

老年习作

周末爬山去

■ 丛培强

既能游玩又能健身，且无多少花费，又可经常性开展的休闲方式，莫过于爬山了。

北碚依山傍水，拥有丰富的文化旅游资源，诸如缙云山、北温泉、金刀峡等景区景点，还有偏岩古镇、金刚碑历史文化街区等古镇。当然，作为“老北碚”，区内名胜古迹早已走遍，而假日去爬山，则成为我等年过花甲者的健身首选。

周末，呼朋唤友，背上行囊，便可成行。一般来说，我们这种出行，因地制宜，多向周边“进军”。缙云山、龙车寺、桃花山、金刚碑等地均为好去处。一路走走停停，穿梭林间，打望田园，心旷神怡，悠悠游哉，渐行渐远。山风吹干汗水，林荫遮住阳光。渴了饮山泉，累了就歇脚，饿了有地道的农家饭菜：品老腊肉，尝鲜嫩竹笋，糍耙海椒蘸石磨豆花，再喝点小酒……快哉快哉。待日头偏西，便打道回府。倘若游兴未尽，农家乐小住一宿，翌日如有雅兴，挖点折耳根，挑点野香葱，灌点山泉水，算“游”出意外收获。有时偶有所感，写点游记小品，赚点稿费，更是不虚此行。

或曰：重复出行，岂不生厌？不然。如上缙云山，可走城北三花石，登绍龙观，逛金果园，游黛湖，穿白云竹海；也可往城南登健身阶梯。又如到桃花山，可过碚东大桥到国立复旦大学旧址，再穿林间小道爬山；亦可沿嘉陵江踏沙而行，绕道金刚碑，到北温泉过江而登高，还可饱览嘉陵江风光，可谓“条条道路通罗马”；兴趣所至，还可过江探幽张飞古道，顺便泡泡露天野温泉，然后再乘船到澄江镇，午饭豆花下小酒，不亦快哉！况且，同一道路同一景点，四季变化也给人不同感受。盛夏避暑，严冬赏雪，春天观花木，金秋品硕果，别有一番情趣。更何况心境不同，山水风物也随之而异。古人云“境由心生”，就是这个道理。

或曰：“退休族”有的是时间，为何选择周末？周末是儿女“回家看看”的“接班”时间，这让平时为孙辈操劳的老人有了空闲放松，与同事、同学以及好友在青山绿水间聚会故成常态。

这种平民式的周末游，尤其适合我们这些退休族。名山大川游固然好，偶尔去去尚可，但哪能经常“好鸟登高”？何况时下各地疫情时有发生，外出更是不易。如今吃穿不愁，盼的就是身体健康，而利用周末常出去走走看看，既锻炼了脚劲，强健了筋骨，又交流了信息，联络了感情，消除了寂寞，丰富了生活，何乐而不为！

说到周末健身游，还有另一种方式。有一同事，退休后顿觉一身劲没处使，爬山涉水已不过瘾，竟然扛起锄头，上山寻到一块摆荒地，利用周末大搞垦荒运动，栽种的红薯、土豆不仅自给有余，还将劳动果实四处送人，与大家分享。另一位同事在采菌子的季节，背上小背篓与人结伴遍山寻菌，还自带干粮，最终满载而归。那日与我交谈，聊起菌子的品种、色彩、形状等，如数家珍，俨然“专业人士”。其给人印象深刻的是，红光满面，仿佛返老还童。上述方式，真可谓集健身、休闲和收获成果于一体，一举数得，堪称周末健身的“另辟蹊径”。

退休之后自寻快乐，周末去爬山便是一例。

教你一招

你是否会因为记忆力减退、经常忘事，而担心自己有患阿尔茨海默病的风险？阿尔茨海默病被形容为“比死亡更可怕的死亡”，它的发病率正在逐年攀升。统计数据表明，我国60岁以上的人群中，阿尔茨海默病患者已超过1500万。那么，哪些人更容易患阿尔茨海默病呢？

