

活力静安 快乐彭浦

社区文化活动中心 1月活动预告

◆“华彩四季”迎新迎春系列活动◆

1/14	13:30	彭浦新村街道茉莉花交响乐团新年音乐会	
1/17	14:00	彭浦新村街道群众文体团队成果展演	

地点:二楼多功能厅

◆文艺演出◆

1/19	14:00	“我们的中国梦——文化进万家”暨“大地情深”上海红色轻骑兵元旦新春走基层(静安专场)	
------	-------	--	--

演出单位:静安区文化馆(区级配送)

地点:二楼多功能厅

◆图书馆活动◆

1/14	9:00	“书香滋润心灵 雅言溢满社区”阅读日暨新书推荐活动	
1/17	9:00	“舌尖上的上海”专题讲座	

地点:四楼图书馆阅览室

地点:一楼戏曲影视厅

◆中外电影放映◆

1/13	《谍影重重1》	1/15	《尺八·一声一世》
1/20	《谍影重重2》	1/22	《小猪佩奇过大年》

地点:一楼戏曲影视厅(上午9:00)

以上安排日期如有变动以通告为准,上述活动对社区居民免费开放

健康贴士 >>>

吃鸡腿能否治好“肺癆”?



图片来源:站酷海洛 PLUS

最近,有一部爆火的电视剧《庆余年》。剧中的女主角林婉儿是一个天生患有“肺癆”的鸡腿姑娘,因经常偷吃鸡腿得此名。

由于肺癆,御医叮嘱要远离荤食。但从现代穿越过去的范闲却又出主意说,多吃鸡腿可以治疗“肺癆”。很多人都在问:肺癆到底是个什么病?肺癆能不能吃鸡腿?肺癆,也就是现在说的肺结核,是由结核杆菌感染到肺部引起的。但在古代,“肺癆”却是人们谈之色变的“杀手”。肺癆既然是结核杆菌感染引起的,那么这种细菌是否可以传染呢?答案是:可以。

肺癆的传染方式主要是通过患者咳出来的痰液。那痰液被吐到路旁,也会传播到其他人的肺叶里吗?结核杆菌本身是不会飞的,飞舞的是它结合的飞沫或者尘埃。这些飞沫或者尘埃非常小,在空气中弥漫,能够通过呼吸道进入肺里。当人体处于免疫力低下的状态时,非常有可能被感染肺结核杆菌。

那《庆余年》中范闲给婉儿提出的两个主意,一是多吃鸡腿,二是多开窗,这真能治疗肺癆吗?不得不说,吃鸡腿,确实有助于治疗肺癆。肺癆其实是一种消耗性疾病,范闲所谓的“多吃鸡腿”其实是想让林婉儿多补充营养。这是因为鸡腿中富含人体所必需的氨基酸,且易被人消化,是补充蛋白质的重要来源。通风则更有必要。肺癆患者本来就需要新鲜的空气,而且经常开窗通风还可以降低结核杆菌在空气中的密度,防止传染给其他人。因此肺癆患者不仅仅要要经常通风,还可以参加一些有氧训练,有助于康复。

那剧中一直咳血的做法可取吗?肺癆真是咳血咳着就好了?

肺癆患者初期通常会不停地咳嗽,像是要把嗓子咳出来;逐渐会出现大量黑色的痰,

甚至咳出血丝;久而久之,身体无力,日渐消瘦,偶尔也有出现低烧,所以,如果出现上述情况就可能是患有肺癆,最好及时到医院诊断治疗。

《庆余年》中婉儿肺癆疾病严重到咳血,可是范闲仍告诉婉儿“咳血咳着就好了”,尽管这里面有许多安慰的含义,但仍不符合现代科学。如果肺癆疾病出现咳血,极有可能是结核杆菌侵染到肺部中的支气管,是血液氧气和二氧化碳的交换站。长期咳血可能会导致贫血,进而免疫力下降,肺癆愈发严重。大量咳血可能会导致缺血性休克,救治不当可能会致命。所以一旦出現此类症状,应该尽早治疗。结核病最权威最明确的诊断是在临床标本上检测到结核分枝杆菌。

如果发现自己有以上任何症状,最好的方式就是去检测痰液中的结核分枝杆菌。当然,现在医学还在寻找一些操作简单、快捷方便的检测方法,比如说核酸扩增试剂、成像技术或者对挥发性有机化合物的分析。

“肺癆”既然这么可怕,那现代医学能治愈吗?如何预防?答案是肯定的,肺癆可以治愈。小时候经常打的“卡介苗”,就是预防肺癆的疫苗,它是预防肺癆最简单也是最重要的一种方法。此外,还有基于抗生素研发出来的药物对结核杆菌具有极大的杀伤力,能够治愈肺癆病。不仅如此,良好的生活方式也可以有效地预防肺癆的传染,比如说居室的通风或者定期消毒,有效地保护易感人群。所以,我们可以通过接种疫苗,锻炼和生活方式的改善来预防肺癆。

