



## 一碗南瓜绿豆汤

夏日炎炎,酷暑难耐。女儿食欲下降,偶尔还流鼻涕。怕是我上火,我赶紧熬了碗绿豆汤,好说歹说,就喝了两口。这让我由不得想发火。

我忍不住在电话里给母亲抱怨了一通,她说:“你给孩子熬一碗南瓜绿豆汤试试,我记得你小时候最爱喝了。”

母亲的话,在我记忆里激起了朵朵浪花。记得每到这个季节来临之际,她便会早早起床,为我们熬一锅南瓜绿豆汤。

中午时,凉得差不多了。我们热的满头大汗,母亲就会为我们盛上一碗冰凉的南瓜绿豆汤。绿豆清甜爽口,南瓜甘甜细腻,互相交融,抚慰着味蕾,凉意瞬间席卷全身,一并扫去了闷热心情。

刚毕业那年,找不到工作。大夏天顶着太阳冒着汗,步行到十几公里外的厂子应聘。结果不如意,我特别沮丧,加上又累又渴,我突然感觉到头晕目眩。但附近人烟稀少,讨口水都很难。

因为工作的事,我和母亲吵了一架,我赌气离开家。此时,我翻出母亲的号码,拨通了电话。母亲骑着单车,带着我,眼里全是疼惜。她心疼地说道:“这么热的天瞎跑,中暑了咋办?找不到工作,大不了妈养你。”我紧紧地抱着她,风轻轻地吹着,小野花开的更快。

回到家时,母亲忙不迭地端来一碗南瓜绿豆汤。我捧着碗,一瞬间热泪盈眶。汤里绿豆绽放着可爱的花,清凉的甜汤让我喝出了爱的味道。我顿时觉得:生活难免会不如意,但爱一直都在。

五岁的女儿突然扑倒我怀里,她听说我喜欢喝南瓜绿豆汤,嚷嚷着也想尝尝。我赶紧准备好了南瓜、绿豆。先将绿豆洗干净,用水泡半个小时,再沥干水分,倒入锅内。南瓜削皮,去瓤,洗净,切块。绿豆快熟时,把南瓜下锅。等到绿豆开花时,中火开始煮,南瓜变得软糯时,即可出锅。煮好后的汤,光是闻就有一股香甜的味道,如果喜欢甜味,可以适当加些冰糖或者白糖。

还没放凉,女儿便迫不及待地尝了一口。直接竖起大拇指,夸赞我的手艺。冰箱里冷却了一会儿,她足足喝了两大碗。打趣地说道:“妈妈,我的皮箱(肚子)装太满了。”她的样子,像极了小时候的我,幸福而满足。而我现在的心境,亦亦如那时候的母亲吧。

这一刻,我突然觉得,母爱犹如一碗南瓜绿豆汤。丝丝的甜味里包含着浓浓的爱,滋养着我。

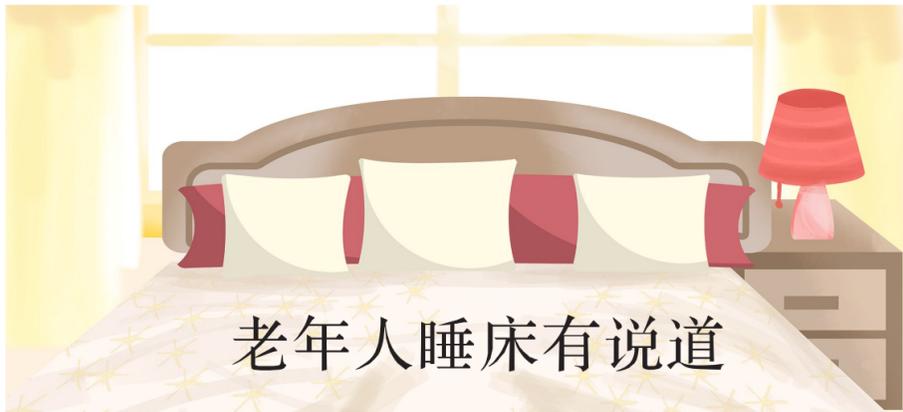
(叶子)

一般来说,老年人床铺高度以略高于人的膝盖为宜。因为老年人腿脚不利落,床铺太高上下不方便;床铺太低,床下通风不好,容易受潮。床铺高低适当,也便于卧床时自取床下物件,如便壶、痰盂等。