最近的一项研究表明，患慢性病的人更容易患阿尔茨海默病。巴黎大学的学者采用了大型前瞻性队列研究WhitehallIII的数据，涉及10095人长达30年的健康数据，分析慢性病与阿尔茨海默病发病率之间的关系。研究中慢性病范围包括13个病种，分别是：冠心病、中风、心力衰竭、糖尿病、高血压、癌症、慢性肾病、慢性阻塞性肺病、肝病、抑郁症、精神障碍、帕金森病和关节炎/类风湿性关节炎。患有其中任意2种或以上，即为患有多种慢性病。分析结果显示，中老年人(≥55岁)患有多种慢性病与阿尔茨海默病风险提高136%有关。也就是说，发病年龄越早，与患阿尔茨海默病的关系就越紧密。

由此可见，想要预防阿尔茨海默病，预防慢性病很重要。这里给大家介绍一下预防慢性病在饮食中需要注意

牢记这6组数字
用饮食法预防阿尔茨海默病

的事项，总结起来，请大家务必记住这6组数字！

12种：每天吃全种类

常常有人提出这样的问题，“吃什么食物抗衰老”“吃什么食物降血糖”……实际上这是一些认识上的误区。各种食物所含的营养成分不完全相同，靠一种或简单几种食物是难以满足人体需要的。因此，我们应该按照合理比例，尽量广泛地摄入各类食物。除了烹调油和调味品，膳食指南建议每天应摄入12种以上，每周应摄入25种以上食物。其中的具体推荐标准有：

谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天3种以上，每周5种以上；

蔬菜、菌藻和水果类的食物品种数平均每天4种以上，每周10种以上；

鱼、蛋、禽肉、畜肉类的食物品种数平均每天3种以上，每周5种以上；

奶、大豆、坚果类的食物品种数平均每天2种，每周5种以上。

25克：吃够膳食纤维

膳食纤维对包括2型糖尿病、中风、肥胖等多种慢性疾病有预防作用。

燕麦、荞麦、绿豆、红豆等杂豆和粗粮，以及海带、魔芋和新鲜蔬菜等都是富含膳食纤维的食物。

在食用量上，早餐吃25克燕麦，午餐吃杂粮饭，或者将主食的一半换成一小块红薯，晚餐减少精细主食，搭配一根玉米，再加上全天2盘绿叶菜和一个水果，基本可满足一天膳食纤维的需要量。

300毫升：吃够奶制品

奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，目前的很多研究表明，钙在预防高血压等慢性疾病方面有独特的作用。

建议保证每天300毫升的奶及奶制品的摄入量。

25克：吃够大豆

食用大豆有助于预防多种慢性疾病。大豆是植物性食品中唯一可与动物性食品相媲美的高蛋白食物。大豆卵磷脂有促进肝中脂肪代谢、防止脂肪肝形成的作用。大豆中的植物固醇能够抑制动物胆固醇的吸收，大豆异黄酮具有一定的抗氧化作用。

在量上，中国营养学会推荐每天

吃大豆25克(生重)及以上，具体到豆制品的量的话，就是25克大豆相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

250克：吃够谷物

谷类是膳食能量的基本来源，应成为我们每日膳食的基础。每天应摄入谷薯类食物生重250至400克，其中全谷物和杂豆类50至150克，薯类50至100克。

一斤蔬菜、半斤水果：推荐红、黄、深绿的蔬果

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物。建议在食用多样的原则下，多选用红、黄、深绿的蔬菜和水果，因为它们富含胡萝卜素、维生素B2、维生素C等营养素的重要来源。

为预防慢性疾病的发生，建议一般成人每日进食生重1斤的蔬菜(作为正餐)和1至2个拳头大小体积的水果(净重200至350克，作为加餐)。

来源：北京青年报

百科知识

养宠物有助老年人 大脑健康

词回忆等常见测试。研究人员利用这些测试结果评估出一个综合认知分数，分数范围为0至27分。

结果显示，6年后，与不养宠物的老年人相比，养宠物的老年人认知分数下降速度较慢，这种差异在长期养宠物的老年人中更为明显。长期养宠物的老年人6年后平均认知分数比不养宠物的老年人高1.2分。

