

吃螃蟹的禁忌靠谱吗

秋风起,蟹脚肥。现在是吃螃蟹的最好季节。不过,在网上,吃螃蟹有各种传说,各种禁忌。那么到底哪些是真哪些是假呢?今天我们就来梳理一下。

说法1:螃蟹不适合痛风和高尿酸的人吃。

这个说法基本正确。水产品尿酸含量本来较高,蟹黄之类更要小心。不至于一口都不能吃,但是肯定不能贪吃。

说法2:吃螃蟹不能喝啤酒,也不能喝茶,而适合配黄酒或白酒。

这个说法有一定道理,但要看看是什么人。如果有痛风或高尿酸血症,什么酒都应当避免,白酒也不例外。同时,甜饮料促进内源性尿酸增加,所以配饮料也不妥;如果是消化吸收功能差,配绿茶需要小心,因为茶多酚有降低消化酶活性的作用。黄酒去腥味,更适合配螃蟹这种河鲜类的食物,但也不能过多。比如黄酒50克左右(酒精15克以内)已经足以佐餐,又没有超过膳食指南中的酒精限量。

姜和醋既能去腥,又能促进消化液分泌,也有一定抑制微生物的作用,所以自古以来都要用它们来配螃蟹。

说法3:螃蟹的营养价值其实没多高,蛋白质也不比牛肉多。

如果按蛋白质含量角度来说,这个说法基本上正确。按鲜重来计算,螃蟹肉的蛋白质含量的确没有鸡胸肉和牛腱子高。不过它水分大,脂肪少,按干重来算,蛋白质含量是不逊色于甚至胜过牛肉的。

不过,一只螃蟹没有多少肉,想用螃蟹肉补充蛋白质,恐怕从时间效益和金钱效益上都不合算。

说法4:螃蟹不适合消化系统疾病患者吃。

这个说法有一定道理。日常蛋白质消化不良、胃酸不足、容易腹泻、容易胀气的人,以及正处于过敏状态的人,吃螃蟹是要小心的,避免吃出不适。有胃炎、肠炎、消化道溃疡、肝胆疾病等问题的人都应当小心,不可贪吃。

秋梨膏并非人人适合

秋季燥邪当令,中医讲“燥邪伤肺”,燥邪从口鼻侵入肺,最易耗伤肺阴。秋梨膏所含成分多为润燥护阴之品,比如秋梨、麦冬、川贝等,因此对于阴虚肺热之燥咳有效,而风寒咳、痰饮咳、肝火咳等,服用秋梨膏不仅效果不佳,有时还会雪上加霜。

选梨膏需辩证,肺燥津伤者,症状为干咳、痰少或黏、口干、咽干、鼻干,

说法5:螃蟹不能和维生素C一起吃。

这个说法早已辟谣。多年来流传“虾不能和维生素C一起吃”,因为“会产生砒霜而中毒”。螃蟹和其他水产品都被纳入了这条禁忌的“扩展版”,一两百毫克的维生素C不会通过“还原作用”产生大量有毒的三价砷。如果吃上千毫克的维生素C,倒是有点危险,因为过多的维生素C本身就可能引起敏感者拉肚子。所以,当天服用过复合营养素药片,并不影响再吃个螃蟹。

说法6:不能吃醉螃蟹、生螃蟹、不新鲜的螃蟹。

这个说法正确。水产品体内有大量微生物存在,而且污染副溶血性弧菌、霍乱弧菌等细菌的比例很高(去查一下国内相关文献就知道了),甚至带有多种寄生虫。必须经过有效的加热杀菌处理才能保证安全。不新鲜的螃蟹、死螃蟹更是细菌大量繁殖,非常不安全,坚决不要吃。

说法7:螃蟹必须现烹现吃,不能吃隔夜。

这个说法基本正确,但不绝对。螃蟹富含蛋白质,秋季环境温度还比较高,即便烹调后也极易增殖细菌。不建议提前烹调之后放几小时再吃,最好是趁热吃掉。

不过,如果一餐没有吃完,也不必扔掉,但必须及时冷藏,并确保彻底加热杀菌再吃。

提醒

螃蟹虽好,也得适量,不要一次吃七八只甚至十几只。

另外,吃了螃蟹,这一餐其他高蛋白食物,包括鱼、肉、虾、贝、蛋等,就可以相应减量了。

(摘自《北京晚报》)