专家指出,老年人不适合睡席梦思等软床。因为不适合老年人的生理特点。首先,睡软床影响血液循环,躺在软床上,人体与床面接触面积加大,人体受挤压的面积也随之加大,不利于气血流通,容易引起腰背酸疼、四肢疲软等不适感觉。其次,虽然不与床接触的身体部位肌肉可获得放松,但是腰背部肌肉受压加重,容易诱发腰肌劳损、颈椎、腰椎骨质增生等病症。再者,睡软床,老人翻身也有难度。

比较理想的床是在硬板床上铺以软硬适中的床垫。床垫表面宜采用柔软的材料,中间层应有一定硬度,底层起缓冲作用,有一定弹性。一般在硬板床上铺以9厘米厚的棉垫,就可以保持人体脊柱基本处于正常的生理状态,有利于身体健康。

再说老年人睡觉时枕头高低的问题。我国传统使用的枕头为圆柱形,比较适合颈椎的生理需要,但有的仍嫌过高。市售的枕头一般偏低、偏宽,长期使用可能导致颈部肌肉、韧带和关节劳损,从而诱发



## 老年人睡床有说道

颈椎病。

一般来说,枕头的高度以7—10厘米为宜。这个高度,大致相当于耳朵到肩峰的距离。有关专家曾做过分组试验,发现在这个高度时,脑电图最早出现平稳的休息波。枕头的宽度以12—15厘米为宜,大致为枕骨下缘到第7颈椎(低头时颈部最突出的

部位)的距离,长度以超过自己肩宽10—15厘米为好。

此外,枕芯的材料要求松软适宜,要有一定弹性,并利于蒸发吸汗,常用的木棉、谷壳、芦花、竹丝、蒲绒都不错。鸭绒枕比较适合老年人,但对其过敏者不宜使用。

(郭旭光)



## 厨房才是“减盐、减油、减糖”的重点区域

中国居民膳食中的盐和油一多半都来源于厨房,烹调用糖也是添加糖摄入的重要来源之一。因此,家庭厨房、食堂和餐厅减少盐、油、糖的使用,对于控制盐、油、糖的摄入至关重要。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民不健康生活方式依然普遍存在,从膳食盐、油、糖摄入量看,人均每日烹调用盐9.3克,家庭人均每日烹调用油43.2克,儿童青少年经常饮用含糖饮料问题突出。

长期高盐、高油、高糖饮食是高血压、高血脂、肥胖等疾病的重要危险因素,也会增加心脑血管疾病、糖尿病、某些癌症的风险。《健康中国行动(2019—2030)》提示,成人每日食盐摄入量不高于5克、每日食用油摄入量不高于25—30克、每日添加糖摄入量不高于25克。

为科学推动“三减三健”,科信食品与健康信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会慢性病预防与控制分会和预防医学会食品卫生分会等四家机构联合发布《“科学三减,重在厨房”联合提示》。

★减盐提示:做饭时少放5%至10%的盐不会影响



响口味

盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,对维持体内正常的生理、生化活动和功能起着重要作用,摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠的现象,但长期摄入太多则会增加高血压、胃癌等疾病风险。

减少5%至10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

使用限量盐勺、低钠盐、减盐酱油等也可以帮助人群控制盐的摄入。但建议肾脏疾病患者不宜盲目选择低钠盐。

巧妙选择天然食材和调料增味、提鲜,在增加食物多样性的同时有助于减少盐的使用。例如,用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提升咸味;鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料等调料含有较高的钠,用它们提鲜时应适量、合理搭配。

控制食盐摄入量,要同时注意减少“隐形盐”摄入,例如,面条、面包、饼干等。

★减油提示:尽量使用有刻度的油壶和脂肪摄入量过多不利于健康,建议选择大豆

油、菜籽油、花生油、色拉油等植物油烹饪,避免使用动物油。

油脂虽是风味与口感的载体,但建议大家少吃重油菜品,以少油或不加油的菜品为主。

控制烹调油摄入量,建议多用蒸、煮、白灼、凉拌等烹饪方式,少用煎炸的方法。菜汤或汤类菜肴中可能有较多的浮油。

有刻度的油壶能帮助人们了解日常烹调用油的量,建议居民根据在家吃饭的人数和频次来合理规划用油量。

★减糖提示:警惕番茄酱、甜面酱等“隐形糖”

很多传统菜品含有大量糖,如糖醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜、锅包肉等,不宜频繁食用。

