

给自己一屋子美好

■本报记者 张文静

每当夕阳西下,忙碌了一天的人们都陆续回到了家里。他们或许喜欢坐在温馨的客厅里与家人聊聊天,或许享受围坐在餐桌旁享用美味的晚餐,或许乐意沉浸在书香四溢的书房中静静享受充盈头脑的时刻。

家,对于人们来说,是休憩的港湾,是最能让人放松的地方。而一个自己动手布置、充满了心意与巧思的家,则更令人觉得舒适与享受。

对于房间布置,有些人讲求方便快捷,最好是拎包入住,可以省去很多烦心事。也有些人,就喜欢折腾出这一屋子的美好。

“房子是租来的,但生活不是”

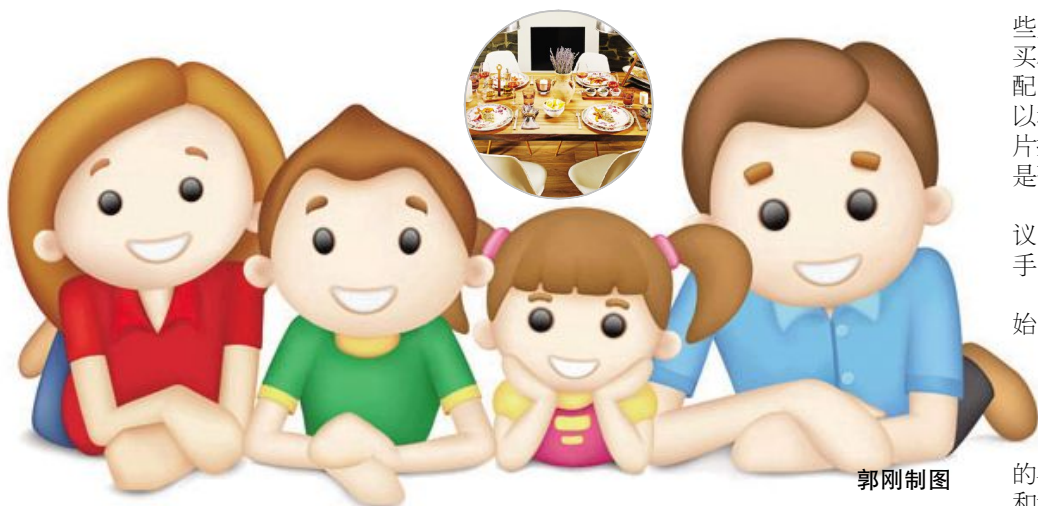
网络上流传着这样一句话:“房子是租来的,但生活不是。”“90后”女孩周璐就是这句话的忠实信奉者。

周璐在杭州一家互联网公司上班,对于她来说,住得开心是生活中非常重要的一件事。“每天一回到家,看到家里是自己喜欢的样子,心情也好啊!”

工作第一年,周璐的工资不高,只能租下一个三居室中的一间卧室。虽然是合租,但周璐依然对自己的房间布置颇花了一番心思。刚搬家的那段时间,她没事就逛家居用品店,有时也在网上浏览有特色商品,还会在知乎、豆瓣等一些网站上找家装攻略。

“因为当时居住空间小,也不方便自己买一些家具,所以我就在软装上用了些心思,让房间看起来更具特色。”周璐说,“比如窗帘、床单这些布艺用品,我会挑选自己喜欢的浅色系,整体风格统一却又在细节上有所不同,浅色的布艺也会使面积较小的卧室看起来不那么局促。小物件也尽量买功能多样、实用性强的,比如既可以当凳子又有收纳功能的储物凳。”

工作第二年,周璐换了一家公司。因为新公司位置比较偏,周围房租价格不高,周璐干脆给自己租了个40平方米的一居室,既方便上班,又提升了居住质量。刚收到房子的时候,屋子里没装修,只有一些旧家具。周璐用了一个多月的时间,把房子改造成了另一番样子。



