品口味杂乱。

(据三农头条)

时加1小块陈皮, 软化肉质、中和油腥; 3. 炒肉时先爆香花椒、姜片, 再下肉, 麻香遮盖油腥味。

●牛肉

核心去腥调料: 生姜+草果+黑胡椒

辅助调料: 迷迭香、洋葱块

关键技巧: 1. 牛腩、牛腱冷水下锅, 加姜片、1勺料酒焯水, 撇净浮沫; 2. 炖煮时加1颗拍裂的草果, 去膻效果出众, 可分解支链脂肪酸; 3. 煎牛排用黑胡椒搭配少许迷迭香, 焦香遮盖膻味。

●羊肉

核心去腥调料: 生姜+孜然+白芷

辅助调料: 白胡椒、香菜根

关键技巧: 1. 羊肉块用淡盐水浸泡1小时去除血水; 2. 清炖时加入白芷、白胡椒, 精准去腥且不抢食材本味; 3. 烤制、炒制羊肉多放孜然去腥增香, 切勿放八角, 容易掩盖羊肉本身风味。

●鸡肉

核心去腥调料: 生姜+花椒+

白芷

辅助调料: 香叶、葱段

关键技巧: 1. 鸡肉剁块后放入花椒水中浸泡10分钟, 借助山椒素分解三甲胺; 2. 炖煮鸡汤时放入两片白芷, 汤色清亮无腥; 3. 炒制鸡肉时爆香姜、蒜、花椒, 成品鲜香不柴。

●鸭肉

核心去腥调料: 生姜+陈皮+草果

辅助调料: 八角、丁香、葱段

关键技巧: 1. 鸭肉冷水下锅, 搭配姜片、料酒焯水, 煮出浮沫后捞出洗净; 2. 炖煮老鸭放入小块陈皮, 有效去除油腻味与腥臊味; 3. 烹制鸭肉香料不宜过多, 半颗草果、两粒丁香即可, 避免口感发苦。

2. 水产食材

●淡水鱼(鲫鱼、草鱼等)

核心去腥调料: 生姜+白芷+紫苏

辅助调料: 葱段、料酒、柠檬

关键技巧: 1. 彻底去除鱼鳃、内脏以及鱼腹内黑膜, 这是土腥味主要来源; 2. 炖煮淡水鱼添加白芷、紫

洗澡选对时间才能提升睡眠质量

医生建议: 尽量睡前1小时或更早沐浴

入睡后, 核心体温就会下降, 白天起床后, 核心体温又会升高。

生理学方面的研究发现, 核心体温的下降, 会直接或间接地触发催眠机制, 让我们感到困倦。如果睡觉前核心体温升高, 则会严重影响入睡。

洗澡可以促进血液循环, 缓解疲劳, 但也会触发身体的“清醒机制”, 从而降低睡眠质量。

热水刺激使血管扩张, 血液集中流向皮肤, 导致核心体温不降反升; 体温升高会干扰下丘脑的体温调节中枢, 抑制大脑褪黑素的分泌; 温暖环境会激活大脑奖赏系统, 可能让神经变得兴奋。

