

■ 健康星闻 ⇨

孔明珠：吃得合理才能吃出健康

孔明珠是中国作协会员，上海作协理事，《上海纪实》副主编。著有《孔娘子厨房》、《月明珠还》等十几部著作。她的著作被翻译成日文，有的以繁体字在台湾出版。她写的回忆性散文，一篇获得《上海文学》散文奖，一篇荣获“冰心散文奖”。

“人退休后要做点事情，否则会很孤独，也会有一种失落感。沉浸于自己喜欢干的事情中，钻研它，痴迷它，这会带来身心上的愉悦，也促进了自身的健康。”孔明珠退休后没有停下人生的脚步，她的专栏“孔娘子厨房”每周一篇，通过生动有趣的故事引出一种美食，介绍烹调特点和方法，受到广大读者的喜爱。文章汇集后出了三本美食书：《孔娘子厨房》《烟火气》和《煮物之味》。她说：写文章著书实在是一件十分快乐的事，既让世人共享了创作成果，自己又得到了精神上的满足，一举两得矣！

孔明珠很注重锻炼身体，每天坚持骑车、爬楼梯、散步，近来她正一招

一式地学打太极拳。她爱好旅游，有时与朋友、家人一起出游，有时参加笔会到周边采风，走走看看。“人老脚先衰。人只有经常走走，运动，人体血脉畅通，才能提高免疫力，减缓衰老的进程。”“去年我与一些画家、作家结伴，去了一次俄罗斯，感受那里人文景观和风土人情，大饱眼福。既增长了知识，又锻炼了脚劲，还提高了对友好邻邦的了解，真是不虚此行。”

由于受父亲酷爱种植花卉影响，孔明珠小时候就很喜欢花草，而今在屋顶平台上种花，如仙人球、石榴花、月季、铁树等。“每天太阳落山去浇水，看到开花结果真是心旷神怡，喜不自禁！”

在饮食上孔明珠讲究科学、合理。平时就餐以蔬菜为主，小荤为辅。购菜时选择新鲜的，质量好一点的，以有机种植为主。在烹饪时少油、少盐，注意清淡。早餐既有大饼、油条、包子和粥，也有西式面包、糕点、牛奶、鸡蛋

是不可少的。中午吃得比较简单，主要是面食，如面条、馄饨和饺子。晚上丈夫回家吃饭，她会亲自下厨炒几个菜，有荤有素，比较丰盛。

孔明珠特别爱煲汤，餐桌上少不了一碗汤，如鲫鱼萝卜丝汤，排骨莲藕汤，老母鸡火腿汤等，“汤营养丰富，能滋补身体”。由于杂粮具有营养价值高、抗衰老、抗癌的特点，因此孔明珠在做饭时经常加一把黑米、糙米，在煮粥时加一把黄小米。

“规律化的生活也很重要，一旦打乱了，人体会感到很不舒服，影响健康。”每天晚上孔明珠十一点钟睡觉，早上七点钟起床。午后争取躺一会儿。周而复始，长此以往，严格遵守。

孔明珠觉得心态年轻很重要。她喜欢与年轻人交朋友，通过微信、微博经常发一些信息、短文，与身处各界的朋友交流、切磋。“一个人需要不断吸收新鲜东西，不断拓展视野，人生才会不断有所收获，不断进步。”

文/祝天泽 “人生都离不开健康，健康是生活质量的一种反映，是生命存在的一种形式。有了强健的身体，生命才能发光发热。没有健康，一切成为乌有。”谈到健康，以开设“孔娘子”品牌美食随笔专栏而闻名的上海著名作家孔明珠如是说。

藏在厨房里的两大肝癌凶手

肝炎是患肝癌的第一大原因，而第二大诱因黄曲霉毒素容易被忽视。其实黄曲霉毒素就藏在你我的身边，尤其是厨房里面，要引起注意。

先谈谈食用油，花生米和玉米是常用食用油的来源，它们富含淀粉，一旦在运输或储存中潮湿、发霉，不幸被黄曲霉感染了，即使经过榨取的热过程，也很难去除掉黄曲霉毒素。因此建议大家买一些大厂家的品牌油，而且不建议在家贮藏一大桶油，小瓶包装的食用油暴露在空气中用完就扔掉了，能减少很多风险。一旦出现“哈喇油”味道，就说明已经有发霉的趋势，一定要坚决扔掉。

我们做饭一般会超过100℃，但黄曲霉毒素需要260℃才能降解，平时做饭很难将黄曲霉消灭掉。有一个小窍门教给大家，下油后在热之前，可以添少许的食盐，在食盐搅拌的过程中，可以降解黄曲霉毒素，在一定程度上减

少对人体的伤害。

当花生米有“哈喇油”味道时也建议扔掉，因为一旦被黄曲霉毒素污染就非常难被清除。大米也建议随买随吃，不要长时间、大批量的在家储存。这些粮食放在储藏室或厨房，一旦受潮就非常容易发霉，所以建议大家要密封保存。

除了食物还有用具，筷子用久了会有些裂缝、小毛刺，这样难免有食物残渣残留在上面。一旦筷子上的食物残渣发霉了，即使100℃的消毒柜也束手无策。所以建议洗完的筷子小头朝上大头朝下，让它晾干，否则在筷子篓里潮湿加上炎热就很容易发霉，进而感染黄曲菌，分泌黄曲霉毒素。建议竹筷子半年就更换一次，或选择树脂材料的筷子，表面光滑，不容易有食物残留在上面，金属材质的筷子也是不错的选择。

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广[2016]第09—05—C248号 有效期至2017年9月4日

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。 品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！

上海作业

2 3

SCHOOL

BUS

上海作业