郭刚制图

周璐给房子贴了新壁纸,整个房子立刻与之前的样子不同了。她把房子内所有的灯都换成了自己喜欢的、设计感很强的灯,客厅内鸟巢形状的灯一打开,屋顶上会折射出一道道光影。餐桌上的灯则被换成了鸟笼形状的黑色铁艺吊灯,不开灯时也像一件艺术品。

房子原有的床头的床是平板的,有的地方还被磕破了。周璐在网上定制了一个床头布艺靠垫,挑选了自己喜欢的黑白纹路样式,买回来后套在原来的床上,再搭配一样风格的床上用品,竟好像换了一张新床。她又上网淘了一个竹编的双层篮子代替床头柜,既能储物,又有别样的风格。

经过这样的改装,再加上自己精挑细选的窗帘、沙发布艺、客厅地毯,周璐租的房子被改造一新。身边有不少朋友对她的做法很不解,觉得租来的房子何必费这么大的力气。

“可是我并不觉得这些努力是白费的,而且经过货比三家、网上淘货,花费并没有那么多。关键是,这个‘小窝’融入了自己的心思,我住得很开心。”周璐笑着说。

创造餐桌协奏曲

周璐对房间布置颇为在意,台湾景文科技大学讲师余嘉方则对餐桌美学有着浓厚的兴趣,她还出版了《给你一桌子美好》

一书,与读者分享餐桌布置的心得。

对于本身就讲究料理文化、饮食趋势和国际礼仪课程,同时也为客户提供餐桌布置服务的余嘉方来说,在餐桌间打转是经常做的事,“一方面是因为工作缘故,另一方面则因为我是人妻也是母亲。”

在替很多家庭改造餐桌时,余嘉方都发现,这些家庭简直“卧虎藏龙”,“许多人其实烧得一手好菜,甚至不输餐厅大厨,他们也愿意花费不菲购买高档食材,却很少有人舍得替家里添购美丽的餐盘刀叉,或为餐桌装点简单的花艺,铺上有质感的桌巾。”余嘉方说,“满足了口腹之欲,但对美感的追求呢?”

在余嘉方看来,餐桌的布置很重要。“家中的餐厅不单是个功能性的空间,而且应该是整体居家的亮点,也是家庭的重心。”余嘉方说,“在我的记忆中,许多美好的场景都在餐桌上发生,比如到朋友家做客,坐在他们的餐桌边,如同游览了不同的国度与文化。再比如女儿的生日派对,餐桌搭配布置出她最喜欢的样子,是值得珍藏一辈子的幸福回忆。”

余嘉方把餐桌布置看作“硬件”与“软件”的相乘魔法。“硬件指的是固定形态、无法变动的品项,如餐桌、餐椅、餐盘、花器、装饰品等,软件则是形态可变动、材质较柔软的品项,如桌巾、桌垫、餐巾、花材等。”

余嘉方建议,当不知从何着手时,可以先考虑变化性低的“硬件”,选出自己喜欢的品项。“有些人的选择可能是餐桌、餐椅,有

些人喜欢从花器、灯具下手,有些人则喜欢买小物件。确立“硬件”之后,再想象相应搭配的“软件”配件,如果凭空想象太困难,可以利用“拼图”的方式,将自己喜欢的元素图片摆放在一起,更容易确认整个空间的呈现是否搭配得宜。”

如果还是不知道该怎么办,余嘉方建议,不妨先从观察与欣赏各家的餐桌布置下手,再从其中挑选喜欢的样子开始模仿。

“实际操作时,不妨从三餐中的早餐开始,选一个不需要赶着上班的日子,不要匆匆略过早餐,甚至可以在自家安排一顿早餐,从食物类型或是想象中的餐桌氛围开始,先思考你理想的早餐类型——美式早餐需要有大盘器,日式的早餐钟意小器皿,咖啡、牛奶、果汁该如何和谐搭配……如果你喜欢轻盈的餐食,也可以从最日常的饮料和水果着手,练习入门,加上个人的热情和创意,创造饮食、空间与餐桌布置的协奏曲。”余嘉方说。

