

# 5碗面 5种乡味

□本报记者 苏茜 郑天赐 文/图



中国人爱吃面，但绝不是水煮那么简单。对河南人来说，烩面是“中不中”的饭点暗语；对于重庆人来说，不吃一碗小面，一天不算开始；对于台湾人来说，牛肉面是跨越海峡的乡愁……现在，请大家跟着味觉去“旅行”，品尝一下太合街头的5种代表性面食。

## 台湾牛肉面

店名：福合台湾牛肉面

岳阳路上的这家台湾牛肉面馆，已经开了20多年，小小的门店，看着十分朴素。一进屋，卤牛肉的香气扑鼻而来，让人食欲大振。

点一碗牛肉面，牛肉Q弹有嚼劲，面条软硬度恰到好处。吃完面再喝汤，汤头红艳诱人，呷一口，能喝出一股药膳味。老板娘说，她在熬汤的时候放了当归，不过味道淡淡的，不会抢了肉的香气。



## 苏式汤面

店名：东吴面馆



“早起一碗面，精神一整天。”很多太合人的清晨是从一碗面开始的。作为太合老牌面馆，东吴面馆已经开了15年，品类丰富，有面、有饭、有馄饨。

他家的焖肉面，厚切大肉，肥瘦相间，把焖肉整块浸在热汤里，经过热汤的加持，肥肉入口即化，瘦肉越嚼越香，这可能就是打工人一早的“开机密码”。

## 西北牛肉拉面

店名：大胡子西北牛肉拉面



每次路过大胡子西北牛肉拉面店，一是震惊于店内经常满座，二是被飘出的香气所吸引，这次终于可以一探究竟。

难怪西北的拉面店能开到全国各地，秘密就藏在面条中。拉面比细面有韧劲，又比宽面顺滑。再说肉，干切牛肉散发着独有的香醇，肉质紧实，越嚼越香。如果感觉清淡，可以甩上几滴香喷喷的辣油，瞬间让这一碗拉面呈现出另一番风味。

## 重庆小面

店名：重庆面庄

万达广场的这家重庆小面店，店面不大，装修也普通，但一走进店内就能闻到浓郁的面香。中午饭点，店里坐满了顾客，不少上班族会来这里解决午饭。

点一碗重庆小面，面条筋道有嚼劲，面汤带着微微的辣味。金色小豆子是点睛之笔，酥脆酥脆的，这复合的口感，让人一口接一口停不下来。



## 河南烩面

店名：河南烩面



最后要推荐的这家河南烩面，开在新毛老街，老板是河南人。店里卖的面条每天现做，所以口感筋道，搭配浸泡在浓郁汤汁中的鲜嫩肉块，每一口都是大大的满足。

久闻河南烩面大名，但是第一次品尝，最让人新奇的是，牛肉和海带两种毫不相干的食材搭配在一起，居然相得益彰，衬托出各自的风味。

## 拼命锻炼 腰却越来越粗？

专家：练哪儿瘦哪儿是错误观念

明明严格控制了饮食，体重却丝毫没有变化；拼命进行瘦腰锻炼，可腰越来越粗；好不容易减掉几斤，没过多久又反弹回来了……这是不少减重人士经历过的困扰。究竟该如何科学地管理体重？近日，记者就此采访了相关专家。

节食是不少人首选的减肥方法。一些人甚至试图通过禁食、不吃主食、一天只吃一顿饭等极端方式来减重。中日友好医院营养科主治医师于永超表示，这种做法会降低基础代谢率，容易养成“易胖体质”，甚至会出现“越减越肥”的情况。

脂肪的减少是全身性的，并非局限于某一个部位。中日友好医院康复医学科主任江山表示，很多人在减肥时会发现，像腰腹等脂肪较多的部位，可能会先瘦下来，而脂肪较少的部位则瘦得较慢。这种现象容易让人误以为局部减肥是有效的，其实这只是全身脂肪减少的一种表现，也是脂肪分布的自然规律。