洗完澡我们通常会觉得浑身很热, 这其实是身体正在散热降温, 体温通常会在1小时内逐渐回落。

第三军医大学西南医院皮肤科

主任医师郝飞建议, 尽量睡前1小时或更早沐浴, 水温控制在37℃至39℃。这样到了睡觉时间, 体温已降到合适的温度, 更容易入睡。

如果回家比较晚, 可以在洗完热水澡后, 用冷水敷敷额头、冲冲手腕, 加快体温回落。

洗澡要避免3个时间

刚运动完

运动完身体处于兴奋状态, 此时立即洗热水澡或蒸桑拿, 会增加流向肌肉和皮肤的血液, 导致其他器官供血不足。

运动后呼吸急促, 在空气不流通的浴室里很容易缺氧, 加上出汗后血液容量相对不足, 容易引起头晕眼花、全身无力, 甚至出现虚脱、晕厥等症状。

因此, 运动后最好休息30至45分钟再洗澡。

饭后或空腹时

吃饱后, 体内血液集中在消化系统, 此时洗澡会造成周围血管扩张, 消化系统血液循环相对减少, 容易引发消化不良。洗澡时间应在饭后1小时左右为宜。

空腹时, 体内血糖水平降低, 洗澡会使流向皮肤组织的血液增多, 减少脑部供血, 容易引发晕倒等意外。

喝酒之后

浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任医师菁菁介绍, 洗澡使皮肤血管扩张, 再加上酒精有扩张血管作用, 极易导致血压下降, 引发心慌、气短、头晕、视物模糊等不适。

此外, 洗澡时血液大多集中在体表, 不利于酒精分解, 还会加重醉酒状态。

(据《人民日报》微信公众号)

蘑菇晒一晒 高效补充维生素D

着我们身体的方方面面:

骨骼健康

缺乏维生素D会直接影响钙的吸收及利用, 容易引发成年人骨质疏松、青少年骨软化。相关研究表明, 体内维生素D含量偏低, 不仅会增加骨折概率, 还会明显延缓骨折愈合速度。

体重管理

维生素D具备脂溶性、疏水特性, 能够参与调节脂肪细胞的合成与分解。体内维生素D不足时, 脂肪代谢会受到阻碍, 容易造成脂肪堆积、体重上涨。

大脑认知

海马体等认知核心区分布着大量维生素D受体, 营养供给不足时, 会扰乱5-羟色胺、多巴胺

等神经递质分泌, 容易出现记忆力下降、思维迟缓、反应迟钝等情况, 还可能诱发焦虑、抑郁等情绪问题。

心脑血管健康

合理补充维生素D, 能够平稳调节血压、维护心脏状态, 有效降低心脏病、脑卒中的发病几率。

怎么吃才能补充维生素D?

按照日常合理摄入标准, 成年人每天应摄入400国际单位(10微克)维生素D, 65岁以上老年人每日摄入量需达到600国际单位(15微克)。

普通蘑菇维生素D含量很低(10至100IU/100克), 经过阳光照射后, 含量可飙升到2000至

10000IU/100克。具体怎么操作? 选择时间: 上午10点至下午3点, 晴天效果最佳。

正确摆放: 将蘑菇菌褶面朝上平铺摆放, 干蘑菇可直接晾晒, 新鲜蘑菇晾晒时注意保持通风。

照射时间: 夏季30分钟至1小时; 春秋1至2小时; 冬季2至3小时。

及时保存: 晾晒完成后立刻密封、避光存放, 留存的维生素D可保存数月。

烹调方法: 水煮20分钟后, 蘑菇内的维生素D留存率仍能达到六成以上; 采用热油快炒的方式留存效果更好。

(据人民网科普)

生活提醒



大家可能都听过一个说法: 睡前洗个热水澡, 能让人放松, 更容易入睡。

但你有没有发现, 有时候明明很累, 洗完澡躺下却翻来覆去睡不着, 或者睡眠很浅、多梦易醒? 这很可能与你的洗澡时间有关。

睡前洗澡会让身体更“清醒”

除了光线, 人体内还有一个重要的睡眠启动开关, 就是核心体温, 即身体内部的温度。每当晚上

生百事通

最近, 网上流传着一个说法: 把蘑菇晒一晒再吃, 能补充维生素D。听起来像谣言, 但这次是真的。

蘑菇的细胞壁中富含麦角固醇, 这种物质经紫外线照射后可转化为维生素D。多项研究表明, 仅通过日光照射, 蘑菇中的维生素D含量就能提升数十倍至数百倍, 且这一现象在多种蘑菇品类中普遍存在。

为什么我们要这么关注维生素D? 因为我国居民维生素D普遍摄入不足, 而缺乏维生素D带来的危害远比想象中严重。

维生素D影响身体多项功能

很多人不知道, 维生素D影响