生活美学的重要性

“餐桌不只是一个饮食的空间,也是每日生活的起点,更是情感交流的场所。”余嘉方说,“人们在餐桌前相聚,有时跟自己用餐,有时与朋友共食,有时陪家人吃饭。家的风景,因为有人才有幸福,餐桌风景,因为有心才有感动。我始终认为,餐桌布置是为了表达我们对生活的态度,还有无法言说的爱与重视。为了每一场难得的相聚精心布置,为了每一顿珍贵的饭局费尽心思,这样的精心与巧思,就是餐桌上最令人珍惜的幸福。”

在周璐看来,房子也不仅仅是睡觉的地方,还承载了生活。“你的家是什么样子的,你的生活就是什么样子。这种生活中微小的幸福感,无关乎房间布置有多奢华,只要它能满足你的需要,融入你的心思,就能贴合你的情感,让你觉得舒服。而且,好的居住环境也能给人一种积极生活态度的心理暗示吧。”

在余嘉方看来,家庭是每个人建立美学概念的启蒙场所。“期望我对于餐桌布置的热情能感染更多的人,让大家开始正视生活美学的重要性,并从家庭出发,给予孩子和家人对于美的事物的敏锐度与鉴赏力。对他们来说,这将是十分宝贵的礼物。”

热射病就是中暑吗

■本报记者 张思玮

自入伏以来,我国南方大部地区连续出现高温天气,上海、武汉、重庆等城市纷纷吹响高温红色预警;合肥、长沙等城市则不断刷新今年气温新高。

正是高攀不下的温度,也让一个医学名词——“热射病”逐渐进入公众的视野,多地都出现了因热射病而丧命的报道。

那么,什么是热射病?哪些诱因可以导致热射病?我们应该如何避免热射病的发生呢?

最严重类型的中暑

所谓的热射病是指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发的神经器官受损。

“严格来说,热射病是中暑的其中一类临床表现,且为最严重情况之一,它是中暑发展到最后、最为严重的阶段。”北京友谊医院重症监护室主治医师白静认为,简单地将热射病归为中暑的说法并不准确。

日常生活中,多数人的中暑表现为头痛、头晕、疲劳,可能还会有体温障碍或者是伴有肌肉痉挛症状的热痉挛,服用一些防暑药或者适当休息即可缓解。

但热射病患者则常常会出现局部肌肉痉挛、高热、无汗、口干、昏迷、血压升高、咳嗽、哮喘、呼吸困难,甚至呼吸衰竭等症。

“这主要是因为持续闷热会使人的皮肤散热功能下降,而且红外线和紫外线可穿透皮肤直达肌肉深层,体内热量不能散发,此时热量聚集在脏器及肌肉组织,引起皮肤干燥、肌肉温度升高,导致汗出不来,进而伤害到中枢神经,影响全身器官组织的功能。”白静提示,如果热射病患者得不到正规医院的及时救治,死亡率高达50%以上。

为何热射病会有如此高的死亡率呢?白静表示,这主要是因为人体器官都需要在一定正常温度下才能正常运转,一旦温度过高就会影响身体的各个酶活性及机体代谢,从而导致器官出现不可逆的损伤,当出现多器官功能衰竭时,再先进的医疗监护手段,可能也无济于事。

有效预防必不可少

那么,一旦遇到高温天气,发现有人出现大汗淋漓、神志恍惚时,我们应该怎么做呢?