“练哪儿瘦哪儿”是一个错误的观念。”江山提醒，比如想要瘦腰，不能仅仅依靠局部锻炼，而要通过全身减脂的方式，即合理控制饮食并结合适当的运动来降低整体的脂肪含量，从而达到瘦腰的目的。

加班、熬夜、饮食不规律是部分上班族的生活常态，这无疑给体重管理带来了很大困难。中日友好医院体检中心主任马晓表示，减重没有捷径可走，肥胖与不良生活方式紧密相关。要想有效控制体重，必须从调整生活方式入手。

马晓建议，要掌握科学的饮食、运动方法，同时也要注意睡眠和心理的调整。在饮食方面，不仅要丰富食物种类，增加蔬菜、谷物的摄入，还要注意进食顺序，先吃蔬菜，再吃蛋白质类食物，最后吃碳水化合物和谷物类食物。

体重管理是一个长期过程，需要持之以恒。中日友好医院普外科代谢减重中心主任孟化表示，减重不仅仅是为了降低体重数字，更重要的是提升身体健康水平。

(经济日报)

## 越睡越累？

# 专家教你正确睡姿摆脱腰酸背痛

你是否有越躺越累，越睡越难受，甚至一觉醒来腰酸背痛的情况？睡眠本是对身体的修复修整，为什么很多人睡醒却更难受？这可能是睡姿出了问题。

### 1. 仰卧睡姿：最推荐的睡姿

仰卧睡时，脊柱压力最小，且对于全身的肌肉和关节来说，不易偏离中立位，身体更容易放松和修复，是对脊柱最友好的睡姿。

#### ◆ 仰卧睡要注意的问题：

枕头不要太高或太低。枕头过高，脖子会处在屈曲的状态，相当于低头看手机的动作，颈上和背侧的软组织长时间处于牵拉的状态，造成颈痛和背痛。

同样，枕头过低，不能给颈部很好的支撑，颈部的肌肉无法完全放松，也会引起颈椎不适。

如何正确使用枕头？国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任房彦虎表示，不要腿弯曲躺着睡。很多人喜欢把一侧腿弯曲着倒在床上，长时间保持这个姿势，髋关节前内侧的肌肉被过度拉长，同时还会导致骨盆出现旋转，进而影响到腰椎，产生腰痛、酸痛。

#### ◆ 仰卧睡的正确姿势：

仰卧时枕头的高度不宜过高或过低，压实后，与拳头等高或略高为宜。并且枕头需要放置到整个颈椎后侧，完全承托住颈椎，让其更好地放松。

仰卧时很多人可能出现腰和床的空隙过大，导致腰部无法放松的情况。建议在大腿或膝关节下放置一个枕头，让下肢微微屈髋屈膝，这样腰椎就能更加放松地贴在床面。

### 2. 侧卧睡姿：要善于利用枕头

侧卧睡也是很多人喜欢的睡姿，但许多人都没有采取正确的睡姿。

#### ◆ 侧卧睡可能出现的问题：

侧卧睡和仰卧睡类似，当枕头过高时，头部会被迫抬高，这样颈椎就会出现向上的弯曲。同理，枕头过低，头部会带动颈椎向下弯曲。这两种情况都会造成颈椎的软组织和小关节一侧被拉长，一侧被缩短，造成不平衡。

此外，很多人习惯把上面的腿跨到身体前面，这样腿会带着骨盆和腰向前扭转，就像脊柱在“拧麻花”。长时间保持这样的姿势，腰背两侧软组织被过度牵拉，就会引起腰痛、背痛甚至酸痛。

#### ◆ 侧卧睡的正确姿势：

对一般人群来说，左侧或右侧卧位，无明显差异。对于孕晚期人群，建议以左侧卧位为主。

侧卧时，枕头高度需要完全支撑颈椎和头部，让颈椎平行于地面。在胸前可以放置枕头，这样可以支撑上臂和小臂，让肩关节平面垂直床面，保证肩不过度前伸，胸椎不产生过度旋转。

