

## 奶奶的“立夏”

我们这个地方有个立夏尝“三鲜”的习俗。这里的“三鲜”指的是地三鲜,即蚕豆、苋菜、蒜苗。

以前没有大棚,农民种蔬菜只能跟着季节走,什么季节种什么蔬菜。有时跟了季节也没用,遇到天气偏冷或偏热,该收获的蔬菜收获不到,蔬菜就枯萎了,完全是靠天“吃饭”。为了保证全家能在立夏这天吃上“三鲜”,奶奶真是煞费苦心。在“三鲜”播种完后,奶奶每天上菜地的次数明显比以往增多了。有时在“三鲜”上看看有没有虫子,有了就用手捉掉;有时给大蒜松土,施上一些鸡粪或兔粪;有时在蚕豆的杆子旁插根小竹竿,再用稻草把蚕豆杆子与小竹竿捆绑在一起,防止蚕豆杆子被风刮倒。

眼看天要下大雨了,奶奶赶紧去小屋拿张油布,轻轻地盖在一片绿油油的小苋菜上。雨过天晴,奶奶揭去油布,只听油布上积累雨水“哗”地倾泻一边,但见小苋菜毫发未损。如果那年气温正常,那么立夏这天吃到“三鲜”就三只手指捏田螺——稳笃笃了。如果那年在立夏前的一段时间气温偏冷,那么立夏这天吃到“三鲜”就很危险了。摘下蚕豆荚,里面只有鲫鱼眼珠大的豆子,还未成形儿;大蒜叶子虽是碧绿,可中间的蒜苗才探出头来;苋菜好像刚钻出泥土的样子。但不要紧,奶奶自有办法。

谷雨一过,奶奶在蚕豆地、大蒜地、苋菜地的四角及中间钉上三尺长的竹竿,再在上面覆盖上尼龙纸,用旧棕线把尼龙纸与竹桩的头扎住。白天,阳光透过尼龙纸,下面的温度明显比外围高了七、八度。晚上,气温下降,但“三鲜”地上的温度也比外围高几度。如此,十多天后,蚕豆荚里的豆子饱满了,蒜苗挺拔了,苋菜出苗了,绿油油的。

奶奶,箩筐大的字不识一个,但在五十多年前就知道用这个土办法可以让蔬菜提速生长。

立夏到了,奶奶拎了两只篮子早早去了菜地。在蚕豆杆上,奶奶挑圆滚滚的豆荚摘下;在大蒜地里,奶奶的大拇指和食指捏住了蒜苗往上拔,只听“吱”的一声,一根大蒜苗就在奶奶的手里了;在苋菜地,奶奶用一把锋利的镰刀,将长得整齐的苋菜挑下来。这天,一家人像过节一样围坐在一桌,桌上有放了些笋丝的蚕豆,有绿油酥嫩的清炒苋菜,有略带韧劲的酱油蒜苗,三样小菜清香、鲜美,加上一海碗清炖螺蛳、一碗清炖咸带鱼,让全家人吃得热气腾腾、津津有味。

后来,我才得知,我们这地方在立夏这天尝“三鲜”已历史悠久了,其中蕴含着人们对未来生活的美好愿望:吃蚕豆,表示做什么事都要争第一,“豆”通“头一”;吃苋菜表示让危险离得远远的,“苋菜”通“险铲”;蒜苗,表示“算妙”,就是让人变得聪明。啊,原来立夏尝“三鲜”,里边还藏着这么多的文化密码!

今年的立夏即将来临,但大部分人家早已不种地了,“三鲜”都去农贸市场买了。我想,奶奶如果能活到现在,看到今天有了大棚,大家一年四季都能吃到“三鲜”,一定会有很多感慨的。

(马雪芳)



## 失智症健康秘诀

随着人口老龄化的增加,失智症患者人数也呈上升趋势。失智症主要分为神经退化性及血管性二类。其中神经退化性失智症以阿兹海默症最为常见,另因脑中风、头部外伤或慢性脑血管病变,造成脑部血液循环不良,导致脑细胞死亡的血管性失智症,是造成失智症的第二大原因。研究发现,高血压、冠状动脉疾病、糖尿病或忧郁症等慢性疾病,亦会增加罹患失智症的风险。

想要远离失智症,以下三招要做到:

