

怎样去农残更有效

焯水去皮效果好 盐水臭氧不可取

为了去除农残，大家可谓想尽办法。由于农药的物理化学特性、使用方式、果蔬品种及食用部位存在差异，所以去除农残并不存在“一招鲜”的办法。常见的果蔬清洗方式有很多种，它们各有特点，现为大家——分析，供你参考。

【焯水】★★★★
焯水是比较健康的烹饪方式，既可以省火也能减少植物油的使用。在热水中，农药的溶解性增强，因此去除农残的效率比冷水高。焯水时，蔬菜中水溶性的营养成分会流失一部分，比如维生素C，所以焯水时间不能太长。研究显示，焯水1—10分钟，去除农残的效果都不错，而且并不是时间越长效果越好。考虑到营养流失的因素，建议焯水1—2分钟为宜。比如清水漂洗“广东菜心”5—10分钟，可以去除甲胺磷残留30%左右，而焯水1分钟就可以去掉90%以上。焯水去农残的效果不错，很多绿叶菜可以采用这种方法，但有不少蔬菜不适合焯水，更不用说水果了。

【去皮】★★★★
对那些表层有蜡质的果蔬来说，水溶性的农药难以穿透，而脂溶性的农药一般也会被固定在蜡质层中。因此，去皮是最可靠的去除农残方式之一，大约可去除90%以上，不过绿叶菜不适用。对于那些内吸性强的农药，虽然削皮的农残去除效率会降低，但依然是有效的。个别内吸作用比较强的农药，比如土豆里的甲拌磷，去皮可去除50%左右。当然，由于甲拌磷被定位为高毒高残留农药，目前已经禁止用于果蔬了。直接清洗去皮或浸泡5—10分钟后再去皮，农残去除效果接近，因此，建议大家直接清洗后去皮，不用浸泡。苹果、黄瓜等果蔬去皮会流失一部分营养，如抗氧化物、膳食纤维等。

【清水】★★★★
清水浸泡、流水冲洗是最基本的果蔬清洗方式，它简单、廉价、适用面广。很多研究表明，长时间浸泡对去除农残并没有好处。一般认为10—15分钟的浸泡效果较好，这是因为，浸泡时间

过长，果蔬会重新将农药吸附进去。此外，多次浸泡和一次长时间浸泡区别不大，直接流水冲洗的效果也并不好。对于黄瓜、苹果等瓜果类，如果不准备去皮，可以浸泡后在流水下搓洗、擦洗。

【淘米水、面粉水】★★
淘米水和面粉水均为弱碱性，这可能与其中的淀粉和矿物质有关。在弱碱性环境下，有机磷农药的去除效率比清水略高一些。此外，面粉、淀粉可能还存在一定的吸附作用，有助去农残。

【臭氧】★★
臭氧降解农药的原理主要是氧化，它处理叶菜的效果最好。用臭氧处理20—30分钟，有机磷和菊酯类农药的残留量可以降低60%—70%。值得注意的是，农药被氧化后也可能产生毒性更大的物质。臭氧在室内本身也是一个污染源，因此，不推荐家庭使用臭氧消毒的方式处理果蔬。工业应用时，臭氧主要是杀菌，而非去农残。

【超声波】★★
超声波的主要优势是去污(比如尘土、腐殖质)，它能够轻松应对各种坑洼不平的表面。但它去除农残的效率并不高，在经过优化的条件下，需要处理1—2小时才能有较好的效果。超声波短时间处理，去除农残的效率和清水浸泡差异并不大，5—10分钟后，农药残留反而上升。此外，超声波设备会产生较大的室内噪音。因此，也不推荐家庭使用小型超声波设备处理果蔬。

【盐水、碱水】★
碱水理论上确实可以破坏一些农药，尤其是有机磷农药。而盐水可以通过改变果蔬表面的通透性，让它们把农药“吐”出来。不过研究显示，要产生明显的效果，它们的浓度至少需要2%，当



盐水或碱水浓度低时，和清水洗的效果并无显著差异。这意味着一升水要加20克，洗菜盆里加一小勺肯定不管用，得加一大把，但这样做既不经济也会导致水溶性营养素流失更多。此外，碱水还会带来新问题，比如将敌百虫转化为毒性更大的敌敌畏。

(钟 凯)

别老催孩子“快点”



快节奏的生活让家长们在对孩子教育的问题上也越来越急，盲目追求短期效果。从怀孕就张罗选择幼儿园、购买学区房，给孩子报各种兴趣班，各类满满当当的安排让不少孩子一大早睡眼惺忪地爬出被窝，就被催促着“赶快吃饭”“走快点”，有的孩子甚至七八岁就被送到国外去读书……事实上，这样未必能养出好孩子。

家长急功近利，过分关注结果，不给孩子自我探索和体验的机会，会扼杀孩子的兴趣，使孩子缺乏主动性，对家长产

生严重的依赖心理；家长的催促打乱了孩子的节奏，让孩子易烦躁、耐性差，甚至产生逆反心理；家长喜欢用“又快又好”的标准要求孩子，孩子总达不到，会自卑。有的家长由于自身焦虑，总是催促孩子，在潜移默化中，孩子也可能变成像家长那样焦虑的人。

“慢养”就是尊重孩子的天性，让他成为他自己，放手让孩子做自己感兴趣的事，以平和的心态对待生活，不盲目攀比。具体来说，家长可以从以下几方面来调整。

放慢节奏，按孩子的节奏来。比如，孩子想用积木搭城堡，花了很长时间也没搭成，家长不要催他，更不要越俎代庖，让孩子按照自己的节奏来探索，即使不能成功，也会有收获，在不断的尝试中体验到积木的奇妙和游戏的快乐。

