

北京城区天气

今日天气

阴,西部地区有小雨转晴
偏北风2级转4级左右,13℃-5℃

明日天气

晴
偏北风4级左右,阵风6级,15℃-3℃

今日电视

- CCTV-1 19:38 焦点访谈
- CCTV-3 19:30 向幸福出发
- CCTV-5 16:30 2016年国际乒联职业巡回赛 科威特公开赛 精选
- CCTV-6 17:45 故事片:盲探
20:15 故事片:暴走神探
22:27 译制片:浩劫余生(美国)
- CCTV-8 19:30 黄金强档剧场:
女人的天空(5-8)
23:17 海外剧场:臻爱(2、3)(泰国)
- BTV-1 19:32 剧场:猎人(3、4)
- BTV-2 12:55 影视风云
18:10 我看行
- BTV-3 20:50 第三调解室
- BTV-4 18:55 剧场:战寇
22:24 电影:龙拳
- BTV-5 22:10 财富故事

☆轻松一刻☆

数独游戏

			8			9	1	
3		7	1					
2			9					6
	3			1			6	
	4		3	9			5	
	2			5			3	
4					8			7
					1	3		8
	8	3		6				

北京广播电视台数独发展总部
北京市数独运动协会 供稿



◎作者:毕淑敏
◎湖南文艺出版社
◎2016年1月出版

和海豹交往,我有一个宝贵经验,那就是始终尊重它们的自由

我吓了一跳,说,那您一天要买多少鱼来喂海豹啊?

雨果先生说,为了让海豹们能按时开饭,我不停地筹集它们的伙食费。

一只海豹一年的伙食费就要一万多人民币。救助站常年生活着几十只海豹,雨果先生伙头军的担子很重。

雨果先生轻轻拍打着刚才扭进门来的小海豹背部说,它在我们这里生活了很久,和人很亲。和海豹交往,我有一个宝贵经验,那就是始终尊重它们的自由。它们能为自己思考,它们能思考什么对它们是好的,什么是不好的。看到人类帮助它们时,虽然口不能言,但心里很明白。现在,你可以摸摸它。

看得出雨果先生非常尊重海豹的天性,我先谢过,然后说,我就不摸它了,省得它害怕。

见我婉辞,弗朗索瓦·雨果先生似乎有点失望。这让我想起家有顽童的老爸,你若随意开逗他家孩子,他不放心。你若是不理睬他家宝贝吧,他又心有不甘。我体谅他的善意,说,好,那我摸一下。

我慢慢伸出手指,探探小海豹湿淋淋的身体。它在弗朗索瓦·雨果先生怀里,很惬意地享受着雨果先生的拍打和抚摸,对我这个外来人暂时放松了警惕。小海豹的毛皮湿冷,看起来顺滑,但并不柔软,稍有弹性,像覆盖着一层细密的鱼鳞。

如果患有果糖不耐症却长期得不到诊断,并发抑郁的可能性也会很高

现在去超市,全世界各地的水果应有尽有,即使在冬天也能吃上热带的菠萝、荷兰暖棚的新鲜草莓,还有摩洛哥的无花果干。除此之外,人们还会特意栽培富含果糖的水果蔬菜,比如圣女果。人类历经上万年形成的饮食结构在这不到一百年的时间里发生了翻天覆地的变化。也许现在我们所谓的各种食物不耐症,只是我们的身体对于这种突如其来变化的正常反应,毕竟几百万年的饮食习惯在短期内改变可不是什么容易的事。

与麦胶蛋白过敏及乳糖不耐症相比,果糖不耐症产生的原因又不相同。先天性的果糖不耐症是因为果糖被运到细胞里后,由于缺乏某种酶而不能被正常代谢掉,不能被代谢的果糖在细胞里越聚越多,最后阻碍到了细胞里的正常工作运转。而后天的果糖不耐症原因就比较复杂了,最有可能的是因为果糖在肠道里无法被正常吸收,比如肠壁上运输果糖的载体蛋白减少,只要稍微摄入少量果糖,比如一个梨子,葡萄糖转运蛋白就超载了。不能被吸收的果糖就一路向下抵达大肠,和乳糖不耐症一样,全都便宜了大肠菌群。

最近也有一些学者提出了质疑的声音,因为对于正常人来说,或多或少会有果糖没吸收完全就直接进入

《非洲三万里》

“ 本书是毕淑敏乘坐有“流动的五星级酒店”之称的“非洲之傲”旅行用蒸汽机车游遍非洲大地后,闭关创作的最新旅行札记。作者不但记录了非洲各地人情风物、旅游见闻,还对车内车外奢华与贫穷的两个世界做了细致的观察和沟通,写出了一个最独特的非洲。 ”

在格陵兰岛,我摸过海豹制品。因为经过了加工,光泽油亮,极其丝糯,手掌拂过时,有一种小溪般的舒畅。当皮毛长在活着的海豹身上时,却有一定力度。这大概近似于穿皮鞋和摸一头水牛,是不一样的。

海豹的生存威胁,一是来自港口。弗朗索瓦·雨果先生脸色阴郁,手指着豪特湾说,港口渔船很多,海豹一旦陷入渔网,身体就会被勒破。就算它好不容易挣脱出来,也是遍体鳞伤,因伤重而亡。渔船收网时发现了受伤的海豹,会把它们当作垃圾扔掉,我经常会从垃圾堆里捡到还活着的受伤海豹。

