



芒种一词,始于《周礼》:“泽草所生,种之芒种。”东汉郑玄释曰:“泽草之所生,其地可种芒种,芒种,稻麦也。”此时,正是农忙时节,稻子吐穗、结实,谷粒上长出细芒,看农人穿梭在田野间,勤恳地进行夏收、夏种、夏管,真是芒种时最美的一道风景。

也该是这样的时节了,夏日气场全开,如明艳泼辣的女人迳直走来,拿着魔术杖往这里一比、往那一点,世界就变得燥热而潮湿。本来,该是这样的时节了。

四季照时,人亦顺分顺秒地过,半点也不乱套,二十四节气就是身体的刻度,帮助我们井然有序地生活。哪怕科技改变了节奏,令人脚步仓促,但至少心里有谱,我们清楚地知冷、知热,更相信万物都会信守承诺,所以安心。

倏忽间,日子不再按牌理出牌,没水了、停电了、疫情蔓延了,一切变得无法依循和掌握,许多情绪在胸口慢慢淤积,才知道心与水库并无两样,若无润泽,早晚走向枯竭。

芒种确实该忙,这一年却忙得不大对劲,更正确地说,此刻我们都忙着和失序的人生对话,并试图召唤过去的美好时光,但好像就是少了一块,于是你我相视,终于理解许多事将不复从前。

我们以为这就是一次“无常”的演示,殊不知人生的每一刻都在变化,叶片上的朝露、花开花落、鬓边白发,以及周围的人和事的异动……都象是一段段的哲理诗,隐喻所谓无常本是家常,也同时赞颂生命的意义;大河不分昼夜地流逝,纵然此身已非前水,但正因为迁徙与流转,河流才成为河流,才有了自己的方向,此生不再迷茫。

庄子曰:“自事其心者,哀乐不易施乎前,知其不可奈何而安之若命,德之至也。”乱世浮生,难免有种种不得已,或许只当是历劫吧!在万般动荡里把心站稳,坦然地接受与面对,庄生说这是德性的极致表现,而我则认为这是一贴灵药,治愈惶惑,也能消渴除热。无常并非非毁败,而是一次次地代谢与更新,正如废墟中窜出的那抹绿意,只要我们勇敢起身,哪怕倾颓,亦有无限生机。(龙悦)

骨质疏松症是一种全身性骨量减少,骨组织结构退化,骨脆性增加,易导致骨折的疾病。

骨质疏松症可分为三大类:第一类为原发性骨质疏松症,它是随着年龄的增长,发生的一种生理退行性变化,包括绝经后骨质疏松症和老年性骨质疏松症。第二类为继发性骨质疏松症,是由其它疾病或药物等一些因素诱发的骨质疏松症。第三类为特发性骨质疏松症,可见于8-14岁的青少年或成人,多伴有遗传家族史,女性多于男性,还可见于妇女妊娠、哺乳期的骨质疏松症等。在这三类骨质疏松症中,以第一类最为多见。

老年人是骨质疏松症的主要人群,特别是65岁以上的老年人几乎都有不同程度的骨质疏松。老年人要及时进行骨密度测量,以了解骨质状况。老年患者应注意:骨质疏松症病程较长,并没有特效疗法,治疗要有信心,且宜采用以补钙为主的综合治疗原则。

**第一、要重视饮食疗法。**调节饮食结构,多吃富含钙、磷、维生素D的食物,每天喝纯牛奶或酸奶250-500毫升;每日膳食中搭配一些鱼、虾、海带、瘦肉、紫菜、鸡蛋、豆制品、骨头汤、芝麻、绿叶蔬菜等。荤素搭配、粗细粮结合,品种多样,为身体提供足够的蛋白质及钙、磷元素和维生素D。



### 凉性蔬菜宜多吃

进入夏季后,对人体影响最重要的因素是暑湿之毒,多吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。因此,在炎热的夏季,



### 补脾润肺食黄精

黄精属草本植物的根茎,其气微,味甜,嚼之有黏性。具有补脾润肺、益气养阴、生津止渴的功效。药性平和,适用于脾虚食少、身体消瘦、阴虚燥咳、咯血、肾虚腰膝酸软、头发早白者。

