# 健康用油指南

**反复用油有什么危害?**

反复用油破坏了油本身的营养价值和食物的风味。并且会产生大量的丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等有害物质,增加致癌风险。

**餐饮店即将过期的食材应该怎样处理?**

《中华人民共和国食品安全法实施条例》明确规定了,食品经营者应当按照保证食品安全的要求贮存食品,定期检查库存食品,及时清理变质或者超过保质期的食品。

餐饮店的临期食材应显著标示并单独放置在一个固定的位置存放,加强日常检查,一旦过期应及时处理并如实记录。

**如果吃了过期的烹炸油,我们身体会怎样?**

食物的高温油炸的过程中本身就可能产生有毒有害物质,长期过量食用油炸食品会对健康有一定危害。如果是过期不换的烹炸油油炸的食品,脂类的氧化和热解产物会增多,人体摄入后短期内可能会有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状的发生;长期来看会增加脂肪肝、心血管疾病、肿瘤等疾病发生的风险。

**烹炸用油的正确使用方式?**

首先,应该选择正规来源的植物油,且开封尽快使用。

其次,不要反复使用,烹炸次数越多,产生的有害物质越多,更不要长时间存放。

**日常生活中饮食用油应该注意哪些方面?**

1、家庭用油优先选择植物油,动物油脂(如猪油、牛油等)中饱和脂肪酸含量相对较高,摄入过多可能增加心血管疾病的发生风险。

2、植物油中大豆油、玉米油、葵花籽油含多不饱和脂肪酸较多 亚油酸含量丰富、性价比高;可根据烹调方式选择不同种类的食用油。如凉拌、蒸煮等低温烹调,可选择橄榄油、亚麻籽油等。普通炒菜可选择菜籽油、花生油等

3、建议各类食用油搭配或交替使用,避免长期单一使用一种。因为不同种类的食用油各有优势,不存在最健康、最完美的食用油。

4、选择正规的渠道和商家购买食用油不购买自榨油或土榨油。

科普之窗
主办:绛县科学技术协会

·厚重底蕴·

# 尧王故里尧寓村

尧耕历山

中华民族的人文世祖尧,在位时以礼仪为本,政纲彰明,选贤任能,禅让帝位,治水除害,阡陌通衢,设立华表,钦定历法,安邦抚疆,是我国历史上公认的圣明君王。以至后人一直将“尧天舜日”作为太平盛世的形象比喻。

尧建都于平阳(今山西省临汾市),世人早已认可。但尧到底出生于何地,前些年众说纷纭,莫衷一是。但经过近年来,由绛县唐尧文化研究会牵头,会同中国社会科学院山西考古研究所专家和运城市文物局文物考古专家,组成专题科研小组,经过不辞劳苦地查阅资料,实地考察,反复论证,终于达成共识,确认尧王故里在山西省绛县古绛镇尧寓村。为此,2007年,“尧王故里传说”列入省级非物质文化遗产保护名录。2008年,“尧的传说”入选第二批国家级非物质文化遗产保护名录。

**史志文献如是记** 尧寓村位于山西省绛县城以南4公里的中条山北麓涑水河畔,全村230余户,近千口人。村南三座巍峨高峻的土山岭,分别为东尧岭、中尧岭和西尧岭。三岭之间有两条玉喷珠溅的山泉,以东尧泉和西尧泉命名。是一个山青水秀、古老文明的村庄。

尧寓——这一历史久远的特殊村名称谓,带着明显的尧王名字印记,或许,这是尧王故里的本色注脚。

如果说,一个村名尚不足为凭的话,那么已经泛黄的大量史志文献如出一辙的类似记载,则给了人们以基本肯定的结论——

明嘉靖已未春《绛县志·序》明确称:“绛为尧之故墟,历年既远,沿革不同。”明神宗万历三十三年《绛县志·序》也称:“矧绛为唐尧甸服。”清顺治十六年《增修绛县志·序》进一步称:“贤人君子又生于其间,往往有陶唐遗风。”清乾隆岁贡白云在《绛山赋》中更有“维绛唐尧之墟,冀州之域,而实之旧地也”的显明说法。

