



大寒已过腊来时

“大寒已过腊来时,万物那逃出入机。”日子走到了年根岁尾,霜雪交侵,温低风大,肌肤生寒,刺骨如刀,刮得脸生疼。水塘有的水面还结了冰,呈现出冰天雪地、天寒地冻的景象。

大寒是寒冷的顶点,是二十四季候最后的寒峭,短短的十几天里,人们要为过年奔波——赶年集、买年货、写春联、扫尘洁物、除旧布新,准备各种祭祀供品,腌制各种腊肠、腊肉,以及煎炸烹制鸡鸭鱼等等各种年肴。岁末与节令重合,幸福感是无以言喻的,吃一口腊味,呷一口小酒,那是生活的盼头,也是生活的劲头。

老家有“大寒蒸笼蒸糯米”的习俗,精选上好糯米,洗净,上蒸笼蒸,再撒上些橘子皮或桂花,一颗颗软糯鼓胀,像是光润内敛的细小珍珠,飘荡出蒸糯米饭的清香。糯米味甘,性温,食之具有御寒滋补功效。大寒与立春交接,人们在饮食上也要顺应季节的变化,进补应当多些具有散寒性质的食物,如牛羊肉、芹菜青菜等,以适应春天阳气的升发。此际,宜出门踏雪、赏景,散散步、游玩,如此方不负这最后的冬日。

“大寒白雪定丰年”“大寒不寒,春分不暖”,人们希望大寒冷一些才好。寒冷可以把一些害虫冻死,来年有个好收成,这时如果天气不冷,呈现异常反暖的情况,则农作物可能遭受病虫害,有些动物和害虫提前解除冬眠,人跟家畜就会被这些虫子纠缠,引发身体上的不适,诱发或加重一些疾病。

“已到年关天地新,阳光重彩抹晴云。画纸耕耘栽佳作,快乐心情迎好春。”喜庆的红纸,黑亮的墨,贴在门上,熨烫、热烈,孩童跑动的脚步铿锵有声,心中的愿望被热烈的阳光点燃,蠕动的水饺舞蹈着欢快的节拍,记载生活的温馨,端起温情的酒,诠释一个团圆的梦。

“慨然新年至,琢韵话流年。莫暮大寒近,百业续新篇。”过年,是亲情的团聚,盼年,候年。守岁,岁月的年轮又刻下了一道沧桑;换岁,是季节周而复始的一个转折。年后要忙着备耕,农作物种子要开始播种,冬去春来,又将是姹紫嫣红开遍……

(曾海波)



诗经里的家常美味

有研究者发现,《诗经》中出现了200多种动物,100余种植物。说明那些动植物早在2500年以前就已被先民认知、利用。《诗经》中提及的许多食材,我们现在依旧在沿用。不由得令人生出些许遐想:一卷《诗经》在手,饮食男女亦可烹饪出具有原始风味、诗经意境的现代家常美食。

●桃花酥

诗经《周南·桃夭》是一首祝贺年轻姑娘出嫁的诗。“桃之夭夭,灼灼其华。之子于归,宜其室家。”中国古代,桃花一直具有吉祥如意和避邪正气的象征意义,以桃花命名为美食自然也是色香味、造型与意境完美融合之作。譬如桃花酥,不仅颜值爆表,口感也好。

材料:中筋面粉260克、红豆沙或莲蓉40克、植物油40克、植物油或奶油50克、白糖30克、热水80克、蛋黄1个、黑白芝麻少许、红菜头粉15克。

作法:和两种面:水油皮、油酥。做一种馅:红豆沙或莲蓉、枣泥亦可。制作水油皮:中筋面粉150克与植物油40克、糖30克、水90毫升搅拌均匀揉成面团,保鲜膜包裹醒面40分钟。

研究表明,晚饭吃得太晚,至少会加大产生以下6种疾病的风险。

增加肥胖症风险

晚餐食用过饱,加之夜间运动量少,导致人体消化吸收不完全,代谢产生能量过度,会增加患肥胖症的风险。

更容易患脂肪肝

晚上身体的代谢率下降,消耗能量的途径少,脂肪容易在体内堆积,从而形成脂肪肝。

增加患结石风险

餐后4-5小时是人体的排钙高峰时段,如果晚餐吃得太晚,排钙高峰到来时已入睡,尿中大量的钙会沉积,久而久之可能形成泌尿结石。

不利于肠胃健康

晚餐如果吃得太晚,很多人懒得再出去运动,食



南人北行须“三防”

