



天气凉爽,云卷云舒,去了湿气的阳光给大地涂抹上一层高贵的金黄,万物静默中,朝气蓬勃的秋风吹响了季节的号角!

天刚蒙蒙亮,父亲就一骨碌爬起来,匆匆洗漱,简单就餐后,开始一天繁忙的劳作,打开了农人迎接处暑的方式。

“处暑处暑,处处要水。”处暑之际,凉风四起,不过秋老虎却不是好惹的,高温不退,万物都在期盼一场甘霖。父亲自是希望老天开眼,降下雨水。不过他是个不等不靠的人。一趟趟,他担着水桶,步履矫健地穿梭于菜地中,把拉达着脑袋的时蔬“喂”得水汪汪、绿油油,生机勃勃的。浇完了水,父亲悠闲地卷上一支烟,叭嗒叭嗒吸着烟,他还不时地把耳朵贴近地面,陶醉地倾听农作物喝水的声音,额头上眉毛舒展开来,全然不顾颗颗的汗珠从头上冒出来,滴落在地,无声绽放。

侍弄了菜蔬,父亲的精力又转到了他那些心爱的果树上。“秋施金,冬施银,春季施肥是烂铁。”秋天干燥,果树不仅缺水,而且缺肥料。父亲未雨绸缪,早就储备了有机肥。现在可派上了用场。他抡起锄头,在果树四周刨开一圈深深的小坑,填上厚厚的一层有机肥,再培土,浇水,踩实……

栽种时菜蔬,是这个季节少不了的。“处暑田豆白露菜,下种勿迟收成好。”“处暑萝卜白露菜。”处暑是预示丰收的季节,也是抢种的时节,慢不得,也等不得。父亲抡着锄头,一个个小坑应声出现,整齐地在菜地里排列着。父亲又忙碌地在菜地里点种白菜、萝卜了,培土,浇水,一道道工序,环环相扣,有条不紊。父亲像一头老黄牛,默默地来回奔走于天地间,其实父亲的心里像喝了蜜一样,笑呵呵地拂去脸上的汗珠,还不忘顺手摘一些豆角、黄瓜、茄子,哼着小曲走在回家的路上!

处暑果飘香。忙碌勤劳的父亲,空闲时,摘来红枣、无花果,洗净,叫上一家人围坐在一起,分享当季的美味。红枣又大又圆,透着清香,咬上一口,清脆香甜。无花果软软的,轻轻剥开,露出红红的果肉,散发出淡淡的清香,一层细沙似的果肉涌进口中,甜甜的,浓浓的,满是金秋的味道!

父亲对我说:“处暑是夏季的结束,秋季的开始。天气变凉,是大势所趋。我们要顺应农时,什么时节种什么庄稼。学习上也是一样,要珍惜青春时光,发愤读书。‘莫等闲,空了少年头,空悲切!’”

我听出了父亲的期望,默默地地点头。时节的处暑,不可逆转,当抢收抢种,才能收获累累硕果。人生的时光,无法重来,唯有珍惜光阴,努力奋斗,才能抵达远方的梦想。它们的道理都是一样的,都流淌着奋斗的底色! (王晓阳)



苦夏过后,空气中有了微微的凉爽。

这凉爽,拂过肌肤,还有点似有还无的感觉。夏热与秋凉,交织缠绵,令人难以分辨。但这隐隐约约的凉爽,拂过荷塘,却立马让繁盛了一夏的荷塘,变得枯寂。荷花已谢,荷叶枯败,一幅萧索的景象。但水面之上,一派枯败;水面之下,却酝酿着令人牵挂的美味。

这美味,就是莲藕。风微微凉了,连月也似乎变得圆润起来。此时,仿佛是为了填补荷塘的空白,莲藕也渐渐丰润了。春嫩,夏繁,而到了秋冬,荷塘的景象从水面上转到了水面下。一塘的莲藕,续上了一夏的繁盛。