或有声音嘶哑,午后潮热等阴伤的表现,可以选择含有川贝母(粉)、罗汉果、制枇杷叶、生地、沙参、麦冬、白茅根等润肺中药的秋梨膏;痰热蕴肺者,症状多表现为咳嗽、咳痰、痰多色黄、口干而黏、口渴等,则可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰中药的秋梨膏。

(摘自《健康生活报》)

一周一方

声音哑

鸡蛋一只,打入碗内,加醋一条羹,搅匀煮熟食用,一日一剂,连吃2-3天,声音响亮。可以治疗因咳嗽、讲话太多、唱歌、内火大等原因引起的音哑。忌辣。

(摘自百度百科)

一周一穴位

百会



取穴:在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。

主治:头痛、头重脚轻、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、焦躁等;惊悸、健忘、尸厥、中风不语、癫狂、痫证、瘧疾、耳鸣、鼻塞、脱肛、痔疾、阴挺、泄泻等;眩暈、血管性头痛、升阳举陷、益气固脱、清神醒脑、增强记忆力。

保健养生:1、点揉法。以一手的中指或食指附于百会穴上,先由轻渐重地按3-5下,然后再向左、向右各旋转揉动30-50次。如果是体质虚弱或患有内脏下垂、脱肛等症的朋友,开始按揉时动作要轻一些,以后逐渐加重,按摩的次数也可随之增多。

2、按摩。端坐在椅子上,用手掌按摩头顶中央的百会穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈,每日2-3次,可以疏通经络,提升肾脉的阳气。高血压的朋友用此方法,每天坚持,可以使血压稳定并降下来。对于低血压患者,刺激百会穴可以起到升提血压的作用。

3、温灸。持扶阳罐温灸该穴位,时间为三至五分钟,让罐体的温热、红外线及磁场刺激该穴位,可预防头昏头痛、失眠、阳气不足、神经衰弱等疾病。坚持每天温灸,有保健长寿的功效。

4、叩击。用右空心掌轻轻叩击百会穴,每次10下,可以保持心情舒畅,解除烦恼,消除思想顾虑。百会为诸阳之会,轻轻叩击可以起到活血通络的作用,当外感风寒出现头疼或休息不好、失眠引起头部胀痛时,可用此方法缓解。

(摘自百度百科)

重阳节为何被定为敬老节

10月7日周一(农历九月初九)是我国传统的重阳节。重阳节的习俗有登高远眺、赏菊花、插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等,因此,重阳节也叫“登高节”、“茱萸节”、“菊花节”。1989年,我国政府将农历九月初九正式定为“中国老人节”、“敬老节”,重阳节又成为一个尊老、敬老、爱老、助老的节日。2012年12月28日,《老年人权益保障法》进一步在法律上明确规定,每年农历九月初九日作为老年节。因此,今天也是新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》正式生效后,我们迎来的第一个法定的“老年节”。那么,为什么将重阳节定为敬老节呢?

在中国古老的《易经》中,把“六”定为阴数,把“九”定为阳数,又为“极数”,指天之高为“九重”。九月九日,日与月皆逢九,是双九,故曰“重九”,同时又是两个阳数合在一起,故称“重阳”,所以这一天为重阳日。因为“九九”重阳与“久久”谐音,九在数字中又是最大数,有长久长寿的含意,寄托着人们对老人健康长寿的祝福,因此,重阳节寓意深远,自古以来,人们对重阳节怀有特殊的感情。

重阳节的起源,可追溯到先秦之前。《吕氏春秋·季秋纪》记载,季秋九月,“申严号令,命百官贵贱无不务入,以会天地之藏,无有宣出。命冢宰,农事备收,举五种之要。藏帝籍

之收於神仓,祇敬必飨……大飨帝,尝牺牲,告备于天子。”可见,那时已有在秋九月农作物丰收之时祭天帝、祭祖,以谢天帝、祖先恩德的习俗。春秋战国时期,屈原在《远游》诗中也有“集重阳入帝宫兮,造旬始而观清都”的诗句。不过,这里的“重阳”是指九月九日那一天,当时还不是节日。而重阳节的求寿之俗,据考始于汉代。汉代《西京杂记》中记载:“九月九日,佩茱萸,食蓬饵,饮菊花酒,云令人长寿。”