每年的春节,是我国人口流动最广泛、最频繁的时节。其中就有许多在南方生活的人到北方过春节或旅行。南人北行,必须关注沿途和目的地的气象状况,注意安全和健康,须做好一些保护性的措施。

防冻伤身体 相对来说,北方人对寒冷的气候是适应的,防寒措施已经成为生活习惯。我国南北温差可达几十度,从20多度的海南到零下20多度的东北,如果准备不充分或对寒冷估计不足,就可能发生冻伤。南方人到北方,科学的做法是:出行之前,掌握一些防冻知识,同时要加强对耐寒锻炼,准备一些必要的

晚饭吃得太晚 对身体危害大

物得不到充分的消化,迫使肠胃不得不“加班”工作,增加了消化系统的负担,时间久了,人的肠胃功能就会减弱,导致肠胃疾病。

增加患糖尿病风险

与晚餐不怎么吃的人相比,晚餐吃得更多的人空腹血糖明显升高,胰岛素水平更高。分析显示,晚上6点后,每多摄入总能量的1%,空腹血糖、胰岛素水平以及胰岛素抵抗均会“水涨船高”。

容易被心血管疾病盯上

研究者提醒,晚餐需要早点儿吃,而且晚餐在全天摄入食物热量中所占的比例应减少,这样才能降低心脏病发生风险。

建议晚餐时间最好放在6-8点,晚上9点以后请避免进餐。而且,最好把吃晚餐的时间固定下来,这样肠胃也会有一个固定的“工作模式”。

晚餐的进食内容应以粗杂粮、蔬菜、菌菇类、薯类食物等低热量食物为主,“三素一荤”,细嚼慢咽,吃到七分饱即可,而且晚餐还是平衡早餐的好机会,因此在食物种类上,最好选择与早餐不同的蔬菜、肉类等。

(东黎)

疾病患者也常常因为麻痹大意,而导致病情加重甚至危及生命。

防雪盲症 北方下雪积雪时间很长,白雪皑皑,所以南方人到北方要特别注意预防雪盲症。此症一般发生在雪后天晴、气温较低的白天,太阳光中的紫外线经雪地反射到人的角膜,从而引起角膜损伤,其具体症状是畏光、流泪、奇痒、刺痛、水肿、有异物感等。预防雪盲症的最有效的措施是“物理隔离”,也就是在雪地行走时配戴防紫外线的太阳镜,也可选用聚碳酸酯或CR39的透镜。在雪地里,一旦感到眼部疼痛、流泪、睁不开眼时,都要立即处理。紧急情况下,可以用黑色或深色的衣物遮住双眼,也可以利用随身携带的物品自制简易的护目镜。一般雪盲症的症状可在24小时至3天之内恢复,严重的5-7天也可消除症状。

(霍寿喜)

缓解更年期症状必备的营养素

更年期不适是每个女性都会遇到的状况,尽管发生时间因人而异,不过大都发生于45-52岁之间。这段期间,雌激素分泌减少,月经停止,身心方面或多或少都会产生些许不适。

更年期可能有的症状

根据研究,有57%的人有更年期的不适症状,且停经前后2年症状最强。大多女性们可能会出现热潮红、盗汗、心悸、呼吸困难、腰酸背痛、头晕头痛、皮肤干燥、失眠、情绪起伏大等。会出现这些症状主要是因为生殖机能逐渐降低的缘故。

更年期应补充的营养素

★ **大豆异黄酮** 大豆异黄酮能整顿开始混乱的荷尔蒙,由大豆制品(如豆浆、豆腐、豆干等)补充营养素在这个时期非常重要。除了能舒缓更年期不适之外,还可以帮助预防动脉硬化及骨质疏松。