第二个威胁是人类的过度捕捞,使得海豹的食物日益减少。没的吃了,海豹就越来越虚弱。第三个威胁,来自人类对海豹的需求越来越大。海豹可以说浑身是宝,它肉质鲜美,营养丰富,是高级蛋白质,富含维生素A和铁元素。开普敦毛海豹更是由于毛皮柔软舒适,穿在身上十分暖和,在制衣业大受欢迎。海豹的皮毛还可以制鞋、制帽,抵御严寒非常舒适。海豹的肠子是制作琴弦的上等材料,海豹油更是一种营养品。欧洲大航海时代以来,商人们一旦发现海豹群,就会和开采出石油一样狂喜。这些因素叠加在一起,使南部非洲海豹的数量,在过去的200年里减少了80%以上。

说到这里,弗朗索瓦·雨果先生稍微踌躇了一下,似乎在斟酌说还是不说。他思考的结果是决定一吐为快。他皱起眉头说,在中国,海豹的某一部分还成了一种药品……

我从雨果先生的表情中,明白了这个问题的实

情。我问,海狗和海豹可是一种动物?

雨果先生说,海豹和海狗都属于鳍脚类动物。严格讲,它们有一点点细微的区别。但由于对海狗的需求量剧增,世界上已没有那么多海狗满足需求,不法商人就以海豹代替海狗,于是海豹遭到了大肆屠杀。

一时间,忆起往事。

那时我是医学生。在军队里,性是微妙话题。即使是医学学习,校方也对生殖系统轻描淡写。战场上,士兵体格精壮、格杀凶猛,哪里还顾得上慢腾腾的繁衍和老年肾虚?但西医一笔带过,中医不讲这些难成方圆。教中医课程的是一位地方教授。他认为医学百无禁忌,讲到阴阳五行中的肾,便说,不要以为中医的肾就等同于西医的那个排尿器官,它还包含生殖系统。中医的肾相当于西医两个庞大系统的总和,除了泌尿,还关乎子孙后代。

既然讲到了肾,就会讲到肾虚。既然讲到了肾虚,就要讲如何补肾。补肾填精什么方剂最好呢——海狗丸。

我们问教授,海狗是什么?

教授说,海狗是寒冷地区的深海动物,长得像狗。我现在确认该教授并没有见过海狗,并不知道海狗的别名就叫“毛皮海豹”或“突耳海豹”。

中药用的“海狗肾”,就是雄海豹的睾丸、阴茎、精索的干燥制品。民间流传取海狗鞭一根切成薄片,用高度白酒浸泡,三个月后就可以饮用了。据说有滋阴壮阳、兴奋男性性功能的功效。(连载二十六)

《肠子的小心思》

大肠的情况(尤其是摄入了太多果糖的时候),也没见谁因为这个而肚子疼。他们觉得,引起果糖不耐症的真正原因可能是肠道里面的菌群成分不好。假设你吃了个梨子,没被吸收掉的果糖进入大肠正好滋养了那些坏的细菌,你自然会感到很不舒服。如果这时候你再吃两个水果罐头,吃包薯条蘸番茄酱,或者再吃个水果酸奶,只会雪上加霜,助长坏细菌队伍的壮大。

不但如此,果糖不耐症还会影响到我们的情绪。糖分可以促进很多营养物质从肠道里进入血液,比如果糖和色氨酸(氨基酸的一种)就是一对难兄难弟。如果果糖没法被正常吸收,肠道中的果糖浓度太高,色氨酸的吸收也会严重受到干扰,而色氨酸又是合成神经递质血清素所必需的原料。血清素就是大名鼎鼎的“幸福荷尔蒙”,体内缺乏血清素的话可能导致抑郁。因此,如果患有果糖不耐症却长期得不到诊断,并发抑郁的可能性也会很高。医学界也是在不久前才发现这种关联的,并且才刚刚将它运用到日常诊断中。

这里很自然地又引申出另一个问题,要是没有果糖不耐症的话,吃太多果糖也会导致情绪低落吗?对于超过一半的人来说,每天50克果糖是个临界值(大约相当于5个梨子或者8根香蕉或者6个苹果),超过50克,葡萄糖转运蛋白就超负荷了,其结果很可能会招致一系列

◎(德)朱莉娅·恩德斯/著
◎钱为/译
◎江苏凤凰科学技术出版社
◎2016年1月出版



健康问题,比如腹泻、肚子痛、胀气,长此以往甚至会使人有抑郁倾向。美国当今的人均果糖摄入量高达每天80克,而相比之下,我们父母那辈吃的果糖大多来自蜂蜜、水果和少量加工食物,平均每天摄入的果糖仅有16.24克。

不幸的是,血清素不仅能带来好心情,还能提供饱腹感。也就是说,果糖不耐患者很可能一边肚子疼,一边还食欲旺盛地忍不住贪吃。在这里给所有立志减肥、坚决只吃沙拉的同志一个友情提示:超市或快餐店卖的很多沙拉调料中(当然不只沙拉调料,别的调料也一样)都含有高果糖浆。这个高果糖浆已经被证实会抑制瘦蛋白(人体内一种能释放出饱腹信号、抑制食欲的激素样物质)的正常工作,而且有没有果糖不耐症的人都会中招。所以,一份同等热量的沙拉,用自制的橄榄油黑醋汁或者酸奶代替含有高果糖浆的沙拉萨,会更加耐饿哦。(连载十八)

图说 我们的价值观

忠厚传家久 诗书继世长



富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

核心价值观

山东巨野徐安友作

中宣部宣教局