**黄精蜂蜜膏** 黄精250克,蜂蜜100克。做法:将黄精洗净,加水煮1小时,去渣取汁,再加水煮半小时,过滤取汁,两汁液合并,以小火浓缩成膏状,加入蜂蜜烧开,过滤取汁,放置温凉,装瓶备用。每次取2汤匙,温水冲服,每日2-3次。适用于补肾润肺、益精养血,肺肾阴虚所致的干咳、腰膝酸软。

**黄精鸽蛋汤** 黄精、枸杞子、龙

眼肉各10克,鸽子蛋5个,冰糖适量。做法:将上述中药洗净切碎,冰糖敲碎装在碗内。锅置于中火上,加清水约750毫升,放入三味中药同煮至沸后约15分钟,把鸽子蛋逐个打碎下入锅内,放冰糖稍煮即成。每日服食1次,连服7日。适用于补肝益气、润肺强身,对肺燥干咳、气血虚弱、智力衰退等有较好疗效。

**黄精酒** 黄精20克,白酒500毫升。做法:将黄精、白酒一同装入酒瓶中,密封,浸泡10日后即可饮用。每次大约饮10-30毫升,每日2-3次。适用于健脾利湿、益气养血,脾气虚所致面浮肢肿及精血不足所致的发枯变白等症。(有之)

**第二、要养成良好的生活方式。**生活要有规律,劳逸结合,避免重体力劳动,要有足够的睡眠,注意戒烟,少饮酒,少喝浓茶及咖啡;适当参加体育活动,如散步、倒走、打太极拳、骑车、游泳等。但运动量不宜过大,同时要注意安全;增加户外活动量,多晒太阳,有效促进钙的吸收。

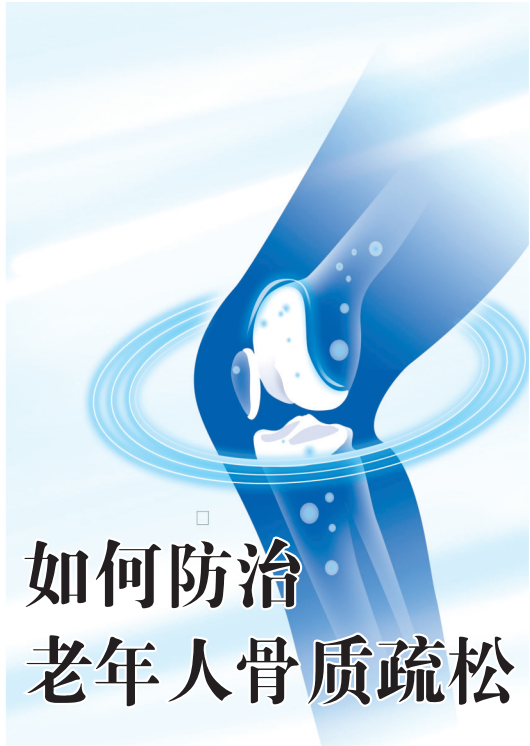
**第三、要结合必要药物治疗。**骨质疏松比较严重的老年人需综合应用维生素D、钙剂和增加骨量的药物。

鲑降钙素(针剂,皮下注射),应在医生指导下应用。第1周,每日1次,每次50-100单位;第2周,隔日1次,每次50-100单位;第3周至第12周,每周1次,每次50-100单位。12周为1个疗程。在治疗期间,每日加服钙元素0.5-1.0克,维生素D400单位。

维生素D钙片,每日1次,口服1-2片,可同时服浓鱼肝油丸,每日1次,口服1-2丸,长期服用。

对绝经后雌激素减少的女性患者,应在医生指导下,合理使用雌激素替代疗法。

**第四、有骨痛的患者可配合物理疗法,如微波、红外线、针灸、按摩等。**另外,近年来医学专家研究出一种针对骨质疏松症的治疗仪。治疗仪通过脉冲电磁场,抑制骨量丢失,改善骨结构,提高骨密度,缓解疼痛,以达到治疗骨质疏松的目的。(王小梅)



## 如何防治老年人骨质疏松

用。在进食瓜类蔬菜时,一定要注意洗净或削皮,确保食品卫生。

### 杀菌蔬菜宜勤吃

夏季病原菌滋生较快,是肠道传染病多发季节。这时多吃些“杀菌”蔬菜,可起到预防疾病的作用,包括:大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、蒜苗等。这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌有杀灭和抑制作用。其中,作用最突出的是大蒜。研究表明,大蒜的有效成分主要是大蒜素。由于大蒜中的蒜酶遇热会失去活性,为了充分发挥大蒜的杀菌防病功能,最好生食。(钱海龙)

