



## 犹记童年采榆钱

春天来了,万物复苏,大地一片生机勃勃。“风吹榆钱落如雨,绕林绕屋来不住。”一首唐诗《戏咏榆荚》把我的记忆带回了童年,回想起小时候在农村老家采榆钱、吃榆钱饭时的情景。

榆钱是榆树的荚果,圆圆的,绿绿的,中间有一小豆,酷似古代串起来的一枚枚小铜钱,故而得名。榆钱也叫“榆荚”,《本草纲目》里说:“榆未生叶时,枝条间生榆荚,形状似钱而小,色白成串,俗称‘榆钱’。”

记得小时候,农村老家的榆树特别多。房前屋后、道路两侧,到处都是生长茂盛的榆树。每到春暖花开之际,榆树早早就发芽了,碧绿色的榆钱就会一团团一簇簇地缀满枝头,于是人们就会趁着鲜嫩开始争相采摘。

每到这个时候,我就和村里的小伙伴们一起来到村口那棵最粗壮的榆树下采榆钱。这颗老榆树结的榆钱最嫩,最繁茂,绿绿的叶片又大又圆,随手捋一把放到嘴里,清甜可口,伴着淡淡的香气,味道好极了!抬眼望去,一串串青翠欲滴的榆钱压弯了嫩绿的枝条,一团团一簇簇,随风起舞,衬着碧蓝如洗的天空,格外美丽。如今半生已过,这副童年时美好的画面却一直留在我的记忆中,难以抹去。

采回来的榆钱交给外婆,我就等着开吃吧。外婆麻利地系上围裙,把将来的榆钱儿挑选干净,用清水淘洗几遍,然后加入黄灿灿的玉米面,搅拌均匀。将大锅里的水烧开,再把拌好的榆钱放进锅里煮。不一会儿,锅里开始冒出徐徐的热气,甜甜的香味在屋里蔓延。大约三十分钟后,榆钱就蒸熟了。此时蒸熟的榆钱因为有面的缘故,颜色发黄,并不好吃,最主要是下一道程序——炒。炒虽是最后一步,但却是关键所在,每次外婆做榆钱饭,总会准备一小勺猪油放入锅中,就这么一个小细节,味道就会有很大区别,待油化开烧七成热时,加入切好的葱花,再放入蒸熟的榆钱翻炒,边炒边加入少许盐面、花椒面,不一会儿,榆钱就慢慢变成了金黄色,像一个个金灿灿的硬币。此时,满屋清香四溢,沁人心脾。吃上一口,满嘴生香,吃完一碗还想第二碗,吃的肚子鼓鼓的才肯罢休。

现在回想起来,那时的日子是多么幸福。那简单而清贫的快乐,将永远刻在我心灵的最深处。多少年过去了,外婆早已离我而去,但儿时那香甜的榆钱饭,至今让我回味无穷。

“东家妞,西家娃,采回了榆钱过家家,一串串,一把把,童年时我也采过它……”这是程琳的一首旋律优美的歌《采榆钱》,它见证了我童年时一段最美好的时光。(吴宝淑)



▲流言内容:老人跌倒确实很危险,但只要能起身并活动无碍,就不用担心,也不用急于去医院。

真相解读:跌倒已成为我国65岁及以上老人因伤致死的首位原因。骨质疏松的老人在跌倒后易发生股骨颈骨折,可能表现为嵌插骨折,即骨折部位稳定性较好,患者在骨折后仍可站立行走,疼痛感也不太剧烈。但随着时间的推移,骨折断端会被吸收,加上患者活动增加,骨折部位可能会产生移位,从而出现明显的疼痛,此时再去医院也已错过了最佳治疗时间。此外,老人跌倒还可能存在颅内出血的风险,加之高龄老人痛感减弱,对颅内或脏器内出血不敏感,如不及时就医很可能造成严重后果。

