

蒋勋： 从味觉里反思人生 的矛盾与平衡

01 五味之甜味

人的五种感官包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉。这五种感官随着人生的成长或者所处的成长环境会有不同。有的地方特别喜欢吃辣,有的地方吃得特别咸,有的地方比较重视甜味。地区的不同,导致口味有所区别。

从广泛的例子来看,普遍情况下儿童都爱吃糖。大概儿童时期尝到糖,他们的舌尖上就会有一种非常快乐的满足感。所以全世界对于甜味,大概都会赋予它“幸福”“宠爱”的涵义。

味觉隐身成为一种个性。我们在日常生活里,常常碰到有一些人喜欢讲很好听的话,甜言蜜语。那我们也会说,“今天嘴巴怎么那么甜?”看到别人就夸赞。同时,我们也会觉得,每一个人大概都会渴望自己身上有属于甜味的东西,就是幸福感跟被宠爱的感觉。

我们在儿童时期,大概都会撒娇。如果一个孩子跑来跟我撒娇,讲话很嗲声嗲气,我真的会很疼他,因为我记得小孩子很可爱。

02 五味之酸味

可是我们的矛盾是味觉随着年龄的成长而成长。大概青少年在发育的时候,他的酸味的反应趋于成熟,他会想要吃一点酸的东西。

酸这个字,不只是讲醋、讲酸的水果,我们常常也会讲酸民、酸别人、酸苹果奖。在美国,没有得正面奖的明星大家会故意给他一个“酸苹果奖”。这个酸字是有嘲讽的意思在里面。

到了青春期,我有一种很奇怪的难以说明的某一种孤独跟叛逆。我不太那么希望大人来宠我。这是我成长记忆当中很特殊的一个阶段,我不希望自己继续扮演一个老是讨好别人的角色,希望酷一点,其实也是说我希望自己变成一个大人。

酸味是从儿童的甜味过渡到大人的一个重要的阶段。品尝人生的酸味,其实是一种成熟的过程。想要得到的东西,没有得到,心里有失落,有一种酸味,甚至对得到的人有一点嫉妒,其实都是成长的过程。

03 五味杂陈是丰富的人生现象

味觉常常在检查我们自己人生的成熟度。

一个人成长到一定程度,面对人生的苦味,他也必须能够包容或者接受。如果只吃甜,拒绝酸、拒绝咸、拒绝辣、拒绝苦,那会是一个圆满的人生吗?很多人都希望童年可以无限延长,我们就可以远吃甜的东西。可是,人生绝不是这么简单。如果我在今天这样的年龄,没有尝过甜味是一种遗憾。同样的,我如果没有尝到酸咸辣,甚至没有尝到苦味,我想也是一种遗憾。

苦味在舌根,它可能是人成长里程最后要经历的一个味觉吧。如果你到了中年,父母年纪大了,身体可能没有像以前那么好了,你不可能在他们面前继续撒娇。你反而扮演了一个成熟的角色,去担当、去包容他们身体的某些衰老跟痛苦。这才是一个非常圆满的人生。

(摘自《人生况味》)



关于鸡蛋的一些假说法

1 腹泻了,绝不能吃鸡蛋!

其实,这个也是要分情况的。如果宝宝只是轻微的腹泻,医生没有要求禁食,鸡蛋是可以吃的。

如果是急性腹泻,在初期,家长可以只给宝宝吃比较好消化的鸡蛋清,把它做成更好吸收的蛋清汤、蒸蛋清等。等腹泻好转后,宝宝食欲好了,就可以吃整个的鸡蛋了。

2 刚吃辅食,就加蛋黄!

妈妈们会觉得蛋黄好吸收、好消化,刚给宝宝添加辅食的时候,就给宝宝尝试吃蛋黄。这样做是不对的!

6个月的宝宝肠胃还很虚弱,刚开始添加辅食就摄入蛋黄,很容易引起消化不良,影响宝宝的发育。

刚添加辅食的时候,可以先吃含有强化铁的米粉,隔一段时间后再逐渐添加红肉泥、蛋黄等。



张大爷今年68了,身体还算硬朗,就是吃什么东西都到不好吃。许多老年人都有这种感觉,常感到许多原来喜欢吃的东西不好吃了。医学专家指出,随着年龄的增长,人的味觉和嗅觉逐渐衰退,这与年龄有关的感官衰退不仅阻碍老年人吃的

3 土鸡蛋营养价值更高!

