

## 高粱养肝 小米护肺 五谷杂粮养五脏

在我国传统饮食中,很早就有“五谷杂粮养五脏”的说法,这五谷指的就是大米、小米、高粱、小麦和大豆。

**小麦护心** 小麦被称为是“五谷之贵”,有养心益肺、安神止汗的功效,甘麦大枣茶是治疗更年期综合征的传统方剂,用的就是甘草、小麦和大枣,可以养心安神、去除烦躁。建议大家尝试一下全小麦,把5勺全小麦放到保温瓶中,加入2/3的开水。经过一晚上,方便的全小麦粥就做好了,特别适合没时间做早餐的上班族。

**高粱养肝** 高粱是我国传统的主食,但因为单独吃口感不好,现在很多人都不吃了。但曹建春说,高粱有养肝益胃、收敛止泻的功效,对于经常喝酒及有慢性腹泻的人来说,经常吃点高粱非常合适,其中的单宁酸也益于心血管病的预防。

**大米健脾** 大米是我们每天碳水化合物的主要来源。大米味甘性平,具有补中益气、健脾养胃的作用。但它毕竟属于精细粮食,吃的时候最好配上一些粗粮,熬粥放点冰糖、黑芝麻和核桃,不仅能补充矿物质,还对刺激性咳嗽有一定缓解作用。

**小米护肺** 小米性温,最能护胃护肺,对脾胃虚弱的人而言,可谓是进补的上品,特别适合慢性咳嗽患者食用,也利于老人和孩子。另外,对产妇的康复及有慢性病的人康复都有一定的作用。小米粥本身对身体好,其上面析出来的那层小米油更是精华所在。

**大豆补肾** 肾主骨生髓,对维持运动和活力有一定作用。平时除了常喝豆浆、吃豆制品,还可以把煮好的黄豆泡点酱油,就着粥吃,这样就可以保存黄豆中大部分营养了。

来源:光明网 本文由北京中医药大学东方医院周围血管科主任医师曹建春、营养师王翠侠进行科学性把关

## 化疗后食欲减退, 如何调理?

化疗是现阶段临床治疗恶性肿瘤的常用方式,也是目前治疗癌症最有效的手段之一。化疗药物多数属于细胞毒性药物,在使用过程中或多或少会出现一些副作用,包括消化系统反应、骨髓抑制、脱发以及肝肾功能损害等。食欲不振是消化系统反应中较为常见的类型,患者出现食欲不振会导致其营养摄入不足,进而影响其身体恢复。那么食欲不振我们有哪些预防方法呢?

### 预防方法:

- 1、进餐前做适量运动,并进食少量开胃食品,如果丹皮、山楂片等。
- 2、进餐的环境保持空气清洁舒适,让自己有一个好的心情。
- 3、建议进食高热量、高蛋白的饭菜,如牛奶、豆腐、鱼等。同时少量多餐,不要让胃有胀饱感和饥饿感。
- 4、变化烹饪方式和菜肴的种类,注意色、香、味的调配。
- 5、睡前用热水洗脚,促进血液循环,同时喝一杯热牛奶,以促进睡眠。

除了在饮食方面外,还可以鼓励患者进行适度的有氧运动如慢跑、散步、快走等,有助于增加食欲,缓解恶心呕吐等不适症状,但要注意循序渐进、量力而行。同时要保证充足的睡眠和良好的心情,正确认识和对待疾病,增强信心。也可以通过音乐疗法、肌肉放松等行为训练缓解化疗期间恶心、呕吐。

来源:光明网 审核专家:中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任营养师辛晓伟

## 这条百年上海顶流小马路最近又火了



今天想分享的,是上海的一条明星小马路——愚园路。

到了周末,人潮攒动,连过马路都有点费劲。走走停停,边走边拍,手机单反轮番上阵,这里成了大家拍摄的天堂。社区的银杏树叶陆续变黄又很快掉光撒满马路,大家只能更加抓紧时间。

小区的上海原住民阿姨们出来溜达,显然有些不开心,她们小声嘟囔着:“这有啥好拍的啦,路也不好走了。”

只不过,软绵绵的吴语根本抵挡不了疯狂的拍摄大军。能在众多上海网红小马路中脱颖而出,上海的朋友也不禁感叹:“愚园路许久没有这种级别的景象了。”

全场只有2775米的愚园路,跨静安和长宁两区,从最东端的静安寺延续到最西端的中山公园。作为上海64条永不拓宽的马路之一,相比起其他上海网红马路,愚园路并不算特别出圈。但作为上海马路的初代顶流,许多人都说,一条愚园路,半部近代史。

百年历史的愚园路,得名于静安寺东面的私家花园,由于是越界筑路,各式建筑、老式洋房、新式里弄应有尽有。著有《愚园路》一书的学者徐锦江曾这样定义:愚园路,一条路走两边,警权常常三分,兼之弄堂四通八达,居民五方杂处。愚园路从它诞生开始,就有了复杂多变的气质。