★ **维生素B1** 猪肉与糙米等食物富含维生素B1,有着维持大脑正常工作的作用,因

此可能对预防更年期所造成的晕眩有所帮助。

★ **维生素B12** 猪肉、秋刀鱼、蛤蜊、牡蛎等食材富含维生素B12,能维持神经正常工作。专家表示,摄取足够的维生素B12能避免出现神经系统病变,使认知能力下降,出现注意力不集中、记忆力不佳、思绪不清晰、没有食欲、暴躁、抑郁、倦怠等现象。

★ **维生素E** 坚果类、酪梨与南瓜中富含维生素E。摄取维生素E能使血液顺畅、保持自律神经平衡。专家指出,坚果类富含的脂溶性抗氧化剂维生素E,是身体细胞膜最重要的自由基清除者,可维持细胞膜的完整性。

★ **EPA与DHA** 由于更年期后的女性缺乏女性荷尔蒙的保护,许多心血管疾病容易找上门。鲑鱼与沙丁鱼等青鱼类中富含EPA与DHA等Omega-3脂肪酸,有使血液流动变好的功效,适度补充Omega-3脂肪酸可以降低停经后女性的死亡率。

(王森)



面瘫多因正气不足、络脉空虚、卫外不固、风邪乘虚而入面部经络、气血痹阻、面部足阳明经失于濡养,以致肌肉纵缓不收所致。治宜温经活血、散寒通络。采用内服外敷,疗效满意。

内服:羌活、川芎、白芷各12克,贯众15克,全当归、牛蒡子、桑枝、地龙、白僵蚕、宣木瓜、丝瓜络、王不留行各10克,桂枝6克,细辛2克。水煎,取药液,分早晚2次温服,每日1剂。

外敷:上述中药取同样剂量的干品,研成粉,用茶水调成糊状,取适量药糊外敷患处,每晚敷贴1次,每次30分钟。1个月为1个疗程,一般用2个疗程即可痊愈。

方中细辛、羌活、白芷、桂枝解表散寒、祛风胜湿、通窍止痛。川芎、当归具有活血行气、祛风止痛之功效,有辛散温通之特性,为臣药。地龙、白僵蚕清热熄风、化痰散结通络,为臣药。宣木瓜、丝瓜络、王不留行具有舒筋、通络、活血、祛风之功效,走而不守,苦泄宣通,行而不留,消肿止痛,善治筋脉拘挛,气血瘀滞,为佐药。牛蒡子、贯众疏散风热、清热解毒,升散中有清降之性,为使药。桑枝祛风湿而善达四肢经络末梢,因其性平,则寒热而证均可使用。诸药合用,共奏温经散寒、活血通络之功效。

(胡佑志)

内服外敷治面瘫



龙眼肉 治病食疗方

龙眼肉亦称桂圆,是一种药食两用的佳品,可养血安神、补益心脾。常用于治疗慢性出血、失眠健忘、气血不足、心悸、眩晕等病症。

龙眼黑米粥

具有安心神、定魂魄、敛汗液的功效,适用于气血不足所致的心律失常、失眠多梦。

取龙眼肉30克、黑米100克、冰糖少许。先将黑米提前浸泡2小时,之后加水适量煮粥,粥快熟时加入龙眼肉、冰糖,再煮10-15分钟即可。温热服食,每日1次,1周为1个疗程。

龙眼枣仁茶

能改善睡眠,增强记忆力,适用于心气不足所致的失眠多梦、健忘等症。

取龙眼肉15克、酸枣仁6

克。将龙眼肉、酸枣仁一同放入杯中,冲入沸水,于睡前当茶饮服,连服1周为1个疗程。

龙眼炖鸡肉

适用于老年气血虚弱及营养不良引起的贫血。

取当归、龙眼肉各12克,鸡1只。先将鸡宰杀,去除内脏,洗净,切块,与当归、龙眼肉一起入锅,加水炖熟,分2-3次吃完,连续1周为1个疗程。

龙眼姜片饮

适用于脾虚所致的大便溏泻、面色萎黄、神疲倦怠、不思饮食等症。

取龙眼肉20克、生姜片15克。一同加水煎煮,滤取汁液饮用。每日1次,连续7日为1个疗程。

(有之)