另外，双腿间也可以放置枕头，让上侧的髋关节周围的组织不过度牵拉，并且保证骨盆和腰椎保持中立位，保护腰背组织。

### 3. 俯卧睡姿：最不推荐的睡姿

俯卧位时，为了保持呼吸，一般我们的头部都会偏向一侧，这时脸朝向的那侧颈椎关节承受了巨大的压力。睡眠时如果长时间保持这个姿势，颈椎关节会持续受压，造成明显的疼痛，进一步发展成颈椎病，导致手臂麻木等问题。

受限，呼吸在一定程度上受到限制。与侧卧时一样，俯卧时，一侧的腿通常是向侧面打开，这样也会产生骨盆一腰椎的旋转，进而产生腰背及髋关节的不适。

(央视新闻客户端)

### 延伸阅读

## 床的软硬度也是影响睡眠的重要因素

除了睡姿可能造成晨起腰酸背痛外，床的软硬度也是影响睡眠的重要因素。

床过硬，对于较瘦的人群，会产生床顶着骨头的感觉，尤其侧卧睡觉时，骨盆两侧卡压明显。这对于卡压处的软组织产生过大压力，造成疼痛或损伤。

床过软，尤其对肌肉力量较差的人群，床体无法给脊柱提供良好的支撑，脊柱周围的肌群被迫持续保持收缩，不能很好地放松，导致睡了一觉感觉浑身更累。

对于孕妇来说，孕早期及孕中期以仰卧、侧卧为主，孕晚期时建议采取左侧卧位。孕晚期单次侧卧时间不宜超过5分钟。另外，孕晚期侧卧时可以在肚子下方放置薄毯来支撑腹部，减少腹部的下坠感。

另外，保持健康的作息和良好的肌肉力量，保持肌肉和筋膜活性，都可以在很大程度上提高睡眠质量，减少晨起的不适。



佳片有约

## 1 东四十条



● 上映：2025-04-08  
● 导演：覃牧秋、詹涵淇  
● 主演：钱晨、杨凯航  
● 国家地区：中国大陆  
● 类型：剧情、喜剧

● 剧情：影片讲述两位“北漂”在一年四季中发生的故事。东四十条是租住在北京胡同里的两个外来年轻人，春天，他们在胡同里看到了一张重金悬赏的寻鸽启示，从此开始了他们的寻找。在两人闲适的漫步中，影片悠悠地展现了北京的四季与人们生活的状态。

## 2 谍网追凶



● 上映：2025-04-11  
● 导演：詹姆斯·哈维斯  
● 主演：拉米·马雷克、劳伦斯·菲什伯恩、瑞秋·布罗斯纳安、霍特·麦克卡兰尼、乔·博恩瑟  
● 国家地区：美国  
● 类型：动作、惊悚

● 剧情：中央情报局密码专家 Charlie Heller 的妻子在伦敦一场恐怖袭击中丧生，他要求上司追捕凶手，但由于相互冲突的内部优先利益无法实现，于是他胁迫该机构训练他本人，自己展开行动。

## 3 命中罪爱



● 上映：2025-04-12  
● 导演：赵非  
● 主演：张静初、芦芳生、余皑磊、高冬平、李晓川、董畅、富冠铭、张宁浩  
● 国家地区：中国大陆  
● 类型：剧情、犯罪、悬疑

● 剧情：2002年，海边小城德宁发生一起连环杀人案。赌徒孙兴旺被杀，接着，东湖市场副主任朱志红及其义弟周亮被杀，三起凶杀案的作案手法相同。种种嫌疑证据，指向朱志红与周亮的结拜大哥江四鸣身上。警方在对江四鸣收网抓捕之时，江四鸣却遭遇袭击追杀。危急中警方出手，擒住真凶。以为可以结案，岂料内幕才掀起一角，江四鸣与妻子吴燕的命运风暴席卷而来……香火弥漫的福建海边小城，枕边的凶手。人群中，市井中隐藏着一出等待救赎的宿命人生。