

林志颖：运动+喝茶，青春留身旁

年近不惑的林志颖，始终在公众面前保持着“旋风小子”的形象。他保持年轻和活力的秘密是什么呢？林志颖坦言，其实保持年轻很简单，一个是保持年轻的心态，经常运动；另一个做法就是喝茶。他平时一直都有喝茶的习惯，工作再忙，他都会抽空泡上一杯茶。这样不仅能够缓解疲劳，还可以帮助人体排毒，促进新陈代谢。林志颖刚开始练习赛车的时候，经常会出现便秘的情况，自从爱上了喝茶，他发现肠胃也得到了调理，有了不小的改善。

点评：

随着年龄的增长和运动的减少，我们的肌肉会出现自然流失，代谢也会降低，这也是大多数人中年发福，身材变形的原因。而保持每周规律地进行有氧运动3到4次，每次60分钟，基本可以保证身体的肌肉维持在一定水平，有利于保持年轻健康的体态。

茶叶中的茶多酚具有抗氧化的作用，也就是我们常说的抗衰老。茶多酚的另一个作用是刺激肠道蠕动，帮助消化，对于改善中老年人便秘也有帮助。一般绿茶、红茶中都含有较丰富的茶多酚，所以，个人建议，如果要喝茶，可以以绿茶或红茶为首选。

■文 | 陈伟 国家中级营养师



Anti-season food

对“反季节”说NO?

中医讲究“适时而生”，又说“不时不食”。就是说我们选择食物，也要根据季节时令，最好选择当令的食物，尤其是应季的蔬果。那么“反季节”水果真的要“退避三舍”了吗？反季节，到底有益还是无益呢？

■文 | Esmeralda ■图 | 资料

食物也要“顺天理”？

按照中国的传统说法，食物得天地气候之气，它的性质与气候环境的变化是密切相关的。如果不是应季的食物，它就没有那个季节的特性，那么它的健康价值就会因此改变。因此，古人提倡吃应季的食物。在我们的东邻日本也有类似的说法，人们热衷于吃“初物”，就是到了季节新鲜上市的食物，从食物当中感受到四季变化，体验到人与自然协调的美感和幸福。

从农业生产角度来说，应季的产品品质优于反季节的产品。番茄长在冬天的大棚里，其中维生素C的含量只有夏天露天种植产品的一半；刻意选育和栽培的早熟果实，口味和营养价值通常不如自然成熟的水果。

反季节一定不能食吗？

虽然我们都热爱吃当季新鲜上市的食物，从食物当中感受到四季变化，但不得不承认的是如今的生活早已经被反季节的蔬菜和水果所包围，每当北方的寒冷冬季来临，应季的蔬果变得如此稀少，如果我们一定要吃应季食物的话，有5个月的时间，也许只能与豆芽、白菜为伍了。

稍微有点阅历的人，也许都记得，曾经人们在冬春季的维生素C、胡萝卜素、维生素B2等营养素摄入普遍不足，靠腌菜来过活，新鲜自然谈不上，又增加了亚硝酸盐的摄入量，更不要说食物多样化的享受了。我相信，没有人愿意回到那种“自然”状态当中去。

相比之下，无论哪个季节，多吃点蔬菜水果，总是有利健康的。无数研究证实，蔬菜水果的总摄入量越大，癌症、心脏病的危险就越小。如果一定要对反季

节的蔬果贴上禁令，那么我们冬春是不是就只能与荤腥相伴了？从膳食平衡的角度，那样岂不是更不利于健康？

其实，现在很多反季节的蔬菜水果，并不一定是大棚的产品，其中也有来自南方的产品，甚至是来自国外的产品。比如说，在海南，一年四季都可以生产蔬菜水果，其实没什么应季问题，其营养价值也未必低于北方的应季产品。

与反季节蔬菜水果和平共处

1、大部分水果和蔬菜在5月到10月之间成熟，所以这时候可以多吃一些。但这并不是说，冬天就干脆不吃新鲜蔬菜水果。就算营养价值低一些，总比一点没有要好。

2、如果有可能的话，优先选择应季的农产品。不合时宜的水果不妨等到它们出产的季节再吃。比如说，春天不必一定要吃西瓜，最好等到7月再大快朵颐；秋冬不一定要大吃草莓，因为它是5月的美味。