## 度夏的“舌尖安全”

要针对性地吃些凉性蔬菜,对身体是大有裨益的。夏季常见的凉性蔬菜有:苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋等。由于这些蔬菜性凉,所以,在进食时要注意一次不要吃得过多。

### 瓜类蔬菜宜常吃

夏季气温高,人体水分丢失严重,

必须及时补水。补水时,尽量少喝“纯净水”,最好从蔬菜中补水。蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。瓜类蔬菜的含水量都在90%以上,冬瓜含水量居众菜之冠,高达96%,其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、苦瓜、西瓜等。另外,所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降血压、保护血管的作

夏季高温湿热,人体容易出汗,一旦排汗不畅,汗液就会浸渍皮肤的角质层,导致汗腺导管口闭塞,久之就会产生痱子。一般来说,只要痱子的症状并不严重,在温度下降、干燥通风的环境下,痱子会自行消退。如出现皮肤红疹、瘙痒等症状,可以运用中药外治的方法来缓解症状。

**苦瓜汁涂抹** 苦瓜具有消暑明目、解毒之功效。将苦瓜捣碎,取汁液,涂抹患处。

**艾叶薄荷沐浴** 艾叶和薄荷都有挥发油成分,有抑菌作用,生痱子后,皮肤的保护作用已经丧失。用艾叶水洗澡能防止感染,薄荷能帮助挥发散热。取艾叶或薄荷适量,煎煮半小时,滤取药液,凉至适宜温度后沐浴。

**荷叶水泡澡** 荷叶清热解暑凉血,取新鲜荷叶一片,用清水煎煮20分钟,然后将荷叶水兑入温水进行泡澡。

**青蒿水外涂** 青蒿具有消炎、清热、解毒功效。取青蒿鲜品20克,干品10克,用开水浸泡约1小时,用棉签或纱布蘸取青蒿水轻轻涂抹患处,每日数次。(胡佑志)

## 夏季用中药巧防痱子



## 炎夏养生吃银耳

银耳含有多种维生素、氨基酸、葡萄糖、葡萄糖醛酸,并含有脂肪、蛋白质、硫、磷等等,不但营养价值高,还具有强精、补肾、润肺、生津、止咳、清热、养胃、补气、和血、补脑、提神等功效,历来与人参、鹿茸同具声誉,被人们称为“菌中明珠”。炎热的夏季,多吃些银耳,有助于保健养生。

**银耳豆腐汤** 将50克银耳温水泡软后洗净,撕小朵;豆腐250克漂洗干净,切成小块。然后将银耳和豆腐一起投入热油锅内,翻炒后加清水,文火煮至银耳黏稠,加盐、味精拌匀即成。此汤有降血糖的功效。



**银耳杜仲羹** 用适量清水煎杜仲和灵芝,先后煎3次,将所得药汁全部混合,熬至1000毫升左右。然后将泡发的银耳加水置文火上熬至微黄色,最后将灵芝、杜仲药汁和银耳倒在一起,以文火熬至银耳成胶状,再加入冰糖水,调匀即成。这道羹有养阴润肺、益胃生津的功效。此羹极适合老年人夏季饮用。

**银耳石斛羹** 夏季气温高,要补充大量的体液,除了多喝白开水、热茶水外,还可以饮用银耳石斛羹。取银耳10克、石斛20克,先将银耳泡发、洗净,与石斛加水炖服,每日一次。

**冰糖银耳汤** 夏天,最容易发生中暑,除了避免日晒高温环境外,还可制作冰糖银耳汤解暑。取银耳10克、冰糖30克,将银耳洗净泡发,与冰糖一同放入砂锅内,加水熬成汤。

**银耳枣仁汤** 夏季白天时间较长,闷热的天气往往会影响人们的睡眠和休息,而银耳枣仁汤对夏日失眠有良好的治疗作用。将银耳15克,洗净泡发,酸枣仁20克,用布包扎,冰糖25克,共放入砂锅内加水煮熬成汤,弃枣仁,即可服用。

**银耳明目汤** 夏季是红眼病流

行的季节,如果经常服用银耳明目汤有很好的预防作用。取鸡肝50克、银耳10克、枸杞5克、茉莉花24朵,料酒、姜汁、盐、味精各适量,将鸡肝切片,银耳泡发,与枸杞加水烧沸,放入料酒、姜汁、盐和味精,待鸡肝熟后,即可撒入茉莉花装碗食用。