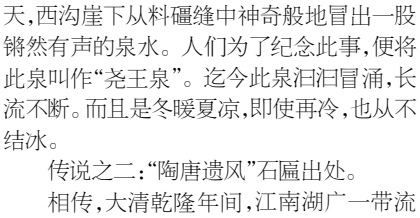
地方志这样记载,浩如烟海的权威史料又何尝不是如此?据《世本》记:“青龙感之,孕十四月而生尧于丹陵。”丹陵,《辞海》解释为“朱红色的山陵。”而尧寓村的三座土岭皆为黄色和朱红色,与之吻合。《纲鑑》称:“尧初生时,其母在三阿之南……。”阿,《辞海》以“大的丘陵”释之。而尧寓村传说中的尧王出生地正好在东尧岭、中尧岭和西尧岭这三岭以南东侧悬崖之上的密洞中。如果仅仅认为这是巧合,那么显然有失轻率。又据《左传》称:“……唐人是以此服事夏商。其季世曰唐叔虞。”孔晁注:“唐氏,帝尧。”河东属大夏,而绛县尧寓村隶属于河东。《汉书·地理志》的记述则更为分明昭著:“河东大地平易,有盐铁之绕,本唐尧所居。”可见,尧王故里在河东故绛的尧寓村,应是不含糊的。

**文物古迹佐证如山** 在绛县城,一块并不起眼的“唐甸服”石匾,静静地躺在博物馆内,以此处无声胜有声的力度,告之世人尧王故里的根本所在。

在尧寓村,一通于2001年8月由考古专家偶然发现的“唐尧寓处”石碑,更把尧王故里在尧寓村的认定推向极致。此碑高90厘米,宽48厘米,厚23厘米,顶呈半圆形,阳面正中阴刻“唐尧寓处”4个大字,左上方阴刻“大晋永和二年(公元346年)孟春立”,右下方阴刻“大清康熙五十四年(公元1715年)重刊邑庠次贡王民仰书。”据专家考证,此碑虽系清朝时重刊,但从碑的石质分析,当是所用大晋时原碑的背面再刻,而且,从字体由汉隶到魏碑的渐演,刀法由两侧向中间的隽刻,当是依照大晋时的字形和刻法,可谓古香古色,原汁原味。且系迄今为止我国乡村发现的最早的此类古碑。这位专家以极大的兴趣向媒体披露了此新闻,《中国旅游报》、《华人时刊》、《山西日报》、《山西晚报》、《三晋都市报》、《山西青年报》、《生活晨报》等相继发了报道,引起较大反响。

与上述“唐甸服”石匾和“唐尧寓处”石碑相映成趣的是,在尧寓村还有“陶唐遗风”和“巍严配天”石匾各一块,“创建寨记”残碑一通。

“陶唐遗风”石匾嵌于古老的城门上,长143厘米,高58厘米,厚度不详。与远古的帝尧衣钵沿袭,一脉相承。




“巍严配天”石匾镶至尧王的全神庙内。该庙遗址座落在村南一公里许的山坡上,庙宇虽然早年已毁,荒草颓垣,残破不堪,但庙基尚存,占地较大,足见当时之规模。石匾是从密密连连的杂草丛中发现的,137厘米,高76厘米,厚12厘米,阴刻“巍严配天”四字。专家讲,其中的“天”,正是“尧天”的简略。

“创建寨记”残碑是在饲养室发现的,长期被用做牲畜食槽底。该碑创建于明崇祯六年,碑高150厘米,宽62厘米,厚20厘米。碑面斑驳陆离,字迹模糊不清,但从残存的字迹中,仍可看出尧王故里薪尽火传的痕迹:绛邑南古帝尧寓后传□山前涑水河中南有壹□□环绕□□□□为茂盛□□□□

元□邑株为伏觐寓其内□□□入□耕田凿井时作序□何有□□□不凿晋唐尧寓处为此庄之祇以得名也。

形成尧王故里系尧寓村的“物证链”还有:在该村三岭上,还发现古居住遗址近百处,古灰坑、古陶窑遗址共8处,并发掘出石锄、石铲、石斧、陶鬲、陶豆、陶瓶、陶盘、陶杯10余件,夹沙陶片数千片。据专家考证,其中的石器距今约1万年之久,陶器也在四五千年左右。这为远古时期尧王曾带领大部落在此地生产、生活过提供了有力的佐证。