研究人员表示，此前研究表明，

养宠物有一些健康方面的好处，如降低血压等；而他们的最新研究发现，养宠物还可以防止认知能力下降。一个可能的原因是，压力会对认知功能产生负面影响，而养宠物有助减缓压力。

另外，养宠物还可能增加主人的体力活动，进而有益大脑健康。

来源：新华社



超市的免费塑料袋，别再扯回家用了

为了便利，很多超市的果蔬肉铺都会提供免费塑料袋，尤其是买肉的时候。但是，不少人去超市买菜，总是忍不住扯很多塑料袋。不仅用它装菜、装肉，还会用塑料袋把食物裹起来，直接塞进冰箱。塑料袋的确很好用，这种从超市带回来的塑料袋，短暂地装一下食物，或者装垃圾还可以。但如果长时间和肉类接触，不管是放在外面还是放在冰箱里，真的会有不小的安全隐患。

超市的塑料袋
不建议长时间装肉

正规超市提供的塑料袋，大多使用的是PE材质，这种材质不怎么耐热，常温下装点东西没有问题。

但是，只有“食品级”的PE塑料袋才能用来装食物，不能看到PE标识就闭眼用！

PE材质是一种很广泛的概念，为了适合不同的使用场景，会使用不同的添加成分和生产工艺。这会导致它们在残留物质、耐受温度、强度、硬度等方面有很大差距。比如同样是PE塑料袋，只有标注“食品级”的才能作为保鲜袋、保鲜膜，没有标注的大多会作为垃圾袋使用。

超市的塑料袋也是如此，应急用一下还行，不建议大家用它装着吃的塞进冰箱。尤其是肉！可能有人不太理解，为啥肉就不行呢，一起来看看：

1. 塑料袋长时间接触油脂，容易析出有害物质

不仅生肉不行，水煮鱼、毛血旺、炸鸡、麻辣烫、醉虾醉蟹等，都不能装在塑料袋里



太久。

这些食物中的油脂和酒精可能会导致塑料袋溶解，容易裂开渗漏不说，还可能致有害物质析出。

如果碰巧这些食物温度又很高，那么安全隐患还会增加。就算是比较安全的食品级塑料袋，也不建议这样使用。很多正规大厂也会在使用说明中特别强调，只是很多时候我们都没能注意到。

2. 塑料袋密封性差，容易滋生微生物

就算是冰箱，也有不少微生物在食物间相互串门。

塑料袋本身密封性差，很多人也不太注意打结。直接放进冷藏室，可能导致这些微生物在肉的表面肆意生长，带来食品安全隐患。

就算放在冷冻室也不行。本来冷冻肉就容易失水，不注意密封更会导致冷冻肉迅速干枯，口感大大下降。一不小心还可能吃进塑料微粒。

3. 塑料袋冷冻后易碎，容易导致误食

生肉的表面都黏黏的，很容易和塑料袋粘在一起，偏偏塑料袋长时间在低温环境下会变得很脆。如果想徒手暴力拆分，就容易出现小块破碎的塑料袋黏在肉上的情况。万一没注意，不小心误食了，会对人体健康造成影响。

塑料外卖盒
不建议反复使用

除了塑料袋，外卖盒也很有迷惑性。很多外卖盒看着真的质量很好，标注的也是比较安全的5号PP材质，很多人就忍不住洗干净囤在家里重复使用。但真

的不是所有PP材质都能反复使用。

每一种食品级塑料制品在上市之前都会经过量身打造的迁移实验，来确保使用时迁移出的有害物质在安全范围内。

为了控制成本，实验会细节到——打算盛装的食品性质、预期使用温度、预期使用时间、是否重复使用等。

预期以外的使用场景都不会做测试。也就是说，它造出来的目的是什么，那它就只能干什么。比如外卖盒的目的，就是盛装一次、温度较高的、可能有油的食物。在这个条件下使用是安全的。如果使用次数超过一次，那就超出了外卖盒本身使用的场景，迁移量会不会超标，会不会影响健康，可不好说。那些装调料的瓶子、装干果的罐子也是同理。