▲流言内容:纯粮酿造的酒更健康。

真相解读:酒对健康的影响来自于其中的酒精以及其他杂醇。实际上,不管是“纯粮酿造”还是“食用酒精勾兑”,其中的酒精都是通过粮食发酵而来的。只要是酒精,对于健康都有同样的危害。

另外,很多人推崇的“自酿酒”“土法酿酒”,其发酵工艺过程缺乏很好的掌控,后续往往没有规范的蒸馏操作,所以所含杂醇通常更高。一些杂醇对健康的影响比酒精还要大,这也是有时喝“自酿酒”“土酒”会更加“上头”的原因。

▲流言内容:柠檬能助眠可促

孩子长高。

真相解读:柠檬帮助孩子长高的说法没有科学依据。孩子能不能长高,除了受遗传的影响,还和睡眠、营养、运动有关。有人认为柠檬会产生一种特殊香气,让孩子更好地进入睡眠。但实际上,想通过闻柠檬味来实现加速睡眠也不现实,因为柠檬并没有助眠功效。家长可以通过让孩子保持充足并规律的睡眠,坚持运动,保证充足营养,以及保持良好情绪等,为孩子的身高助力。总之,一定要用科学的方式帮助孩子长高,必要时可向正规医院咨询。

▲流言内容:近日,不少口腔护理产品商家推出了添加“乳铁蛋白LF”的网红牙膏,号称可以杀灭幽门螺旋杆菌。

真相解读:幽门螺杆菌主要寄居在人体胃部。目前,对于幽门螺杆菌主要采用药物治疗模式,牙膏只是刷牙的辅助用品,不能作为药物发挥治疗作用。此外,虽然有研究证明乳铁蛋白可能具有一定的抑制幽门螺杆菌作用,但是没有临床试验证实“乳铁蛋白LF牙膏”能彻底杀灭口腔中的幽门螺杆菌。

▲流言内容:有说法称,大蒜切片氧化15分钟后,放嘴里咬碎,含一会,咽下唾液,吐掉蒜瓣,能够有效杀灭新冠病毒。

真相解读:此说法没有科学



## 最新“科学”流言榜

性。大蒜有一定的健康促进作用,但不等同于药物。大蒜的成分为大蒜素等含硫化合物,大蒜素具有杀菌、抑菌、抗癌、抗衰老等作用,但大蒜中的大蒜素含量有限,即便在空气中氧化15分钟会有所提升,仍无法与药物相提并论。无论是热水冲服,还是含在嘴里,都无法提升其效果,更不用说流言中提到的方式,而且现有文献也没有任何有关大蒜能抑制新冠病毒的研究。

▲流言内容:口罩消毒残留物“环氧乙烷”是一类致癌物质,打开包装后要把口罩在空气中甩一甩,让环氧乙烷数值大幅下降,否则会致癌。

真相解读:环氧乙烷是一种有机化合物,它确实是一种有毒且致

癌的物质,可以用来制作杀菌剂,被广泛地应用于洗涤、制药、印染等行业。市面上能够购买到的医用外科口罩、N95口罩大部分是通过环氧乙烷消毒蒸汽熏蒸消毒。口罩制作厂家会在消毒过后,待环氧乙烷挥发过后,再进行包装。此外,还会对残留的环氧乙烷进行检测,口罩必须符合国家标准,也就是小于10μg/g才能出厂。一个口罩,从包装完毕到环氧乙烷杀菌,然后在厂里经过解析时间,再出厂、仓储、运输、销售,直至到消费者手里,至少要经历一个月的时间,而环氧乙烷本身易挥发,出厂时就已经符合国家标准了,再加上这么长时间的挥发,存在残留并且危害健康的可能性“微乎其微”。

(黄娜)



## 安全吃泡面 掌握五诀窍

很多人认为吃泡面不健康,高油、高盐、低纤维,营养更是不均衡,长期吃的确有损健康。不过,日常生活中难免会遇到特殊状况,选择吃方便性高的泡面,要怎么吃才安全?

吃泡面有什么健康问题?