**燕窝银耳羹** 夏季是支气管炎、肺心病、高血压以及冠心病最难熬的时刻,凡属于心肺阴虚型的病人都可服用燕窝银耳羹。取燕窝10克、银耳20克、冰糖适量。将燕窝先用清水刷洗一遍,再放入热水中浸泡3-4小时,然后择去毛茸,再放入热水中泡1小时。用瓷罐或盖碗盛入燕窝、银耳、冰糖,隔水炖熟后服食。

**银耳拌黄瓜** 银耳有“平民燕窝”之誉,是一种低廉的夏季保健营养品。把泡好的银耳焯一下,与拍段、切块的黄瓜拌在一起淋上酱汁,即是银耳拌黄瓜。

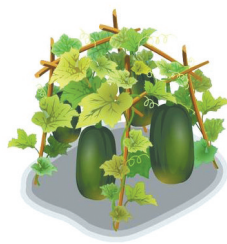
**红枣银耳羹** 夏季天气炎热,大人孩子容易中暑,将红枣银耳羹放进冰箱中饮用,可视为夏季最廉价、最实用、最有效的消暑饮品。把泡发的银耳与洗净的红枣一同放进电饭锅中,加水熬汤,临出锅时加入冰糖。(刘凯)

进入伏天,农家院里便争先恐后地飘出缕缕新麦的清香。在奶奶的一手“操办”下,各种伏季面食相继端上的饭桌。

北方的夏季把最热的时段分为“三伏”:头伏(初伏)、中伏(二伏)、三伏(末伏)。尽管北方的夏季不像南方那般酷热难耐,但白天的平均气温也超过了30度。在暑气熏蒸下,大人小孩常会出现身体乏力、困倦懈怠、不思饮食的“苦夏”症状。为了确保家人安全度夏,家家就要吃伏季面食了。伏季,新麦刚刚下来,用新磨的麦子做面食,既开胃又有营养,既爽口又散火,而且还散发着植物的清新,所以北方民间一直流传沿用着“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗和传统。

每年夏季是奶奶最忙的季节。为家人精心准备的伏季面食竟有十多种之多:饺子、面条、馒头、包子、饅头、烙饼、煎饼等等,吃得家人兴高采烈,满面红光!

奶奶包的“三伏饺”不但外型美观,犹如一枚枚精巧玲珑的玉器,而且“内容”丰富:有肉馅的,有野菜馅的,有倭瓜馅的,有葫芦馅的,有辣椒馅的,有茴香馅的……馅不同,味迥异,蘸蒜沾酱,各有千秋!奶奶做的面汤也有五六种,



## 夏吃伏面

烧一锅沸水,把用沸水淋出的状如圆珠的面疙瘩摇至锅内,煮熟盛出,这便是“清汤”;用油炸锅、用葱炆锅,添水烧沸,把面疙瘩摇至锅内,煮熟盛出,这便是“香汤”。此外,奶奶还能做出“瓜片面汤”“倭瓜面汤”“葱花面汤”等美味面汤。

奶奶烙的“千层饼”更是全村一绝。烙饼的表面微糊而泛香,如同上下各包裹了一层金黄、油脆、薄如纸、坚如板的硬壳,嚼起来“咔咔”有声,酥脆喷香;里面是层层可起、犹如书页一般的饼心。抖一抖,饼心霍然分离,香气缕缕,热气腾腾。而且,饼心在和面时掺入了葱花、肉末、孜盐等,吃起来绵软筋道,唇齿生香。每年伏天,总会有远方的亲戚风尘仆仆地赶来,一尝奶奶的独特面艺,不但嘴里吃着,走时手里还要拎上一包!每当此时,奶奶脸上就洋溢着幸福的笑容。

“风老莺雏,雨肥梅子,午阴嘉树清圆。”炎热的三伏,奶奶用一双巧手把乡下寻常的日子调理得丰富多彩、轻松惬意、充满期待。家人在庭院中的倭瓜架下,吃一口烙饼,喝一口豆腐汤,抹一把头上的热汗,喊一嗓子胸中的豪情,真是暑气消遁,通体生凉。(钱国宏)