3、如果有可能的话，优先选择本地出产的农产品。本地产品不仅成熟度好，营养价值损失小，而且不需要用保鲜剂处理，污染较小，运输费用、包装费用、冷藏费用等也较低。

4、尽管皮的营养价值较高，但吃长途跋涉而来的洋水果，或者表皮特别光艳美丽的水果，一定要注意削皮。它们不仅肯定打了蜡，而且极可能经过保鲜剂处理。

5、多多了解自然，知道食物自然成熟的季节，知道它们本来的正常味道是什么样。不要说我们的孩子们，很多成年人现在恐怕已经不知道食物的出产季节了。既然自己都不知道季节，又怎能知道什么才叫做“应季”和“反季”呢？

56网首发纪录片《鸟之殇》引发社会强烈反响

日前，一则由《长沙晚报》记者李峰和同伴拍摄候鸟过境湖南罗霄山时惨遭杀戮的纪录片在上传到中国领先的视频分享网站56网(56.com)后引起全社会广泛关注。10月21日，中央电视台新闻频道《东方时空》以《“千年鸟道”变候鸟“死亡之路”》为题给予报道，进一步引发了强烈反响。

这段12分21秒的视频牵动了成千上万中国人的心。正如纪录片开头所描述的，“这本是一条穿越饥饿、重寻温暖的路。现在，这条路已经成为无数鸟类的不归路。因为在这里，等候它们的有火枪、鸟铳、竹竿、大网和死亡。”

截止到10月23日上午12时，被推荐到56网首页的纪录片《鸟之殇：千年鸟道上的大屠杀》播放量已经超过40万次，残忍屠杀候鸟的行为让许多网友愤慨不已。

为了揭露这场屠杀野生鸟类的黑暗过程，李峰和他的同伴先后8次深入湖南省桂东县的罗霄山脉，全片通过四个部分：探路、杀戮现场、暗访黑市、报案，真实记录了候鸟在迁徙路上遭遇的杀戮，黑市中人们的愚昧无知和贪婪丑恶，以及公安、林业部门和工商局执法的不力。

趁夜色赶往猎杀候鸟的山头，在捕鸟点寂静的山头上近百盏LED光束把黑夜照得如白昼般透明。但不会有人想到，当有鸟群飞来，这些潜伏在灯后的枪

便一齐开火，霎时间枪声不绝于耳，一场杀戮惨烈上演，“千年鸟道”瞬间变成候鸟的“死亡之路”。

而在黑市和野味餐馆里，人们在买卖这些野生鸟类，并把它们变成餐桌上“美味佳肴”的时候，竟然没有一点的愧疚和法律意识。在桂东县的市场上，连穿制服的人经过也熟视无睹。当相关执法部门到黑市执法时，卖野生鸟类的不法商贩混在人群中逃之夭夭。正是黑色利益链条和执法不力让屠杀候鸟的野蛮行径得以上演。

在10月16日视频上传到56网后的几天里，电视台、报纸、网络等主流媒体纷纷给予关注报道，知名公益人邓飞还在微博上发起了“让候鸟飞”的公益倡导行动。短短几天的时间，全国上下反思候鸟为何惨遭屠杀、呼吁有力保护候鸟的正义呼声此起彼伏。

56网福建匿名网友表示：“没有买卖，就没有杀戮。这场对候鸟的杀戮实在是太残忍了，人类的贪婪和愚昧让我毛骨悚然。期待相关部门加大执法力度，一定要严惩那些凶手。”

网友“心语之歌”看完视频后悲愤地表示：“一天打下来的鸟竟然有1吨？很痛心、很愤怒！如果不是《长沙晚报》的记者冒着危险拍摄到这些宝贵的画面，或许我们永远都不会知道这场残忍的屠杀，难以想象今天的文明社会竟然还有这样愚昧的一群人。”