泡面里的油

泡面面体为了口感及香味,通常会先油炸,可是淀粉在油炸时会吸附大量油脂,使得面条比一般面条油脂多了百分之三十;再加上为了让面条在油炸过程中安定不酸化、不易产生油耗味,炸面使用的油脂通常是饱和性较高的油脂。饱和脂肪正是心血管疾病的头号杀手,如果经常以泡面为主食,罹患心血管疾病的风险也会升高。

营养不均衡

泡面最严重的危害就是营养不均衡。营养均衡的前提是每餐均衡摄取六大类食物,但泡面里通常只有一小包的干燥蔬菜,分量极少(一天至少要吃25克膳食纤维,约是三到五份蔬菜)。如果摄取过少的膳食纤维,会影响肠道益生菌的平衡,同时使肠胃蠕动变慢,造成

血脂、血胆固醇过高等问题。

泡面真的太咸了

世界卫生组织建议,成年人一天钠的建议摄入量仅为2400毫克,大概是6克的盐量。可是,一包泡面里的钠含量就超过2000毫克,如果再加上其他两餐的钠含量,一天下来钠的摄入量肯定“爆表”。钠摄取过量,容易造成高血压及肾脏的负担。

吃泡面要怎样吃得健康安全?

勿用泡面碗

建议在家时,泡面用锅煮,不要用市售的纸碗或保丽龙碗冲泡。用泡面碗泡面,纸碗内壁PE塑胶膜,会在超过摄氏90度的温度下释出塑化剂。研究证实,人体肝肾排除时间须两到三天,儿童可能长至三个月才能排除。如果这些毒素过量累积在体内或长期无法排除,就可能引起肾脏疾病或不孕。所以,建议大家尽量避免用纸杯、纸碗装热汤、热食。

面体煮两次

在油炸面条的过程中,面体除了会吸附大量油脂,也会添加抗氧化剂与安定剂,所以建议分两次

煮泡面,将第一次煮泡面的水倒掉,把吸附在泡面面体大部分的油脂、安定剂等添加物去除,再用新的热水煮面,可减少人体负担。

挑非油炸面体

市面上也有泡面标榜非油炸面体,油脂含量相对较低,比传统泡面健康一些,建议尽量挑选这类非油炸面体的泡面。

加多种类蔬菜

煮泡面除了加蛋,也可以加入3到5种蔬菜,如高丽菜、金针菇、花椰菜、杏鲍菇等,豆腐也是不错的选择,补足优质蛋白质与维生素,改善泡面营养不均的缺点。

只加少量调味

泡面钠含量的主要来源就是调味包,为了血压及肾脏着想,煮泡面时倒入调味包三分之一的量就好,通常就很有味道了。

小问题:

有人说吃泡面会吃进一堆防腐剂,真的是这样吗?

不大正确。泡面的面体之所以能存放较长时间,是因为面体本身油炸过,已将里边的水分降到最低,如此一来,微生物在缺乏水分的环境下难以生长与繁殖,进而达到长期保存的目的,且我国卫生部门也规定,泡面面体不得加入防腐剂。不过,调味包可就没在规定范围内了,所以还是会吃到添加防腐剂的调味酱料的。(黄宗慈)

## 红枣补身,不是所有人都适合

春季容易生肝火,饮菊花茶可以平肝火。中医认为,五行中春季对应肝脏,这个时候肝脏活力最为旺盛,如果养护不当,尤其是喜欢熬夜和不喜欢喝水的人,容易生“肝火”。

**清肝火** 肝火旺是中医的说法,指易怒、易着急,伴有口干舌燥、口苦口臭、眼干目涩、头晕头痛、心烦失眠等症状。女性还伴有乳房胀痛、月经不调等。菊花摄纳下降,能平肝火,具有“降、下”特点,还具备一定的降压功效。因此,泡一杯菊花茶,对肝阳上亢导致的高血压、肝火旺效果很好。