白静表示,首先应立即将昏迷人员抬放至通风阴凉处,并拨打急救电话,同时用凉水擦拭患者的身体,以降低体温。此外,还一定要持续监测体温变化,千万不能以为只是普通中暑而小视,延误治疗最佳时机。

不过,再好的治疗也抵不过有效的预防。“热射病常因被烈日照射时间过长所引发,所以夏季出行应躲避烈日,尤其应避免10点~16点出行,老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是患有心血管疾病的人,要尽可能地减少外出。”白静说,夏季外出时不仅要注意防晒,还要养成饮水的习惯,不要等到口渴才去喝水。

当然,充足的睡眠和营养的膳食也必不可少。充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,既有利于工作和学习,也是预防中暑的好措施;多食用高热量、高蛋白、富含维生素A、维生素B、维生素B₂和维生素C的食物,也有助于应对高温。

“此外,家里常备一些防暑的药品,比如十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹等,一旦出现中暑症状就可服用其中的药品以缓解病情。”白静说。

■温馨小贴士

中暑后饮食禁忌

忌大量饮水。中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。因为大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射性出汗亢进。

忌大量食用生冷瓜果。大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,严重者会出现腹泻、腹痛等症。

忌吃大量油腻食物。油腻食物会加重胃肠的负担,使大量血液滞留在胃肠道,输送到脑部的血液相对减少,人体就会感到疲惫加重,更容易引起消化不良。

忌单纯进补。中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。如果进补过早的话,则会使暑热不易消退。

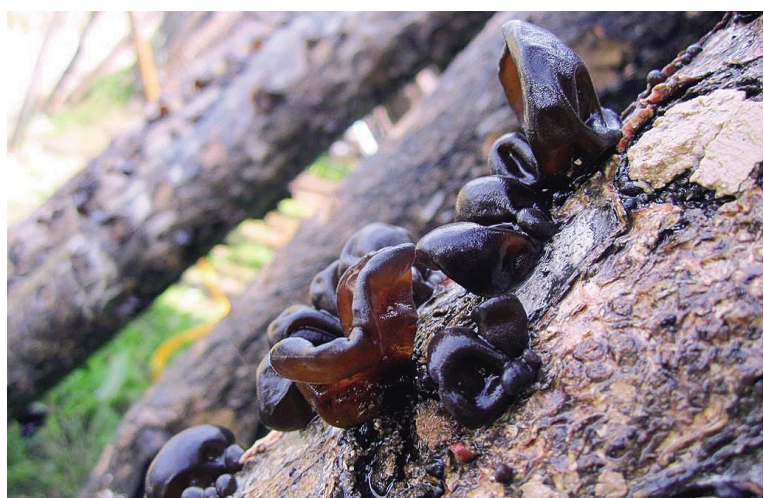


(本期图片除署名外均来自网络)

■求证

黑木耳真有那么神奇?

■本报记者 张晶晶



黑木耳,生长在朽木上,形似人的耳朵,色黑或褐黑,故名黑木耳,又名木菌、树鸡。相传在古代为帝王才能享受的上等佳品,随着种植技术的进步,现在已经走上寻常百姓餐桌,成为天南海北的中国人十分喜爱的一道菜肴。炎炎夏日,不少人食欲不振,来一盘清爽的凉拌木耳,是个不错的选择。除了是一种受欢迎的食材之外,黑木耳还被赋予了美容、清肺、降血压等种种“神奇”功能,那么事实确实如此吗?

因为木耳可以清肺,以前矿工、化工工人和纺织工人都会多吃木耳,这样的说法由来已久。直到现在,遇到空气污染严重或雾霾天时,也会看到不少文章推荐吃木耳来清肺。

那么,通过消化系统摄入的木耳,真的能清除位于呼吸系统的肺中的杂物吗?中国食品安全30人论坛科普讲师、营养与食品安全硕士朱晓倩指出,其实我国传统医学中所谓“清肺”,其中“肺”并不是现在我们所说的肺器官;而且“清肺”说的是“肺热”,而不是“肺部沉积的来自空气的有害颗粒”。