在家烹饪应有意识控制用糖,如炒菜、煮粥或豆浆时应少加或不加糖。巧用水果为菜品带来甜味,从而减少菜品中糖的使用。

注意厨房中的“隐形糖”,如番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。

对于有减糖需求的人,可在烹饪时酌情使用木糖醇、赤藓糖醇等甜味剂代替糖。

★在外就餐提示:可让商家少放盐、油、糖

根据一起就餐的人数合理点菜,促进健康、减少浪费。注意荤素搭配,以清淡口味为主,重口味菜品为辅。选择开水、茶水作为饮料,如喝饮料,建议选择小包装或低糖及无糖饮料,可用新鲜水果代替餐后甜品。

订购外卖时,可要求商家少放盐、油、糖。

每个人都应该成为自己健康的第一责任人。让我们从厨房开始,践行“三减”、控制盐油糖,共享健康生活,共建健康中国。

(东黎)

## 薄荷敷头顶有助于预防脑中风

现代医学研究表明,薄荷中含有的薄荷脑、薄荷酮等挥发油成分,可以选择性地刺激脑部皮肤的冷觉感受器,促使脑部微循环发生变化,从而改善血液的高凝状态,增加大脑供血。采用薄荷敷头顶,则有助

于预防缺血性脑中风。

具体方法是:取新鲜薄荷叶5片,用清水洗净后捣成糊状,在头顶正中之间百会穴,薄薄地敷小指甲盖大小即可。每天中午敷1次,每次15分钟,连敷1周。(徐光)



## 颈椎不好莫“招惹”湿气

颈椎病非常常见,无论是久坐久站,还是日常劳损,颈椎病让人吃足了苦头。颈椎病最初没有明显症状,一旦症状浮现出来,就“送神难”了。颈椎病轻症包括:夜间睡眠时,容易发生上肢发麻,轻微脑胀。重症则会有:头昏脑鸣,脖颈压痛,恶心呕吐,偏头痛或弥漫性头痛,发作严重的时候,即使休息也不能减轻症状。

颈椎病还有一个常见特点:冬天加重,夏天相对较轻,有些患者,在夏天甚至暂时性症状消失。因此,有很多颈椎不好的人,在夏天会“好了疮疤忘了痛”,会因为炎热而选择一些不适宜的避暑方式,殊不知,有些行为会导致湿气聚集在体内,日积月累,发作时会变本加厉,是相当痛苦的。那么在酷暑季节,如何不“招惹”湿气来袭,需要从日常点滴做起,做好日常防护与保养。

一是勿贪凉。颈椎不好的人,不适合整日熬夜在空调房里,空气的凉爽,固然可以使人感到舒服,但同时也阻止了汗液的排出,湿气内存,不利于冬病夏治。颈椎病患者本身就存在脑供血不足,

在较冷的环境中,人体血液循环变慢,湿气下沉,炎症沉淀积累,势必加重颈椎病症状。临床上很多病例记载,夏天颈椎病的发作,“受凉”占的比重比较大。

二是游泳。游泳有利于很多种疾病的康复,增加颈椎的活动,对缓解颈椎疲劳有很好的作用,但游泳时间不宜过长,尤其在水温较低的泳池,会有诱发血管痉挛的可能,导致颈椎供血不足,从而加重颈椎病。

三是外出。颈椎病患者外出,应避免刚洗完头或没吹干就出门。尽量戴帽子外出,有风的时候,应避免长时间头部吹风。

四是熬夜、久坐。有这种工作性质或生活习惯的人,无疑是颈椎病的天敌,甚至是导致该病的直接原因。

当颈椎病引发的各种疼痛(头痛)发作严重时,可以适当服用止痛药缓解,但止痛药治标不治本。

最后,由于颈椎病变,脑供血不足,患者的情绪也经常处于波动状态,会有烦躁、忧郁、嗜睡或者暴躁,家人一定要给予更多的理解、宽容与关怀,帮助尽早康复。(张叶)



## 夏秋季节食草鱼 强身健体味鲜美

夏秋交替季节,正是草鱼体壮肉肥的时节。草鱼有青白两种,白者味胜,体长可达90厘米,躯干略呈圆筒形,体呈茶黄色,腹部灰白色,肉味仅次于青鱼,可以采用烧、焖、溜、炖、熏多种烹调方法。草鱼富含蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等,并有一定药用价值。现介绍几款草鱼食疗的烹制技术。