综上,吃鸡腿和通风确实对肺癆有好处,但归根结底最好的方式就是做好预防日常生活中勤锻炼增强免疫力。

(来源:健康时报)

便民信息 >>>

10款空气炸锅烹制的薯条 其中4份含致癌物



图片来源:站酷海洛 PLUS

不少韩国人爱吃炸鸡等煎炸食品,以“无油烹饪更健康”为卖点的“空气炸锅”在当地受到欢迎。2019年12月25日,韩国消费者院公布一份检测报告显示,市面在售的10款空气炸锅,如果使用不当的话,在烹饪过程中同样会产生危害健康的物质。根据检测结果,把冷冻薯条置于200摄氏度以上的高温,再按照产品说明书来烹饪的话,10款空气炸锅中有4款炸出来的薯条,被检测出致癌物质丙烯酰胺的含量超出欧盟安全标准,最严重的超标两倍多。

韩国消费者院表示,即使不放入食用油,薯条等富含碳水化合物的食品在经过长时间的高温烹饪以后,还是会产生丙烯酰胺。韩国消费者院食品医药品安全组组长金济兰表示:如果烹饪的量少,而烹饪时间又很长,每公斤薯条产生的丙烯酰胺能达到1720微克,欧盟的安全标准是500微克,消费者在烹饪时,一定不要炸过头。

随着韩国社会健康意识的提升,不放油、利用快速循环热空气就能简便处理食物的空

气炸锅越来越受欢迎。统计显示,2018年韩国的空气炸锅销量达到了28.7万个,比2017年增长约286%,售价在10万韩元上下浮动,约合人民币600元。空气炸锅主要的消费群体是年轻人和双职工家庭,他们用空气炸锅最常烹饪的菜品包括炸鸡、炸薯条、煎饺和烤五花肉等。

韩国某电子产品销售企业负责人韩锦熙表示:厨房用品的整体销售中,空气炸锅已占到30%的份额,由于没有油烟味等优点,购买的人还在增多。这次接受测试的10款空气炸锅,都是韩国市面上的畅销款,既有已经进入中国市场的韩国本土品牌,也有欧洲家电品牌等。

韩国消费者院并没有公开存在安全隐患的产品品牌名称,但表示,10款产品中仅有1款在说明书中标出,不能使用超过180摄氏度的高温来长时间炸薯条。韩国消费者院也提醒韩国的空气炸锅制造企业,今后要在说明书上标注减少致癌物质的烹饪方法以及相关注意事项。

(来源:周到上海)

好书推荐 >>>

《大师的菜 家常的味》

作者:《大师的菜》栏目组

依托“大师的菜”栏目组发布的200期视频,从中精选60道经典菜肴编撰成书。集结47位烹饪大师,既有非遗传承人,也有中华名厨,不但为你介绍这些菜肴背后的历史、典故,还详细讲解其中菜肴的做法,并配有视频,助你在家完美复刻大师的菜。本书既重视中华饮食文化的传承,又重视烹饪技艺的传统,是阅读性和实用性融为一体的美食书。

《中华蟹史》

作者:钱仓水

作者历经三十余年时间搜集资料,系统梳理中华蟹的历史与文化。全书共分为两条主线:一条是按时间顺序,从先秦、两汉三国、两晋南北朝、隋唐五代十国、两宋辽金元、明清六个部分来叙述中华蟹;另一条是专题主线,全书近200个专题,由考证蟹名、分析蟹著、品评蟹味、再现烹蟹方法、评判咏蟹诗词和讲述涉蟹人物等多个角度探索蟹文化。另附一百五十多幅精美插图,是一部从文化与历史角度研究中华螃蟹的集大成之作。

《幼儿园有个怪》

作者:周索斓

这本图画书讲述了一个发生在幼儿园里的、略带神秘感的故事,适合3至6岁孩子阅读。故事从一个传言开始,据说幼儿园里有个“怪阿姨”,会把小孩抓走吃掉。为了揭开“怪阿姨”的真实面目,孩子们想出种种办法,后终于发现了事情的……故事从悬念丛生到谜底揭开,扣人心弦,也略带一些荒诞意味。本书可以缓解孩子的入园焦虑和对幼儿园的抵触情绪,同时也让成人意识到与孩子沟通的重要性。

《小豆子当作家》

作者:肖定丽

《小豆子当作家》是“幻想国里的小豆子”系列的其中一册,收入了《好梦容易醒》《我的妹妹叫小鬼儿》《长翅膀的童话书》《冰上的欢乐和悲伤》《馋嘴惹的祸》等多篇自传体小说。本书讲述了各种各样生动有趣的童年故事,还有五颜六色的童年幻想。小豆子从生活的沉重中走出来,仰着纯真的脸,使所有的不幸化解,终找寻到光芒与希望。

(来源:静安区图书馆)