**清胃火** 春季天气干燥,如果不及及时补充水分,人体会因体内缺少津液而诱发胃火上升。中医古籍记载:“甘菊可以大用之者,全在退阳明之胃火。”胃火即是胃热,多是因湿热、嗜酒、过食辛辣厚味引起。而用菊花泡水代茶喝,可以清除胃火。

**眼肿目痛** 温暖潮湿的春季,利于各类细菌繁殖,极易引发各种眼疾,其中又以结膜炎居多。菊花能治暴赤眼肿、目痛泪出(暴赤眼就是西医学的流行性角膜炎、结膜炎)。用菊花煎汤饮服,或菊花泡水当茶喝,对春季各种细菌、病毒都有较好的抑制作用。

**风热头痛** 春季多风,天气变化快,最易遭受风邪侵袭而致病。风为阳邪,其性轻扬升散,具有升发、向上、向外的特性。因此,风邪会侵犯人体头面部,出现头晕、头痛、面肌麻痹、口眼歪斜等症状。菊花性寒凉,运用菊花泡水代茶饮,每日数次,对于头目部位的风火之疾病,疗效甚好。

但值得注意的是,菊花入药分为白菊和黄菊,平肝火、清胃热宜用白菊花,治风热头痛宜用黄菊花。

(胡佑志)

“红枣”是各种汤品、甜点中不可或缺的食材。然而,再好的食材都有不适合的人,在摄取时一定要特别注意。

糖尿病患者

红枣的升糖指数约在40-60之间,且晒干后的红枣升糖指数更高,虽然偶尔吃一次并不会对健康造成太大危害,但若是长时间、过量摄取,就有可能危害健康。

对于很喜欢红枣,却患有糖尿病的人,专家建议可以和姜、肉桂一起搭配食

成年人痰湿困脾常会引起磨牙。痰湿困脾主要表现在体型肥胖、气短、痰多而黏稠、胸闷、胃口差、倦怠乏力、身重嗜睡等。可见舌胖大,苔白而厚腻,脉滑或缓。小儿夜间磨牙主要与肠道寄生虫、胃肠功能紊乱、精神兴奋等因素有关。喝半夏蒲叶汤,可祛痰磨牙。

具体做法:取半夏、茯苓、橘红、石菖蒲、炒焦荷叶各6克,甘草5克。上药一同放入锅中,加入适量清水,煎煮。然后

用,就能够藉由后者降低血糖,从而减少对人体的影响。

体质湿热

湿热体质由于湿气重,容易在身体堆积老废物,具体症状包含易胖、高血压、高血脂症等,同时也会因为热气上升,出现颜面红潮、失眠或消化不良等症状。由于红枣具有“助湿蕴热”的效果,湿热体质的人若是吃了红枣,反而容易导致体内的热气与湿气增加,身体会更燥热、疲惫,甚至引发腹痛、腹泻等。

相反,因为红枣具有镇静的效果,对于平常容易紧张、神经紧绷导致失眠,甚至没有胃口的人,或是容易发冷的人,则建议多摄取红枣。

正在减肥的人

红枣的热量每100公克约104大卡,属于容易造成肥胖的食材,尤其是晒干后的红枣,虽然多酚含量会提升、增强氧化的能力,但同时热量也会增加。因此,若是正在减肥的人呢,建议尽量避免吃红枣。(王贞虎)

## 夜间磨牙喝半夏蒲叶汤

滤取药液,分早晚两次分服,每日1剂,连续3-5日即愈。

方中半夏可燥湿化痰,和胃止呕,消痞散结;橘红可理气化痰,使气顺则痰降;茯苓能健脾利湿,痰由湿生,无湿则无痰;甘草和脾补中,脾胃健则湿易化,

痰自消;焦荷叶有助脾祛湿之功,且能调脂减肥;石菖蒲则能开窍化湿、通泄胃浊,起到化湿、祛痰作用。诸药配伍,具有燥湿化痰、理胃和中的功效,对痰阻湿困引起的夜间磨牙有较好疗效。

(有之)



## 春季养生: 菊花茶