### 青箱子草鱼片汤

草鱼肉150克,豆腐2块,青箱子12克,海带少许,蔬菜酌量。先将青箱子用4杯水以中火约煎1小时,煎至约2杯半水,隔渣留汁备用;然后把蔬菜(可随意选择)洗净切好,鱼肉切片,豆腐切成小块,将切好的海带连同青箱子汁倒进锅内,煮滚调味,可作汤用;最后把鱼片放在碗内,用汤汁搅拌一下,然后放进锅内,再放入豆腐,待豆腐煮至浮起时,再放蔬菜,然后调味,再煮片刻便成。此汤有强肝明目、祛风解毒、润肤的功效。适用于视力减退、皮肤瘙痒不润、头晕目眩等病症。

### 番茄豆腐草鱼丸汤

草鱼肉120克,番茄150克,豆腐1块,葱1根。将番茄洗净,切块,豆腐洗净,切小块,葱去须,洗净,切葱花,鱼肉洗净,沥干水刺烂,调味,搅起胶做鱼丸。把豆腐放入锅内,加清水适量,

武火煮沸后,放番茄再煮几分钟,放鱼丸、葱花,煮熟调味即可。此款具有清润生津、开胃消食的功效。适用于喘症放疗、化疗期间及治疗后胃津不足者。

### 芒果烧草鱼

用鲜活的草鱼1条,重约1000克,八成熟的芒果2个,清水笋、水发香菇各30克,精制植物油、葱头、姜、蒜、糖、酱油、鲜汤、黄酒、味精、生粉、湿淀粉、精盐、麻油各适量。将草鱼去鳞、内脏、鳃,洗净后,在鱼身的两侧划上牡丹花刀,芒果洗净,去皮,取肉切成丁,香菇、清水笋切成丁,葱、生姜、蒜切粒。炒锅上火,放油烧至五成热,将鱼抹上少许精盐后裹上生粉,投入油锅炸至熟透后捞出,沥干油上碟。将锅内的熟油倒出,留少许底油,逐次放入姜、葱、蒜、香菇丁、清水笋丁、黄酒、酱油、精盐、味精、糖、鲜汤,烧开,调好味后放入芒果肉丁,用湿淀粉勾芡,浇在鱼身上,淋上麻油即成。此款具有健脾益胃、解渴利尿的功效。适用于慢性胃炎、糖尿病、营养不良性水肿等病症。

### 橘汁草鱼卷

用新鲜草鱼肉700克,橘子2个,虾泥50克,猪肥膘泥30克,荸荠末20克,鸡蛋2个,香菜、葱、生姜、味精、胡椒粉、面粉、精盐、精制植物油各适

量。将草鱼肉切片,放在盘中,香菜择洗干净,切段,将虾泥、猪肥膘泥、荸荠末放入碗中,加入精盐、味精、胡椒粉、葱末拌成馅料,分别放在鱼片上,卷成卷,将鸡蛋打入碗中,再拌上面粉调成糊,炒锅放油烧熟,下入挂糊的鱼卷炸成金黄色时捞出,放入盘中,四周用香菜点缀,橘子去皮,用干净布挤出橘汁,放入热锅中,加精盐,用湿淀粉勾芡,浇在鱼卷上即成。此款具有健脾利湿、温阳补虚的功效。适用于慢性萎缩性胃炎、月经不调、更年期综合症、前列腺炎等病症。

### 扁豆花烧草鱼

用扁豆花30克,草鱼中段肉1000克,精制植物油1000克,豆瓣、白糖、鲜汤各50克,黄酒、葱段、香菜末各25克,生姜片20克,生姜末、味精各5克,糖色少许。先将扁豆花洗净,草鱼中段两面划上斜一字刀,炒锅上火,油烧至八成热,下草鱼肉炸至金黄色捞出,沥油,锅内留余油烧热,下豆瓣、白糖,炒散,烹入黄酒,加入鲜汤、葱段、生姜片和味精,再加糖少许,把汤调成红色,把调好的鱼放入汤内,用微火将两面各焗10分钟,烧透后盛入盘中。拣去汁内葱、生姜,旺火将汁浓,撒上扁豆花,浇在鱼段上,撒上香菜末、生姜末,即成。此款清香味鲜,具有益气化湿、养肝明目、健脾养胃的功效。(晓菊)