“木耳营养丰富,含多种维生素和矿物质,特别是含有维生素K及膳食纤维。”南京医科大学第二附属医院营养科副高临床营养师徐海娥在采访中告诉记者说:“黑木耳可预防血栓等症的发生,

有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。另外,它含有多种抗肿瘤活性物质,能增强机体免疫力,经常食用黑木耳可防癌抗癌。从中医角度讲,黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能。”

但需要注意的是,这只是建立在健康人群和均衡饮食基础上的预防。朱晓倩提醒:“仅仅食用木耳,并不能保证降低血糖、降低血脂。对于已患相关慢性疾病的人群,还应遵医嘱进行治疗,千万不能自行停药,不能以木耳代替药物,以免延误病情。”

至于如何挑选木耳,多年从事木耳等菌菇种植的李平告诉记者,可以通过闻和舔的方法来判断,“闻着不能有酸味、臭味,舔着不能有特别刺激的味道”,此外,要尽量选择外形完整、含水量低的木耳。

木耳泡发时要注意,需使用温水泡发。之前有说法泡发时间过久会产生毒素,其实木耳本身并没有毒素,也不会转化出毒素。朱晓倩分析说:“如果购买的木耳仅在某一长时间泡发后导致食物中毒,更有可能是泡发过程中,细菌、霉菌等污染了木耳,并产生毒素导致的。”

朱晓倩建议说,在夏季高温时节,建议尽量缩短木耳的泡发时间,或者覆一层保鲜膜放进冰箱冷藏泡发。一旦木耳出现异味、糟烂等情况,就不要食用了。

由此可见,日常生活中,人们把木耳当作普通蔬菜均衡摄入是非常值得鼓励和推荐的,但切勿觉得木耳有多么“神奇”的疗效。均衡膳食、增强运动、保证充足的睡眠,提升免疫力,才是拥有健康人生的奥义。

■运动

运动后肌肉酸痛怎么办

■郭黎

尚无有效处理方法

“动如瘫痪,静如瘫死”“上楼死扛,下楼完蛋”。有运动经历的人都知道这是形容什么。对,就是延迟性肌肉酸痛——这种痛只有有过运动经历的人才会体会。

没有运动习惯的人第一次运动或完成超过平常练习的运动负荷就会出现肌肉酸痛,这种肌肉酸痛常在运动后次日出现。有人会觉得只会发生在新手身上,而在“老鸟”身上不会发生。其实错了,这种肌肉酸痛与训练水平关系还真不大。

有人会问,一运动就发生肌肉酸痛,那每次运动后都会疼吧?还是我身体有问题?其实,这种肌肉的僵硬和疼痛是正常的,也不会持续很长时间,还是身体机能不断提高的表现。

那么,这种疼到底是如何产生的?怎样才能避免或减轻运动后肌肉酸痛呢?

任何人都可能出现肌肉酸痛

这种身体活动后的肌肉酸痛的正确名称叫延迟性肌肉酸痛(简称DOMS)。DOMS常发生在开始新的训练计划、改变运动习惯或者增加运动持续时间和训练强度等情况下。当超过肌肉习惯的工作强度或工作方式时,可能会引起肌纤维超微结构损伤,结果引起肌肉酸痛和僵硬。DOMS以前被认为与肌肉乳酸堆积有关,目前认为乳酸堆积与它关系不大。当然,DOMS的确切原因仍不是十分清楚。

现实中,任何人都可能发生DOMS,即便是那些常年锻炼的,甚至是优秀运动员也会发生DOMS。

当然,DOMS可能会严重挫伤新手的锻炼热情。但是当肌肉对运动适应后,延迟性肌肉酸痛的反应也随之减轻。当然,这种肌肉酸痛是身体适应的一部分,当肌肉恢复和适应后,肌肉的耐力和力量也会随之提高。当然,如果你下次仍然对自己下狠手(突然增加运动强度和持续时间),DOMS可能还会发生。