糖藕满秋

糖藕是美味,但过程却着实繁琐。

先是清洗,就需要足够的耐心。慢慢地,小心翼翼地去掉外皮。力道得控制得恰到好处,否则破了相,莲藕就容易发黑。还得用筷子,清洗藕内里的污泥。接着,在头部切片,用糯米塞满藕身,再用竹签将切片固定,封住切口。里里外外,都是细致活儿,一不小心,往往便前功尽弃,美味也得打个折扣。

之后,便是熬。将莲藕放进缸子里,添水,加糖,放红枣。大火煮开后,小火慢炖。藕香缭绕,令人垂涎欲滴。但若是心急,便尝不到糖藕真正的美味。慢慢炖了几个

小时后,还得让柴火的余烬,捂上大半夜。直至次日清晨,糖藕才大功告成。

此时的糖藕,温软兼具韧性,有藕的香,有糯米的韧,两者不分你我,浑然一体。而这,才是糖藕最地道的味道。配一碗稀粥,一小碟酱瓜,这便是秋冬里,令味蕾无可挑剔的早餐。

旧时之秋,多少人家都是在糖藕清清甜甜的味道中开始美好的一天。而如今,鲜少有人再愿意花这样琐碎细致的功夫,慢慢烹制糖藕这道佳肴。今时的糖藕,和我们如今的日子一样,快且速成,却少了慢火熬成的浑然天成。

(郭华说)

睡前五件事 助眠又养生

良好的睡眠是恢复精力最有效的方法,很多器官在人体睡眠后可以达到排毒的效果。因此,睡前做好五件事,不但养生,而且健康又长寿。

睡前洗脚

每天在睡觉之前,用40摄氏度左右的水泡脚,同时按摩脚心和脚趾,可以帮助促进气血循环、活络经脉,达到阴阳平衡的效果。

睡前散步

在睡觉之前,散步20多分钟,可以促进血液循环,这样入睡之后人的皮肤可以达到有效的保养。在躺下之后放松心情,可以快速进入优质睡眠。

喝杯加蜜牛奶



“夏练三伏” 千万被当真

人们的口味千差万别,酸、甘、苦、辛、咸,各不相同。中医养生学认为,为了健康,应该均衡饮食。

酸:中医讲“酸生肝”。酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用,常吃不仅可以助消化、杀灭胃肠道内的病菌,还有防感冒、降血压、软化血管之功效。以酸味为主的西红柿、山楂、橙子,均富含维生素C,可防癌、抗衰老、防治动脉硬化。

甘:中医认为“甘入脾”。食甘可补养气血,补充热量,解除疲劳,调胃解毒。但糖尿病、肥胖症、心血管病患者宜少食。

苦:中医认为“苦味入心”。苦味具有燥湿和利尿的作用。如苦瓜,常吃能治疗水肿。

辛:中医认为“辛入肺”。有发汗、理气之功效。人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒,均是辛为主的食物,这些食物中所含的“辣素”既能保护血管,又可调理气血、疏通经络。经常食用,可预防风寒感冒,但患有痔疮、便秘、神经衰弱者不宜食用。

咸:为五味之冠,百吃不厌。中医认为“咸入肾”,有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。呕吐、

腹泻、大汗之后宜喝适量淡盐水,以保持正常代谢。

五味适量,对五脏有补益作用。但是如果五味过量,就会打乱人体平衡,损伤脏器,招致疾病。《彭祖摄生养性论》中说:“五味不得偏耽,酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,甘多伤肾,咸多伤心。”《黄帝内经》中也有说:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝皱而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也。”

酸多伤脾。过多的酸味食物会引起肝气偏胜,就会克伐脾胃(木克土)。由于脾主肌肉,其华在唇,酸味的东西吃得过多,就会使肌肉角质变厚,即“肉胝皱”,嘴唇也会失去光泽,并往外翻,即“唇揭”。同时还常出现饭量减少、饭后腹胀、大便秘、言语低微等脾气虚的症状。

甘多伤肾。过多的甘味食物会引起脾气偏胜,就会克伐肾脏(土克水)。由于肾主骨藏精,其华在发,因此甜味的东西吃多了就会使头发失去光泽、脱落。同时还常出现腰膝酸软、耳鸣耳聩等肾精虚弱的症状。