### 良好生活习惯

每周规律运动两次以上,走路、游泳、骑脚踏车、有氧运动、健身、瑜伽等。

保持健康体重,中年肥胖者其阿兹海默症发生的风险会上升三倍,一般过重者会升高两倍,老年过

瘦也会提高失智风险,因此建议老年人不宜过瘦,应尽可能维持在健康体位。

抽烟是阿兹海默症的危险因素,持续抽烟的人每年认知功能退化的速度较快,而戒烟可降低疾病发生率。

预防跌倒、撞击,应检查家中物品摆放位置及环境,避免头部受伤。

### 均衡健康饮食

每日饮食推荐:全谷根茎类2到3.5碗、豆鱼肉蛋类4到6份、低脂乳品类1.5杯、蔬菜类3到4份、水果类2到3.5份、油脂3到5茶匙及坚果种子类一份。

建议多食用原型食物,少吃加工食品,油脂方面最好选用含丰富不饱和脂肪酸的植物油(如橄榄油),可适量补充维生素B6、B12、C、E,有助于预防与延缓失智症的发



生。

### 保持心情愉悦

参与社交活动可降低罹患失智症的风险。

多从事刺激大脑功能的心智活动或创造性活动,如:保持好奇心、接触新专长、参加课程、阅读书报杂志等。

曾有忧郁症的患者发生阿兹海

默症的风险会增加,宜定期接受治疗。

一旦发现家人不单是因老化而造成记忆力衰退,连语言能力、认知功能(注意力、判断力、时间及空间概念)方面皆受到影响,甚至出现干扰行为、个性改变、妄想或幻觉等症状时,应立即寻求神经内科或精神科门诊进行完整检查和诊断。

(黄宗慈)

黑眼圈,让人看起来疲惫、无精打采。网络上说,以艾叶水泡脚、牛奶敷眼、喝花茶等方法,有助于消除黑眼圈。真的有效吗?

### 偏方1:艾叶水泡脚

取一小把艾叶煮水,待温度稍微下降后泡脚,泡到全身微出汗,能去除体内虚火,消除黑眼圈。

释疑:艾叶有温经散寒的作用,煮水泡脚,能促进经络气血循环,引气下行,引火归元,起到改善睡眠的作用。黑眼圈的形成与睡眠不足有很大关系。所以,通过艾叶水泡脚,直接改善睡眠,是能间接改善黑眼圈的。

提醒:别在过饱或饥饿的状态下泡脚,以15-20分钟为宜,水温约40度。

### 偏方2:牛奶加冰水敷眼

取四、五勺牛奶,加入适量冰水搅匀,用化妆



棉浸湿,敷在眼周15分钟左右,再用水洗净。

释疑:多数情况下,黑眼圈是由于过度劳累、睡眠不足,使得眼睑长时间紧张收缩,引起皮下组织的血管充血和静脉回流不畅而形成的。牛奶的主要成分是蛋白质、脂肪和碳水化合物,基本不含美白活性成分,也没促进循环的功效。加了冷水,冷敷眼周也不利于眼睑处的血液循环。因此,这方法是无效的。

### 偏方3:每天喝花茶

将茉莉花、玫瑰花、人参花三种花茶混合一

## 去黑眼圈偏方有效吗

起,用热开水冲泡,每天喝两杯。

释疑:茉莉花有理气、解郁、化湿的作用;玫瑰花有疏肝解郁、理气活血的作用;人参花有补气作用,对气滞血瘀体质的黑眼圈有改善作用。

提醒:每种花各放几朵即可,量不宜多。不建议晚上喝,以免影响睡眠。

玫瑰花具有活血的作用,孕妇、月经过多的女性不宜饮用。这款花茶性质温燥,不建议肝肾阴虚体质或便秘的人群饮用。活血行气的药也会消耗能量,体质偏虚弱的人不宜喝。

(王小梅)

## 春天养肝:香药草自然疗愈

春天不仅是万物复苏的季节,更是调养生理机能的关键时机。《素问·风论》曾经提到:“风者;百病之长也,至其变化乃生他病也。”春季的气温常乍暖还寒,人体来不及调适,所以春天时常有人会有喉咙不舒服、突然咳嗽及

过敏气喘、情绪波动的情况。

香药草自然疗愈讲求四季的调和,各个季节重视的调养重点也不同:春季一肝脏;夏季一心脏及大小肠;秋季一肺部、呼吸道、胃;冬季一肾脏及内分泌等。各季节分别有代表植物,例如春天

是蒲公英;夏天是玫瑰果;秋天是香蜂草;冬天是荨麻叶。

在香药草疗愈的概念中,春天最重视排毒养生,此时所有植物抽出嫩叶新芽,可以将这些嫩叶直接入菜,用蒸煮、水烫或直接加入色拉中,例如蒜苗、蒲公英

叶、紫罗兰叶及花、药蜀葵、车前草。

疏肝理气泡澡法:准备一大匙有机玫瑰花瓣;滴两滴玫瑰精油;滴入三滴伊兰精油(或苦橙叶精油);精油助溶剂20滴(让精油充份与水溶合);倒入一大杯泻盐。混合上述所有东西,泡澡15分钟,会马上觉得缓和了疲劳感,皮肤也会更润泽。

(陶诗秀)

