

“杨诒苍：三魂七魄”展览亮相民生现代美术馆

上海民生现代美术馆今年年中搬至静安新业坊，沉睡的老旧厂房因美术馆的入驻而重新焕发生机。近期两个新展同时亮相美术馆，不同的趣味，不同的感受。

“杨诒苍：三魂七魄”展览于 11 月 6 日开展。“三魂七魄”出自艺术家在该展览中呈现的最具代表性的书写作品，旨在描述道家理念中关于人类灵魂本质的探索。“三魂七魄”是杨诒苍迄今为止在国内最大的个展，展览共展出艺术家的 20 组作品，系统性地梳理了艺术家的创作之路。10 间展厅各自聚焦不同的主题，使在艺术家创作过程中反复出现的重要主题逐一浮现出来，其中包括：自我升华、生死、残缺美、记忆、姿态、权利与和谐。

另一场展览为欧洲百年贺卡明信片历史特展，于 11 月 5 日开展。展览汇聚了 19 世纪末至今 130 多年以来的约 290 张欧洲地区圣诞与新年贺卡原件，这也是上海民生现代美术馆搬迁至新馆后，再度携手国外知名博物馆推出的合作展览。

展出作品主要分为古老贺卡与近现代贺卡两个部分，整个展览在空间表达形式上如同一个倒置的问号，始于对古老贺卡历史演变的阐释，终于对近现代贺卡设计的开放性探索。

古老贺卡这一部分展示了 19 世纪末奥匈帝国时期至第一次世界大战后南斯拉夫王



展览现场

国时期的古老贺卡，其中大多来自德国、捷克斯洛伐克、波兰、乌克兰等地区，展现了中东欧不同地区的多种设计风格。这些贺卡多用于私人之间表达圣诞及新年祝愿，题材以儿童、动物、花卉等吉庆的具体形象为主，也呈现了圣诞节的宗教内涵。

第二部分是克罗地亚近现代贺卡的展

示，多为工厂委托或者设计师独立制作，用于商业交流及企业的宣传推广。现代企业试图在贺卡设计中表现公司的良好形象、产品特质和企业文化。因此，这些贺卡除了表达祝福之外，也记录了克罗地亚的工业发展历史。

两个展览均展出到 2020 年 2 月 9 日。
(乐游上海)

吓人！隔夜菜竟会致癌？

关于隔夜菜的争论,这么多年一直就没有停过。往往大部分家庭一顿做的菜都吃不完,倒掉又太浪费,留着隔天吃是再正常不过的事情了。但网上流传着隔夜菜有毒,吃了会致癌的说法,到底是不是真的?那到底什么是隔夜菜?隔夜菜真的会致癌?关乎性命,一点也不能含糊。

什么是隔夜菜？

很多人认为，隔夜菜指的就是放了一夜的菜。事实并非如此。从字面上来看，隔夜菜就是过了一夜的菜，实际上表示的就是烹饪后没有吃完，放置了一段时间的菜。一般来说，放置时间超过 5—8 个小时，就可以算作隔夜菜。

当然，成为隔夜菜的条件远不止时间一个，还与储存的方式、温度、密封性有关。都说隔夜菜对人体有危害，但往往老一辈会说，他们都是吃隔夜菜过来的，也没见过中毒啊！这又是怎么回事呢？

吃隔夜菜真的会致癌？

隔夜菜致癌的罪魁祸首就是亚硝酸盐，摄入量过高会导致中毒，长期大量摄入则会产生致癌性。说到致癌这件事，那必须不能离开剂量谈毒性。说到亚硝酸盐，可能很多人对它并不陌生，它作为防腐剂和增色剂被广泛应用于食品加工行业中，在包装食品、肉类

食品烹饪中都会使用到。

不同的食品中，亚硝酸盐作为食品添加剂的限量从几毫克到几十毫克每公斤不等。根据检测，如果成年人食入 0.3~0.5 克的亚硝酸盐会引起中毒，3 克就会导致死亡。所以，只要摄入量在安全剂量之内，是不会对人体有毒害作用的。

那么，亚硝酸盐为什么会出现在隔夜菜中呢？

这里最主要的来源就是本来存在于蔬菜和肉类中的硝酸盐。不同食物中的硝酸盐含量各有不同，但是绿叶菜、尤其是深色蔬菜中含量最高。在细菌的分解作用下，食材中的硝酸盐会被还原成亚硝酸盐，食用过量的话，容易导致中毒甚至致癌。

隔夜菜到底能不能吃？

隔夜菜到底能不能吃，关键在于放置了一段时间的菜到底产生了多少亚硝酸盐，有没有达到致毒的剂量。根据实验表明，无论是蔬菜、肉类、海鲜还是蛋类，储存在 4℃ 的温度下 24

小时，亚硝酸盐含量是没有明显变化的。

但是，在室温约 25℃ 的环境下，结果则有所变化。叶菜类产生的亚硝酸盐含量远远高于根茎类蔬菜和肉类，基本上从 12 小时之后，亚硝酸盐的含量就会迅速攀升，达到 100 毫克 / 公斤以上。所以，无论剩菜是不是隔夜，在室温下的放置时间最好不要超过 12 小时，特别是蔬菜类。