咸多伤心。过多的咸味食物会引

起肾气偏胜,就会克伐心脏(水克火)。由于心主血,咸味的东西吃多了,就会影响气血的生和运行,使血脉凝滞,脸色变黑。同时还常出现心悸、气短、胸痛等症状。

苦多伤肺。过多的苦味食物会引起心气偏胜,就会克伐肺脏(火克金)。由于肺主皮毛,苦味的东西吃多了皮肤就会枯槁,毛发就会脱落,即“皮槁而毛拔”。同时还常出现咳嗽、咳痰等肺气虚的症状。

许多人都因为牙垢而影响美观,去除牙垢,简易妙法即可消除。

★ 烟垢

取红糖适量,放在嘴里含十几分钟,再用较为硬实的牙刷反复刷3分钟后漱口。然后再用预先配制好的盐碱水(500毫升清水掺食盐、食碱各50克),刷牙2分钟。每日早晚各刷1次,连续1周,能有效去除牙齿上的烟垢。

★ 黑色牙垢

取乌贼骨适量,晒干,研成细粉,掺入牙膏内刷牙,即可去除黑垢。

★ 黄色牙垢

一是用白矾研成细粉,用牙刷蘸白矾粉刷牙;二是刷牙时,在牙膏上滴2滴食醋再刷牙,刷牙后随即用清水漱口,坚持此种刷牙法一段时间,可以去除牙釉上的污垢,使牙齿洁白而有光泽。(胡佑志)

牙垢简易去除法



防疾病也大有好处。但是值得注意的是,夏季老人的锻炼应选择运动量小的项目,如散步、轻体操、太极拳等。而且锻炼时要避开高温,这样便不会与夏季养生倡导清、静的主格调相悖。

在高温环境中锻炼,人体为保持体温恒定,必须靠皮肤出汗来散热,出汗过多,体内的组织液和血液减少,血液浓度增高,血液黏度也随之升高,电解质特别是钾便会随汗液流失。而人到老年后或多或少会出现血管弹性下

降,血黏度增加,如果此时不注意补充水分和钾,极易诱发心律失常、冠心病、急性心肌梗塞和脑血栓形成。

夏季还经常会出现高温湿热的“桑拿天气”,这样的天气气压低,空气中的含氧量降低,导致人体氧摄入不足。因此,冠心病等心脏疾病的患者,在这种桑拿天常常感到胸闷、气短,严重时会发生心功能不全,甚至急性心肌梗死。(彭永强)

秋季正是核桃大量上市的季节,核桃别名胡桃、吴桃、羌桃等。味甘,性温,无毒,入肺、肾、肝经。核桃不仅有健胃、补血、润肺之功效,还有延年益寿、养神的作用。常用于治疗神经衰弱、高血压、肺气肿、冠心病、胃炎、肾结石等症。现介绍几款治病养生方。

神经衰弱

每日早晚各食核桃仁2个,或取核桃仁、黑芝麻各30克,桑叶60克,一起捣碎如泥为丸,每丸重3克,每次服3丸,每日2次。

偏头痛

核桃仁30克、白芷10克。水煎,取汁液加白糖冲服。早晚2次服,连服3天。

习惯性便秘

核桃仁60克、黑芝麻30克,捣成细粉,每日早晚各服1匙,温开水送服。

中耳炎

核桃仁100克榨油,加冰片3克研碎,拌匀后滴耳。每日滴2-3次。

肾虚耳鸣

核桃仁10克、五味子5克,蜂蜜适量。临睡前加水炖服,连服3-5天。

阳痿早泄

核桃仁100克、蚕蛹50克略炒,隔水蒸食。每日1剂,连服7-10天。

盗汗

核桃仁40克、五味子30克,白及50克、蜂蜜150毫升。将核桃仁捣碎,五味子、白及水煎取汁,与核桃仁、蜂蜜调成黏稠状。每日服用2次,每次30毫升。

过敏性牙痛

核桃仁1个,反复咀嚼,每日3-4次。(幼志)



秋食核桃养生治病