别把“快点”挂嘴边。平时不要总催促孩子，老指责“你怎么这么磨蹭”等。要坦然接纳孩子的慢速度，成人和孩子的生活节奏、生理节奏、心理节奏都不同，家长不能用自己的标准来衡量孩子。别刻意提前教知识。“抢跑”不一定能跑到最后，可适当引导，让孩子自己发现真正喜欢的东西。

别总批评孩子或与别的孩子比较。每个孩子都是一朵独特的花，都有自己的花期，家长要做的，就是尊重个性差异，让他享受到雨露阳光的滋润，然后静待花开。

别怕孩子走弯路。家长要有足够的耐心，不可急于求成，替孩子人为剪裁出一条捷径。有些弯路，必须要孩子自己去走。有的家长看见孩子犯错误就迫不及待地指出，想要孩子马上纠正。孩子还没弄明白错在哪里，家长就急着向他灌输正确做法。留些时间给孩子，让他自己学会反省、观察、思考和比较，在思考中反思得失。自悟自省比强制的灌输重要得多。

(于 民)

肝区不适的十大原因

很多人都有过肝区不适的经历，总是感觉“肝疼”。这种不适主要发生在右肋处或胸骨下端，表现为钝痛或刺痛感，有时是间歇性或持续性的“隐隐作痛”。

造成肝区不适的原因很多，大部分肝脏疾病都会引起肝区疼痛，暴饮暴食甚至精神紧张也可能引起。以下是常见原因。

1. 肝炎及肝炎恢复期。肝炎是引起肝区不适比较常见的原因，是由于肝脏炎症导致肝组织肿大，刺激肝包膜上的神经，引起肝区疼痛。肝炎恢复期因为肿大的肝脏回缩，牵拉肝包膜上的神经可引起肝区不适或疼痛。

2. 胆囊疾病。胆囊位于肝脏的下部，因此胆囊发炎、结石、息肉、胆囊癌时常引起肝区疼痛或肝区不适。

3. 肝癌。肝肿瘤是占位性病变，往往会挤压肝包膜引起肝区不适或肝区疼痛。肝癌早期发病时症状比较隐匿，半数以上的病人会感觉肝区部位隐痛或胀痛。

4. 脂肪肝。肝脏被脂肪组织浸润导致体积肿大，可引起肝区不适或疼痛。

5. 肝硬化。很多肝硬化患者会出现肝区不适或疼痛。

6. 劳累。肝脏是为人提供能量的“化学加工厂”，

也是重要的排毒器官。劳累时，体内能量供应不足，可导致肝区不适或疼痛。

7. 肋间神经痛。有人常感觉肝区或肋间刺痛或跳痛，这不是肝区痛，而是肋间神经痛，要与肝区不适区分开。

8. 其他组织器官病变。如胃肠道疾病可导致中上腹疼痛。右上腹肋软骨炎、长期慢性咳嗽造成腹肌劳损等有时也会误认为肝区不适。

9. 肝病后心理障碍综合征。有些人在未查出乙肝时不觉有不舒适感，在查出感染后总觉得肝区不适。这种不适大多是心理因素，当专注于其他事情时症状即可减轻、消失。

10. 情绪失常。如抑郁症不仅会引起情绪低落、悲观失望、压抑、焦虑、精神不集中、无缘无故的疲乏、睡眠障碍等症状，还会出现身体一处或多处部位不定位不定时的疼痛，食欲下降并伴有腹疼便秘、腹泻等。大怒、气急等易引起气机郁滞，也会表现为肝区不适或疼痛。

总之，引起肝区不适的原因很多，有些不一定是疾病。当出现肝区不适而又找不到原因时，不要过分惊慌，最好尽快就医，在专家的帮助下仔细分析病因，早发现，早治疗。

(王 静)

家庭医生

朋友圈晒五种信息

姓名、固定行程、就读幼儿园等信息发布在网上；或者限制一下分享范围，以分组的形式只分享给亲人看。

负面情绪。“每天都这么晚下班，真是不想干了！”很多人喜欢在朋友圈发发牢骚，甚至含沙射影地对自己不喜欢的人和事表达不满。现代人生活和工作压力都很大，偶尔宣泄一下无可厚非，但若经常把朋友圈当成“情绪垃圾桶”，不仅会将自己的负面情绪传递给他人，还会让别人觉得你是个消极的人，增加亲友、同事之间的猜疑，从而影响人际关系，甚至让别人不喜欢与你相处。建议有不良情绪时，最好找可信赖的亲友倾诉，释放压力，而不是整天在朋友圈抱怨。

此外，一些小方法也能尽可能为你营造一个安全的“朋友圈”。首先，关闭“附近的人”的功能，让别人难以定位你的位置信息。其次，关闭“通过QQ号、手机号搜索到我”的功能，慎加陌生人，加好友最好面对面。最后，关闭“隐私”中的“允许陌生人查看10张照片”功能，不给陌生人偷窥自己信息的机会。

(杜 林)

生活顾问



治疗体虚乏力方

【处方】人参10g，黄芪15g，白术(麸炒)12g，熟地12g，乌骨鸡(肉带骨)200g，黄酒100g。

【制用】先将中药装入白布袋内，扎紧袋口，与乌鸡一起，放入锅中，加清水3000毫升，慢火炖1个小时左右，炖到汁稠肉烂时，将中药取出，分3次喝汤食肉。

【功能】补气养血，健脾补肾。

【主治】体虚烦热，四肢倦怠，心慌口干，食少乏力，消瘦懒言。

【禁忌】忌食辛辣。

(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方