## 蜂蜜也治皮肤病

### 双花檀蜜茶治传染性软疣

金银花、菊花、山楂各15克。水煎,当茶饮,可以加入蜂蜜适量调味。具有疏风清热的功效,适用于传染性软疣。

### 二仁扁豆蜜粥治带状疱疹

冬瓜仁、生苡苡仁、白扁豆各30克,蜂蜜适量。冬瓜仁水煎取汁,放入

生苡苡仁、白扁豆煮成粥,稍凉,加入蜂蜜调味即可服用。每日1剂,分2次食用,连续7剂为1个疗程。具有健脾益肺、祛湿利尿、解毒止痛等功效,适用于脾虚湿蕴型带状疱疹。

### 蜂蜜黄酒治荨麻疹

蜂蜜30克,黄酒60毫升。入锅拌匀,炖煮沸后即可。每日1剂,空腹服

用。具有养血祛风的功效,适用于血虚性荨麻疹。

### 二黄大米蜜粥治湿疹

黄连15克,黄芩10克,大米60克,蜂蜜适量。前2味水煎取汁,加入大米煮成粥,加蜂蜜调味后服用。每日1剂,分2次服。具有清热燥湿功效,适用于急性湿热性湿疹。(胡佑志)

## 国色天香牡丹饼



这就是牡丹饼外面的那层皮了。最后,把馅料放入面皮里包裹好,刷上蛋液,放入烤箱,烤熟即可。

据《山堂肆考》记载:“唐贞观年间,武则天被发送到长安感业寺当尼姑,心情郁闷,便借花消遣,以牡丹花瓣、豆子、红枣等为原料制作素饼,十分好吃。此时正好高宗相访,武则天便以饼传情。不久回宫,立为皇后。”后来,武则天取代李唐执掌天下,定都洛阳。这位女皇十分喜爱牡丹,对带给自己好运的牡丹饼更是情有独钟。因此,每年牡丹盛开时,女皇令御厨取嫩花做成精美甜点的“牡丹饼”,供赏花时品尝。时过境迁,经过千余年的传承和发展,这种点心工艺慢慢流传至民间,成为人们喜爱的时令糕点。

现今,牡丹饼的制作主料是以豆粉为主,再配以精选豌豆、红小豆、红枣、全脂乳粉、吉士粉等,馅中辅以牡丹花瓣,使这一传统食品更加芳香四溢,营养价值更高。同时,饼面上也印出不同种类的牡丹图案,更是美观雅致。

刚烤好的牡丹饼,酥松绵软、香甜可口,还散发着淡淡的牡丹花香。此外,我们还可以制作牡丹茶、牡丹酒,充分感受牡丹文化的瑰丽多姿和博大精深。

(钟芳)

## 润肺杏仁妙无穷



杏仁分苦、甜两种,甜杏仁大而扁,偏重滋养;苦杏仁可入药,自古即为治疗呼吸道、咳嗽之药品。医圣张仲景曾说:“喘家,加厚朴、杏仁佳。”且甜杏仁富含蛋白质、脂肪油及胶质等,适合制作杏仁豆腐、杏酪,或制为杏仁茶等,营养丰富,亦具疗效。

明代高濂的《饮馔服食笺》中,载有“杏酪汤”的做法,“板杏仁用三两半,百沸汤(多滚的开水)二升浸,盖却,候冷……”

由于工序复杂,到了清人童岳荐《调鼎集》,其“杏酪”,已改成“甜杏仁,石灰水泡去水,量入清水,如磨腐

(豆)式带水磨,绢带滤去渣,入锅加杏仁、米、糖调煮成酪;或加牛乳亦可。”成品相当于今天的“杏仁豆腐”。现各地多用甜杏仁捣成浆汁,加冻粉(洋菜亦可)、鲜牛奶,经锅烧开溶化,再使其冷冻,结成常见的“杏仁豆腐”。它香甜滑嫩,清凉润喉,乃夏令之美食。

而今杏仁豆腐切丁后,其上可用红色的金糕丁和绿色的青梅丁点缀,亦可加樱桃、哈密瓜丁、西瓜丁、凤梨丁及葡萄干等。

杏仁豆腐亦能制汤,成为安徽素饌。它用杏仁豆腐添加适量的香菇

和西红柿烧制而成,色泽乳白。

至于谭公爱食的“杏仁茶”,几乎全国各地皆有,内蒙古、新疆亦受欢迎;台湾受闽、粤影响,南北都有此一名食;北京之所以特别有名,在于其郊区的密云、怀柔等地盛产“荷包扁杏”。此杏果肉较薄,但仁大而香甜,俗称“大扁”,炒熟后有异香。

另外,杏仁茶的制法在《调鼎集》的“杏仁浆”中记载有:用杏仁、绿豆、梗米磨成浆,加白糖煮熟而饮,冬日热饮,身心舒泰;盛夏冷饮,沁人心脾。佐以油条,诚为无上口福。

(王森)