当然，如果保存在冰箱的冷藏室中，并进行相应的密封，尽量减少细菌的繁殖对于硝酸盐的分解，则很大程度上可以避免亚硝酸盐的产生。

隔夜菜该怎么保存？

无论是 在外就餐还是在家烹饪，最好都以新鲜为主。保存不同种类的剩菜，也有相应的条件。肉类硝酸盐含量比较低，所以，可以储存的时间较长，建议不超过 3 天。蔬菜建议当天就吃完，此外，还需要注意放置时一定要保存在冰箱中冷藏，特别是夏天室温较高的时候。

只要处理和储存方式正确，就可以避免毒物的产生。不过，蔬菜最好还是做多少吃多少，尽量别剩。

综上所述，隔夜菜在安全剂量内并不会对人体产生毒害，但最好不要吃剩菜。为了健康起见，学会正确的处理和保存方式更重要。
(周到上海)

小雪时节 注意降燥热、防抑郁

“小雪”是寒冷开始的标志。专家提示,在小雪节气前后,应该要降燥热防抑郁。

降燥热:生吃萝卜熟吃梨

梨具有润肺清热、养阴生津等作用。对于燥热咳嗽型患者熟吃梨还能增加止咳的效果，这里有一个简单的食疗方供读者参考：取大梨 1 个，蜂蜜 60 克。将梨挖洞，去梨核，装入蜂蜜，置于大碗中，隔水蒸熟吃。每日服用 1 至 2 次。而生萝卜可清热生津，凉血止血，化痰止咳，煮熟后的萝卜则偏于益脾和胃，消食下气。所以，从清热生津的角度来说，冬天生吃萝卜效果更好。但需要注意的是，脾胃虚寒者不要生吃萝卜，最好煮熟以后吃，以免引起肠胃不适。

防抑郁:香蕉菠菜加全麦

小雪节气前后,天气时常是阴冷晦暗的,光照相对较少,此时人们的心情会受其影响,特别容易引发或加重抑郁症。因此,在饮食方面应有选择性地吃一些有助于调节心情的食物。

全麦面包：美国麻省理工学院的研究人员建议把面食、点心类食物当作可以吃的抗抑郁剂。吃复合性的碳水化合物改善心情，虽然效果慢一点，但更合乎健康原则。此外，冬季适度增加全麦面包、稀粥、糕点、苏打饼干等碳水化合物的摄入还有助于御寒。

香蕉：当人体脑内 5-羟色胺含量减少时,会出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列抑郁症状。香蕉中含有能够帮助人脑产生 5-羟色胺的物质,这种物质类似化学“信使”，能将信号传送到大脑的神经末梢，促使人的心情变得安宁、快乐。因此,除了脾胃虚寒的朋友外,应适当增加香蕉的摄入。

菠菜：研究发现，叶酸摄入不足的人容易出现失眠、健忘、焦虑等抑郁症状。菠菜中富含叶酸，冬季应适当增加菠菜的摄入。此外，芦笋、猕猴桃、牡蛎、橘子、豌豆、黄豆和深绿色的蔬菜中也都含有叶酸，可以帮助我们抵抗抑郁。粗面粉制品、谷物颗粒、酵母、动物肝脏及水果等富含 B 族维生素的食物，对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。

(健康时报)

好书推荐

《我和我的祖国》



作者:陈凯歌 等

70 周年,7 位导演,7 段故事，汇集感动中国的瞬间。本书选取中华人民共和国成立七十年来全民记忆深刻的七个历史事件作为切入点,通过陈凯歌、管虎和徐峥等七位著名导演的艺术创作，以普通人的视角讲述了个人与国家之间密不可分的动人故事。此外,还收录了七个电影单元的拍摄脚本、导演手记、剧照和拍摄花絮照片，全景式再现了该片拍摄过程中主创团队的心路历程。

《瞬间收藏家》



作者:[德]昆特·布霍茨

一个叫马克斯的画家,他称自己是“瞬间收藏家”，专门收集每一瞬间的景象。一个温暖的三月天,他搬到一座岛上专心画画,并结识了房东家的男孩。画家给男孩讲了许多光怪陆离的故事，画上的内容却始终对他保密。有一天画家远行,他把钥匙交给了男孩。当男孩转动钥匙打开画室的大门，他看了一场只为他办的画展。

《博物之旅》



作者:金文驰

作者多年来在中国、美国和俄罗斯等地开展科学考察，他不仅为考察活动留下精美照片,还用第一人称撰写了大量科考手记,专业而生动地展现出各地生态、动物、植物、地理和地质等博物学画卷。本书精选其中 29 篇笔记，按森林、高山与高原、峡谷、荒漠、湖泊与河流、沼泽湿地和海岸七大生境类型分为七章,为博物学精神在当代的践行提供了一个样本。

《我才不要打扫房间！》

作者:[阿联酋]撒哈里斯·阿尔沙德

小男孩穆萨的妈妈要求他把自己的房间收拾干净。但是穆萨在收拾房间的时候却幻想出了一个奇妙的世界。本书用孩子的视角，孩子的语言，孩子的绘画手法，诠释了整理房间就是整理自己的人生哲理。