土鸡是指散养的,主要以虫子、蔬菜和野草为食物的鸡。很多人都觉得土鸡蛋比养鸡场里的鸡蛋更好。其实,土鸡蛋和普通鸡蛋的营养价值相差不多。要非说有什么区别,那也只能是土鸡蛋吃起来口感更好、更香罢了。

4 鸡蛋可以常温保存!

建议把鸡蛋冷藏存放,这样可以储存一个多月。购买有包装的鸡蛋时要看标签,一周以内的鸡蛋品质相对更好。温度高的话,鸡蛋更容易变质。

5 鸡蛋煮时间长点!

煮或煎,都是最常见的烹调鸡蛋的方式,切记时间不要过长。煎煮时间过长,会使蛋白质过分凝固,鸡蛋变硬变韧,影响口感以及消化吸收。

水煮开后放入鸡蛋,一般5-6分钟捞出。

6 蛋黄胆固醇高,不吃!

很多人认为,吃蛋黄会导致胆固醇摄入过高引发疾病,所以就不吃了。那是多虑了!每天吃1个蛋黄,完全不会胆固醇摄入超标,也不会导致高血脂或心脏病等疾病。而且,蛋黄富含大量钙、磷、维生素D等人体必需营养素,吃鸡蛋的时候可千万别再把蛋黄丢了!

7 双黄蛋有激素不能吃!

一般来说,鸡正常情况每天会排出来一颗卵黄,就会产生正常的鸡蛋。如果母鸡连续两次排卵的话,这两个卵黄就会包在一起,变成双黄蛋,甚至还会出现“三黄蛋”。所以,双黄蛋和激素无关。

8 红皮鸡蛋比白皮有营养!

鸡蛋皮的颜色与鸡的品种有关,但营养价值没差别。

9 鸽子蛋比鸡蛋营养价值高!

大多数鸟类所下的蛋主要成分差不多,所以鸽子蛋和鸡蛋只是微量元素含量上略有差别。从性价比方面来说,咱们长期吃还是建议选择营养又便宜的鸡蛋。

10 鸡蛋和豆浆相克!

豆浆中含有胰蛋白酶抑制剂,如果没有彻底煮沸,很可能让饮用的人产生头晕、腹痛、恶心呕吐等症状。当豆浆煮到80-90℃时,会产生大量泡沫,造成“假沸”现象。所以,豆浆在煮沸后,再小火煮10分钟左右,才更保险哦!只要豆浆充分煮开,就不会有问题。早餐喝豆浆时,任意搭配白煮蛋、茶叶蛋、荷包蛋,也完全不用担心!

(奇达)

为什么老年人食之无味

乐趣,还损害好的营养。那么,老年人的味觉和嗅觉为何衰退呢?医学专家认为有以下几方面原因:

首先是老化。多数人60岁左右,味觉、嗅觉明显衰退,辨别,鉴别特种气味的能力受损,区别某些味道的不同程度(如咸味)的能力也可能

退化。嗅觉的消失在老年人中比味觉消失更普遍。但是,由于嗅觉是参与辨别滋味的重要因素,往往被认为是味觉衰退。

然后是疾病。老年人由于多发病喘病、癌症、糖尿病、高血压、甲状

腺病、肾病、鼻窦炎、病毒感染等,都能引发感官损伤。然而,嗅觉的改变最普遍的原因是上呼吸道感染,如感冒、支气管炎。再有,一次严重的呼吸道感染,能严重损伤人体的味觉和嗅觉。

最后是缺乏营养。许多老年人食品单一,造成营养缺乏。医学专家认为,这主要是缺乏维生素A、B12、铁、锌。所以,老年人要特别注意营养的均衡,防止因营养不良造成味觉和嗅觉的衰退。平常要多吃新鲜蔬菜、水果、鱼、虾、蛋、鸡肉等。

(李胜利)

常练三动作 改善脑供血

有部分人在长时间脑力劳动后会有头晕脑胀的感觉,这大多由于脑供血不足引起。要改善脑供血不足,可以经常练习三个动作。

揉颈部 从颈部上方开始,向下揉,增加颈部血液循环。揉的时候不要太用力,避免损伤皮肤。这个动作进行30-50次。充分放松脖子,最后轻轻地扭一扭脖子。

耸肩 颈部放松之后,需要进行耸肩。上身保持挺直,肩膀向上,到最高点后自然向下放。耸肩动作进行30-50次。耸肩能加速颈动脉血液循环,让颈部血液流向大脑,相当于一个泵血的作用。