把重阳当作一个节日,最早见于三国时期,魏文帝曹丕在《九日与钟繇书》中曾这样描述当时的重阳节:“岁往月来,忽复九月九日。九为阳数,而日月并应,俗嘉其名,以为宜于长久,故以飨宴高会。”到了魏晋时期,重阳节又多了赏菊、饮酒的习俗。晋代文人陶渊明在《九日闲居》诗序文中说:“余闲居,爱重九之名。秋菊盈园,而持醪靡由,空服九华,寄怀于言”。重阳节被正式定为节日,则始于唐代。此后的宋元明清,每逢九月初九,宫廷、民间都会一起庆祝重阳节,并且在节日期间举行各种各样的活动。唐代的许多大诗人如王勃、孟浩然、李白、王维、杜甫等,都留下过关于重阳节的著名诗篇。

重阳节登高的习俗是怎么来的?

重阳节登高的风俗历史悠久,其由来大致有三。其一是登高避灾,其二是古人的山岳崇拜,其三是登高“辞青”。

登高避灾源于汉代,有汝南人桓景在九月九日登高以避灾的故事。桓景是东汉汝南(在今河南省平舆北)人,南朝梁吴均《续齐谐记》记载,汝南桓景随费长房游学累年,长房谓曰:“九月九日,汝家中当有灾。宜急去,令家人各作绛囊,盛茱萸,以系臂,登高饮菊花酒,此祸可除。”景如言,齐家登山……然而,《续齐谐记》不过是一部



志怪书,连作者自己也没有把它视作史实。晋代葛洪《神仙传》卷五记载,费长房在东汉时曾做过汝南市掾(街市小官),后来跟仙人壶公入山修道。可是,桓景其在有关东汉、三国时期的各种文献资料中均无记载。后来的《宋书·符瑞志》中倒是提到东晋成帝时有个叫桓景的太守,但时间上已相差了百余年。显然,这个故事“纯属虚构”,只是一个传说而已。

有人提出,登高其实是源于古人对山岳的崇拜。《礼记·祭法》记载:“山林川谷丘陵,能出云,为风雨,见怪物,皆曰神。”古代先民生存环境极其艰苦,大多依靠采集和狩猎谋生。大山中生长的各种植物、隐栖的飞禽走兽以及潺潺溪流,使人类才得以生存繁衍。如果逢高温干旱,山间密林可避高温炙烤;洪水袭来,攀上高山可躲灭顶之灾。此外,古人认为山上云雾缭绕,为呼风雨唤雷电之神龙所居。而且,高山的雷电可以带来火种,利用火可以吃到化腥臊的熟食。因此,古人对山既敬畏又充满崇拜,“登山祈福”的习俗早在春秋战国时期已流行开来。持此观点的人还将“崇”字本身作为旁证:崇,形声字,从山,宗声。崇拜之“崇”原本就是对山岳而言,因为“山”即高山,“宗”为神圣。以“宗”喻“山”或以“山”喻“宗”,都蕴含着尊崇、敬畏之意。

登高“辞青”的说法则源于大自然中的节气。重阳为秋节,节后天气渐凉,草木开始凋零,重阳节登山“辞青”与古人在阳春三月春游“踏青”相对应。清代潘荣陛编撰的《帝京岁时纪胜》记载:“(重阳)有治看携酌于各门郊外痛饮终日,谓之‘辞青’。”



世界各国的老人节是哪天?

1990年,第45届联合国大会通过决议,从1991年开始,将每年的10月1日定为“国际老人节”。此外,许多国家还分别设有自己的敬老节或老人节,但日期各异,分布在一年中的12个月中,每个月都有老人节。除此之外,有些国家的老人节或敬老节并不是确定在某一天。比如埃及将敬老节定在3月的最后一个星期日;美国将敬老日定在9月劳动节后的第一个星期日,又称“祖父祖母节”;法国将老人节定在10月的最后一个星期日。

国家	日期
伊朗	1月7日
新加坡	2月2日
英国	3月5日
印度	4月7日
泰国	5月5日
朝鲜	5月6日
韩国	5月8日
加拿大	6月21日
越南	8月8日
日本	9月15日
智利	10月15日
匈牙利	11月11日
俄罗斯	12月7日

(摘自北京晚报)