**并非空穴来风的传说** 尧寓村为尧王故里,还有两个美丽的传说为其作了说服力较强的诠释。

传说之一:尧名字及尧寓村名由来。

据说远古时期,在中条山北麓有个傍依三岭两沟的村子,村内一妇孕14个月生下一巨婴。因为此婴孕期绵长,较一般婴儿特别,所以长辈给他起名字时颇费了一番脑筋。集思广益的结果是,因此处三岭,岭岭皆土,三土为“垚”,此婴生于此地,称“垚”为佳。“垚”,正是尧的繁写。人们随之也将其出生地称为尧寓村。更有趣的是,据说尧出生时东沟有水,而西沟干涸。就在尧诞生的当天,西沟崖下从料礓缝中神奇般地冒出一股锵然有声的泉水。人们为了纪念此事,便将此泉叫作“尧王泉”。迄今此泉汩汩冒涌,长流不断。而且是冬暖夏凉,即使再冷,也从不结冰。

传说之二:“陶唐遗风”石匾出处。

相传,大清乾隆年间,江南湖广一带流传了一种瘟疫,灾祸压顶,尸骨遍地。当地有位有识少年,为了救治父老乡亲,北上五台山,求得良方和仙草。返回时经过尧都平阳,唯恐药方损失,便花钱在尧庙会上买了块宝石,请人将药方刻在上边,接着赶路。当他一路颠簸来到尧王故里尧宇村时,不禁被当地娟秀绮丽的山水、浓荫蔽顶的古庙所吸引,竟至放下装有药方宝石的行囊,脚步移进尧王庙,忽儿抚牌谒匾,忽儿烧香叩头……最后依依不舍地沿历山古道,来到黄河渡口,在一路边小店歇下。滔滔奔涌的黄河怒涛将他从睡梦中惊醒,他才记起因急着赶路,将装有药方宝石的行囊丢在了尧王故里的石碑下。那可是家乡父老乡亲的救命符啊!顿时,他急得手足无措,泪如雨下,一夜间竟白了少年头。店主问明原委,安慰道:“你不妨到尧王老家找找,听说那里素有路不拾遗、夜不闭户的村风,或许可以找到。”他抱着试试看的心理原路返回,及至在中尧岭上远眺,遗物处已是白云苍狗,面目全非,石碑旁眨眼间盖起一座茅草庵。他忧心忡忡地来到石碑前,行囊早已无影无踪,不由得哭声大作,惊醒庵中的老人。老人问明缘由,从庵中捧出其行囊,原封不动地归还于他。原来老人拾到此物后,看到宝石上的药方,深知解救人命事关重大,生怕失主找不到他家,便在此地搭了茅庵,昼夜专门等候。江南少年接过药方宝石,从怀里掏出银洋酬谢老人,却被老人婉言拒绝。江南少年感慨地说:“到底是尧王故里,果真继承了尧王的美德,名不虚传呀!”他返乡后,依药方良药治好乡亲们的疾病,不久又带领数百同乡,抬着“陶唐遗风”石匾,一咱敲锣打鼓,鸣鞭放炮,于乾隆七年三月初三,来到尧王故里尧寓村,悬至城门楼上。

这些美丽的传说,决不是空穴来风。

**专家的认定** 随着相关文物的发现,引起了各级领导的高度重视。

在绛县人民政府的邀请下,由中国社会科学院山西考古研究所文物考古研究员张彦煌、张岱海,运城市文物局副局长、文物考古副研究员李佰勤、山西省文物考古副研究员李学文组成专家组,对尧王故里是否在尧寓村进行了专门的考察论证,形成了洋洋千字的《鉴定报告》,认定“绛县尧寓一带的遗存遗物,在地望、年代、器物、器形等基本上与帝尧陶唐氏的史迹相吻合,也就是陶唐氏的文化遗存,帝尧部落的基源地。”

2008年6月,“尧的传说”被国务院公布为“国家级非物质文化遗产”,更强化了尧王故里在尧寓村这一认定的权威性。

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县