空抓手 五指张开,张到最大,然后紧紧地握拳,坚持1秒钟,循环张开一握拳一张开一握拳的动作,进行30-50次。

以上三个动作配合进行,1日1次锻炼。

(胡佑志)

得自信和快乐。

早晨路过广场,经常见到老年人围成一圈踢毽子;下午去学校接孩子,遇到同来接孩子的年轻夫妇下车,忙里偷闲在路边踢几脚毽子。看到人家踢毽子的动作就像跳舞一样优美,我心生羡慕,也买了一个毽子来玩。

不玩不知道,一玩便爱上了踢毽子,小小的毽子益处很多。踢毽子入门不难,刚开始练习时,毽子一碰脚就飞远了,根本接不住。我知道自己没有童子功,只能慢慢来。我逐渐从能踢两个回合,三个回合……一直到能踢上几十个回合,天天有进步。基本功扎实了,我又从网上找来踢毽子的视频跟着学,从只会用脚踢,到用小腿、用膝盖、用肩部、用头部都能“踢”;从单一踢法,到学会盘踢、磕踢、拐踢等各类踢法,甚至能玩出一些较高难度的花样来,如“苏秦背剑”“外磕还龙”“朝天一柱香”等。我越来越迷上了踢毽子,踢毽子让我变

踢毽子看起来轻盈飘逸,实际上运动量挺大的。真正要踢好毽子,除了脚、腿、膝、胳膊等部位要大幅度运动,头、肩、胸、背都要参与到传接配合中,所以是一项全身运动。踢毽子能伸展全身的肌肉,活动各个关节,对一些劳损引起的疾病有防治作用,这一点我深有体会。我经常要伏案工作,用电脑的时间也很长,因此患上了颈椎病和腰痛病。自从爱上踢毽子,我感觉病情明显好转,腿脚越来越灵活,整个身体都变得敏捷了。

如今,我每天下班回家,就在楼前的空场上踢一会毽子,不一会儿,就吸引了左邻右舍加入,一些看孩子的阿姨也加入了我们,她们很多人儿时都是踢毽子的高手,出手不凡。我们围在一起踢踢毽子,唠唠家常,没想到踢毽子还能增进邻里间的和谐。

(于国源)



踢出快乐和健康

春天百病起, 用三种东西泡水喝



菊花分为野菊花、黄菊花、白菊花。野菊花清热解暑;黄菊花疏散风热;白菊花养肝明目,所以最好选择白菊花。

蜂蜜

春季也是食蜂蜜的最佳时节。蜂蜜具有润肺止咳、养颜、通便等作用。《本草纲目》记载,蜂蜜除众病,合百药。久服强智轻身,不饥不老,延年益寿。蜂蜜还有滋润皮肤的作用。

方法一:取白菊花、枸杞子放在水杯里;用刚烧开水浸泡10分钟,先不要着急喝;用这个热气熏蒸我们的眼睛,以耐受为度;水温约40-50度时,滴蜂蜜2-3滴,这是我们一天的剂量。

方法二:取蜂蜜500克,鲜菊花花瓣1公斤。将鲜菊花瓣捣烂,加枸杞,加水煎半小时,连续两次等量提取,滤除残渣,合并两次提取液,小火浓缩至500毫升,待凉至40℃以下时加入蜂蜜,调匀。每日饭前服用,每次20毫升。

这杯枸杞蜂蜜茶,只要三味料,就能帮您养好肝。

(黄娜)

炒酸枣仁治失眠

中医认为,人之所以失眠,原因是心神不宁。正常情况下,心神入住到心心血阴里,人才能安眠。如果心血少了,心阴虚,就会导致失眠。

酸枣仁的安神作用不像西药,不直接抑制神经系统的兴奋性。因此,用它治疗失眠,白天就要开始吃,一天10克左右就可以了。但是要注意,酸枣仁一定要炒一炒,如果去药店,可以直接买炒酸枣仁。

具体做法是:取酸枣仁50克,将酸枣仁炒熟后,研成细粉备用。每晚临睡前取酸枣仁粉10克,用开水冲服,每日1次,连续3-5日即可见效。

据《本草图经》记载,酸枣仁,主烦心不得眠。作用是养心阴,益肝血,宁心神,属于滋补性的安神药,对失眠有镇静助眠功效。

值得注意的是,生的酸枣仁和炒过的酸枣仁,对睡眠的作用是不同的,生的酸枣仁有兴奋作用,专治嗜睡;而炒酸枣仁具有助眠作用。

凡有实邪郁火的患者及患有滑泄症状者慎服酸枣仁。

(有之)

