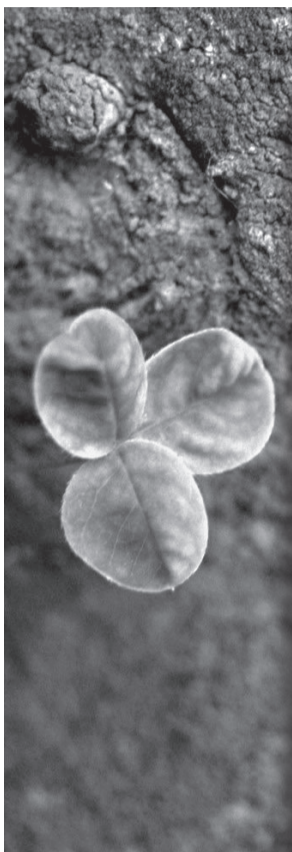


■释疑解答

■食谱



变声期如何保护嗓子?

青少年在14~16岁时开始进入变声期,出现声音嘶哑,局部充血、水肿,音调、音色逐步发生变化。变声期的完成一般需要半年至1年时间。一般来讲,男孩的变声期在13~15岁,女孩的变声期在12~14岁。变声后,男子声音粗犷低沉,音量大而浑厚,这与其声带厚、宽和长度(20~25毫米)有着密切关系。女子发音尖细,这与声带的窄、薄和长度(15~20毫米)有关。由此可见,变声后男女音色的区别特别明显。在变声期,应该对嗓子有特殊的保护。

少吃辛辣刺激食物。辣椒、大蒜、胡椒粉、烟、酒等要尽量避免,以防刺激声带黏膜,引起急、慢性喉炎、咽炎;进食应注意细嚼慢咽,切忌狼吞虎咽,应吃些软质食物和精细食物,不宜吃粗、硬、油炸食物,以防损伤咽喉。

应摄入富含维生素B和钙的食物。维生素B2和B6能促进皮肤的发育,

也有利于声音的发育,钙质可以促进甲状软骨的发育。维生素B2含量丰富的食物有动物内脏、鸡蛋、牛奶、豆类,以及油菜、菠菜、青蒜等蔬菜。维生素B6含量最高的食物为白色肉类,如鸡肉和鱼肉。

适量饮水,可减少和清除咽喉部的分泌物,从而可减少细菌的滋生,有利于预防咽炎。

注意颈部保暖,尽量不要穿低领衣服,避免口腔、喉部受冷着凉,否则会加重声带肿胀和充血。

加强锻炼,保证睡眠,不要熬夜,每天至少保证7小时以上的睡眠。加强体育锻炼,增强抵抗力,提高对上呼吸道感染的抗病能力。

不要高声叫喊,不要过度滥用嗓子高声喊叫或无节制地大声说话,尤其应注意不要经常唱歌。青春用嗓过度可能导致终身声音嘶哑。

袋装食物可以直接用牙咬开吗?

手拿一包装奶,用牙咬开直接喝是很多人的习惯。但不少袋装奶存放在敞开的环境中,各种灰尘和微生物会附着在上面。另外,包装袋上印有很多图案及文字,有些包装袋色彩鲜艳,这些油墨染料中多含有铅等重金属,还会有化学溶剂。用牙咬袋装奶直接饮用,一些有害物质会随之进入人体,长期累积容易导致重金属中毒,会影响血液和肠胃功能。所以消费者最好用剪刀剪开包装袋,然后使用吸管,或将奶倒入杯中饮用。

除了奶制品包装袋、快递包装袋,人们日常生活中接触的塑料包装袋制品还

有很多,如超市中销售的各种零食、小食品的外包装袋,买蔬果、散装肉食等食品时用的塑料购物袋等,这些包装袋都与食品直接接触。

在使用时要注意,小食品包装袋同袋装奶一样,不能直接用牙咬,以免误食包装袋外面的灰尘、微生物及油墨;使用塑料袋装食品时,尽量不要用有颜色的、超薄的塑料袋,尤其是装肉类等含油食品时一定要注意这一点,因为劣质塑料袋中的有害物质(如重金属、有害颜料等)会溶入油脂中,被吸收后长期累积可能危害人体健康。

玉米牛肉羹

【材料】牛肉100克,鲜玉米棒2个,鸡蛋2个,茼蒿1棵,姜1片,上汤酌量。



【做法】鸡蛋打匀;茼蒿洗净切碎;牛肉洗净,抹干水剁细,加调味腌10分钟,不少许油炒至将热,沥去油及血水;玉米洗净,用力剔下玉米肉;把适量水及姜煮滚,放入玉米煮熟,约20分钟,下调味料,用玉米粉水勾芡成稀糊状,下牛肉兜匀煮滚,下鸡蛋拌匀,盛入汤碗内,洒茼蒿上桌即可。

【功效】益肺宁心、健脾开胃、健脑益智。

香菇鸡肉茸

【材料】新鲜香菇5朵、鸡胸肉1片、橄榄油3汤匙(45ml)、生抽2汤匙(30ml)、盐1/4茶匙(1克)、水淀粉1汤匙(15ml)。



【做法】将买回的新鲜香菇放在淡盐水中浸泡20分钟后洗净;胸肉也切成跟香菇碎同等大小的碎丁;把鸡肉碎放入碗中,调入1汤匙(15ml)的橄榄油,搅匀后腌制5分钟;平底锅中倒入剩余的2汤匙(30ml)橄榄油,大火加热,待油7成热时,放入鸡肉碎,煸炒至肉的表面变成白色,用铲子将鸡肉碎拨到锅的一侧;在锅的另一侧,倒入香菇碎,用这一侧锅中的油将香菇碎煸炒1分钟,然后将鸡肉碎和香菇碎混合在一起;调入盐、生抽和糖,翻炒2分钟,此时香菇会出一些汤,如果没有的话,加入少量的清水,继续炒1分钟,然后淋入水淀粉即可。

【功效】补肝肾、健脾胃、益智安神。

■心理小测试

休闲进食

当你手边有一堆录影带,而肚子有点饿时,你会拿下列哪种食物来活动唇齿呢?

- A.炸鸡、汉堡、薯条
- B.糕点、饼干类
- C.牛肉面、饭类
- D.披萨

完全解析

选择A:你是个标准现代人。你讨厌孤单、害怕寂寞,感情脆弱得可以,一般而言你缺乏冲劲。

选择B:你的个性天真、活泼、恬淡,又易相处,性情温和,乐于助人,是个标准的乐天派。

选择C:你有些愤世嫉俗。对于他人之间的礼貌往来及社交活动,都显得不耐烦和排斥。

选择D:你具有艺术家的自傲特征。叛逆味极重,最好收敛点你的自以为是。

■智力大挑战

卖杏子的老头

有一个老头在卖杏子,价钱是每只杏子三角钱,但三只杏核可以换一只杏子。

有几个小孩,他们的身边总共只有三块钱,但是却通过和老头的交易吃到了15只杏子。

他们是如何做到这一点的?

答案:

孩子们先用三元钱买得10个杏子,把它们都吃了,而后用10个杏核中的9个换回三个杏子,再把吃剩的三个杏核换回一个杏子并把它吃了。这时他们共吃了14个杏子,并剩下了两个杏核,不足以换回一个杏子。这时,孩子们的高招在于,他们向老头借来一个杏子,吃完后把三个杏核还给老头,这等于归还了借老头的杏子。在这场交易中,老头没有吃任何亏,而孩子们吃到了15个杏子。