愚园路有着太多名人顶流留下的印记。张爱玲在《色戒》的结尾提到,王佳芝放走易先生后,在平安戏院门口拦了一辆黄包车。“愚园路”,她上了车说。张爱玲在小说中极少提及现实的路名,一方面是因为愚园路在那个时代是避风头的首选,符合小说的故事发展线。另一方面,愚园路处处是她一生走过的路。

1943年春天,张爱玲带着手稿从常德公寓下楼,左拐一小段进入了愚园路,在愚园路608弄94号的“紫罗兰庵”,拜访了鸳鸯蝴蝶派“掌门人”周瘦鹃。这次会面让周瘦鹃大为震撼。

不久之后,张爱玲的《沉香屑·第一炉香》在周瘦鹃创办的杂志《紫罗兰》开始连续刊载,从此,张爱玲时代正式开启。

张爱玲的文学种子撒满了愚园路,与愚园路当时的雅致气息不无关系。至今,愚园路仍保留了不少风格各异的异国建筑。

站在不同路口,时空碰撞,感觉奇妙。现位于愚园路753号的高端餐饮会所,已有超过百年历史。它前身叫“洛公馆”,是1913年美国石油大王洛克菲勒在上海建造的花园豪宅,由“现代建筑设计之父”沙利文操刀。“洛公馆”既有英式传统建筑的框架,又有现代摩登的结构,其配套的英式公寓,曾是上海最高的公寓建筑之一。

愚园路的审美,在100年前就定了调。这洛公馆是英式建筑风,位于愚园路1136弄那座红色城堡,则是显眼的意大利哥特式建筑,它更是被评为上海最美十大老洋房之一。

这栋城堡诞生于上世纪30年代,由国民政府交通部部长王伯群为迎娶大夏大学校花保志宁所建,当时《申报》对两人的奢华大婚大篇幅报道,称比起蒋介石和宋美龄的婚礼“有过之无不及”。也正因为此,王伯群被弹劾丢了官职。

日军占领上海后两人被迫撤离,城堡被汪精卫征用为伪政府“高官”的居住地,称之为“汪馆”。

抗战结束后,保志宁在朋友帮助下夺回城堡,可惜的是王伯群未能见到这一幕提前走完了一生。

位于愚园路218号的百乐门,开张于1933年,在老上海滩被誉为“远东第一乐府”。百乐门曾经夜夜

笙歌,许多名流都来过这里的舞池。卓别林夫妇访问上海时,这里是他们首选的舞厅。

作为上海爵士乐的发源地之一,包括周璇在内的众多名伶都曾在此献唱。

文学、建筑、音乐,从愚园路诞生之后就不断更新迭代,这也不难理解为什么顶流名人,会选择在愚园路聚集,在愚园路居住。

当然,愚园路的多面更多体现在新式弄堂,各大小弄堂汇聚了各大领域的大咖。随着城市更新,如今弄堂周边网红店林立,那些曾经的英雄故事传奇,埋藏在弄堂的角落里。

被誉为“中国钢琴圣手”的顾圣婴,曾居住在愚园路1088弄宏业花园,这里因三层花园洋房而出名。如今宏业花园周边的网红店早已成为打卡胜地。

顾圣婴18岁就在国际肖邦钢琴演奏会上大放异彩,被誉为天才的肖邦演奏家、真正的钢琴诗人。当时她所居住的1088弄音乐氛围极好,各种琴声经常此起彼伏甚至变为合奏曲,但只要顾圣婴下班回家弹钢琴,所有其他琴声都会停下,“声音太有优美了,太高级了”,大家一边围聚隔着墙壁聆听,一边发出感叹。

愚园路1032弄的岐山村,更是名人“收藏夹”,吸引了包括钱学森、施蛰存、杜重远等在内的对中国近代史有着深远影响的历史名人。弄内建筑多为联体式三层花园住宅和独栋花园洋房,基本为砖木结构。钱学森旧居在每周四下午对外开放,会有志愿者讲述钱学森的生平事迹。

如果说钱学森故居恢复了原貌,岐山村1018号则是旧貌新生。1018号是海派文学代表,被誉为现代文坛“三剑客”之一的施蛰存的故居所在地。鲁迅、郭沫若等先后在施蛰存主编的《现代》杂志发文。

除了宏业花园和岐山村,涌泉坊、联安坊、连生里等也是名人故居的聚集之处。

愚园路1065号的愚园路历史名人墙,正是梧桐树下的百年记忆。

时代巨轮滚滚向前。名人也好故居也罢,如今愚园路的弄堂居住的早已是平凡人家,那些文字那些琴声,如今也化作上海人家的柴米油盐家长里短。

这似乎就是愚园路的底色,上海的底色。  
来源:凤凰旅游