可能有小伙伴感到困惑，明明有些盒子上有循环使用的标识啊？注意，那种“三角循环标志”其实是说明这个塑料制品可以被回收，然后用于其他场景，并不代表它可以重复使用。

不过也不用谈塑色变，可重复使用的塑料保鲜盒和食品保鲜袋就很不错。价格不贵，购买也很方便，小区附近的超市就能买到质量过关的产品。

3个方法
挑选到安全的塑料制品

1. 看标识

选择正规大厂生产的塑料制品。食品保鲜盒认准PP标识，食品保鲜袋认准PE标识，这两种是比较主流的材质。两种产品的包装上都需要有文字或者符号表示：适用于食品。

2. 看样式

食品保鲜盒优先选择有橡胶密封圈的。食品保鲜袋优先选择自带密封条的。

3. 看使用说明

很多大品牌在产品包装上都会标注很多使用说明，不要嫌麻烦，一定要每条都看清楚。

比如，适用温度是多少，能不能放进微波炉或者冰箱等。就算产品包装上没有特别说明，在使用过程中也要格外注意——

食品保鲜盒使用建议

①很多保鲜盒的盖子是不能放进微波炉加热的。

②长时间加热或者冷冻，可能会导致盒子变形，缩短使用寿命。

③不建议装强酸强碱、高油、含酒精类食物。

④不要用钢丝球洗刷，以免划伤表面，滋生细菌。

⑤注意使用保质期，一般会标注3至5年。但如果有变形、变色、变脆、变黄等现象需要及时更换。

食品保鲜袋使用建议

①查看是否有冷冻和微波炉可以用的标识或说明。

②把袋子中的空气排尽再进行密封。

③一般带有密封条的食品保鲜袋可以重复使用，但具体还要看产品说明。

④如果装过比较热的食物，可以考虑提高更换频次。

⑤注意使用保质期，出现异味、破损的状况需要提前更换。

来源：丁香生活研究所

每个人的生活都离不开“柴米油盐酱醋茶”，烹调食物就离不开食用油。如今，随着人们生活水平的提高，做饭用油也更讲究健康。不同的食用油由于它的脂肪酸构成不同，适宜的烹调方式也不同。因此，有必要跟大家科普一下，橄榄油、茶籽油、玉米油、大豆油、芝麻油这几种家庭常见食用油都有什么特性？用什么样的烹饪方式最适合？又最适合用来制作哪些食物？

橄榄油：最适合凉拌菜

橄榄油含有丰富的单不饱和脂肪酸——油酸，油酸能够降低低胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇。橄榄油最适合用作凉拌菜，也可以用来炒、烹等，但是要注意，油温不宜过高。

茶籽油：拌炒皆宜

茶籽油是一种我国特有的优质植物油，又叫山茶油。茶籽油的脂肪酸组成与橄榄油十分相似，含有丰富的油酸，含量约为80%。茶籽油还富含维生素E、角醇、山茶苷等功能成分。

与橄榄油类似，茶籽油可以直接用来拌菜、拌面，也可以用于炒、烹、煎、炸。

玉米油和大豆油：更适合炒烹煎

玉米油和大豆油在生活中更常用一些，很多家庭都比较熟悉。玉米油和大豆油的营养价值并不逊色，它们富含亚油酸，而亚油酸是多不饱和脂肪酸，是人体必需的脂肪酸。亚油酸可以增强心血管机能，具有预防皮肤病、提高机体免疫力等效果。

玉米油和大豆油更适合炒、烹、煎、煎等。

芝麻油：不易变质，适合用作调味

芝麻油也就是香油，其不饱和脂肪酸含量也很高，约85%。油酸含量也达到39%、亚油酸含量为46%。芝麻油中还含有芝麻酚，芝麻酚具有很强的抗氧化活性，能够清除体内自由基，增强机体免疫力，同时也大大提高了芝麻油的稳定性，使其更耐储存，不易变质。

香油一般不用来炒菜，主要作为调味品拌菜或拌饭使用。

来源：北京青年报

家庭常见食用油烹饪方式快来了了解一下
适宜凉拌还是煎炒