

小雪腌菜 滋味长

我们小时候,每年的小雪时节都要腌菜。我当时以为,大概腌菜与雪有某种联系,不然为何要小雪腌菜呢?如今才明白,腌菜与雪并无关系。只是小雪时节气温渐冷,天气干爽,正适合腌菜。此外,我觉得还有一个原因,就是人们在节气的迎来送往中刻意营造一种仪式感,我们用腌菜的形式,送走立冬节气,迎接小雪节气。

小雪时节,母亲会早早起床准备腌菜。我起床后,发现她已经在院子里热热闹闹地摆开了阵势。一堆白萝卜,葱姜蒜,还有各种盆盆罐罐,各种调料,满满当地摆在院子里,仿佛是一场好戏就要开场了。母亲忙着干活,头也不抬地说:“快点过来帮忙!”这样的“大规模仪式”很有感染力,我兴致勃勃地凑上前去。总感觉参与到“腌菜仪式”中是在为冬天做铺垫,想象着严冬的早晨,喝粥时吃着母亲腌好的小咸菜,会觉得冬天变得有滋有味起来。

我帮着母亲洗萝卜,洗盆盆罐罐。母亲把我洗好的萝卜擦成细丝,再用盐杀出里面的水分,然后把水分挤出去。腌菜这事并不难,制作流程也很简单,但我仍然觉得这是一件非常有技术含量的事。腌菜的关键在于调料的搭配,那时不懂按照配比来腌制,母亲完全是凭感觉来做。放置的调料一定要全,葱、姜、蒜、尖椒、盐、油、白糖、白酒……一样都不能少。母亲是个很精细的人,过日子也很讲究。那时在很多农村主妇看来,腌菜是粗活,粗活就要粗做,反正这东西也好吃不到哪里去,不必太认真。有的主妇腌出来的菜咸中带苦。母亲可不一样,她在认真做腌咸菜这件事。

母亲把挤好的白萝卜丝放在一个硕大的盆里,然后按照一定的顺序一样一样地放调料,放一样便搅拌一下。我提议让她一股脑把调料放进去,最后再搅拌,但她觉得那样不好。小雪时节,天气冷而不寒,有太阳照着,院子里暖洋洋的,我们母女俩就这样忙一整天。

菜腌上之后,隔十天半月就可以吃了。到那时天已经冷了,有时还会来一场小雪。熬一锅热粥,用白瓷盘盛一些小咸菜,热粥香浓,咸菜可口,很美味。母亲腌的咸菜很多,她会装好一瓶瓶腌菜,让我给二姨、三姨、四姨家送去。亲戚们都知道母亲腌菜手艺一流,母亲用她的腌菜让亲情更温暖,也让冬天更温馨。

多年过去了,如今母亲跟我在城里住着,也已经不腌菜了,不过我们每年小雪之后都会收到亲戚们的腌菜。她们从网上找的腌菜配方,各种调料精确到克,腌出的菜味道也不错。

时代变了,大家都开始在网上学做菜,母亲这种“天赋型厨师”好像没什么优势了。小雪腌菜的形式变了,但腌菜的习俗没有变,亲人之间的爱也没有变。天越来越冷,小雪节气又要到了,母亲又惦记起腌咸菜…… (马俊)

居家整理窍门

一、安排出固定时间,从小事做起。比如给自己定一个挑战,看看在20分钟内能做什么,或许就只收拾一个抽屉,或是门边的一个衣架,不要小看这一小小的成果,这会帮你为其余的清理工作铺路。

二、大胆“断舍离”。对那些“万一”的东西一定不要手软,你可以自问一下:上次什么时候用过这个物件?它占了家中多大空间?如果将来再需要,它是否无法替代?

三、审视每件物品的情感因素。任何让人觉得痛苦、忧伤和负面的物品都对身心健康不利。有时,一些物品很难抉择,不妨先把它们放到视线以外,等过一段时间再重新考虑如何处理。另一方面,如果某件东西能带



居家整理有益身心健康

给你微笑和幸福,那就值得再保留和享用。

轻松愉快做家务

当感到焦虑时暂时搁下工作,整理一下环境、叠衣服、洗洗碗等,将物件整理好之后,心情似乎也就跟着愉快起来了。不少人选择以整理居家环境来处理沮丧的情绪,这是有根据的,心理学家认为有许多潜在机制,

能够解释为何做家务有益身心。

做家务重复而单调的动作,有助于将注意力置于当下,暂停思考其他事。清洁和整理居家,也给予人们可以自主改变环境的感受,或从中得到信心处理令人困扰的事情。

此外,整洁的环境有助于专注。如果你坐在桌前,手提电脑被杂物包围,那么大脑就必须不断地处理大量视觉刺激,同时还要努力专注于手边的工作。当视觉上的混乱消除了,你就可以更轻松地集中注意力。

研究,当前分散注意力的物体愈多,大脑活动也就愈多,可能会导致大脑疲倦,难以长时间集中注意力。最佳解决的方法,即是将物件整理好,为大脑提供更明显的线索,可以减少视觉和精神的耗损。

(黄宗慈)

缓解耳鸣 按摩耳部



生活中,有部分人会出现轻度耳鸣现象,虽然听力不受影响,但夜以继日的“嗡嗡”作响,会弄得人心神不安,从而影响睡眠及生活品质。如能在日常生活中做一些简单易行的小动作,对缓解耳鸣非常有效,不妨一试。

抖动耳屏 站立或端坐,两脚与肩同宽,两眼轻闭,舌抵上腭,全身放松,心平气和,面带微笑,自然呼吸。将两手食指分别按住左右耳屏,以封闭耳道,其余手指伸开,自然弯曲,并尽量放松,切勿僵直用力。用手腕迅速上下抖动并带动手臂,传送到指尖,使两耳轻柔柔和地颤动。此时,耳内会有嗡嗡声,持续抖动一分钟,大约150下左右即可。

按住耳部 敲打后脑勺 将双手按住耳部,拇指置于脑后,四指敲打后脑勺。这样可以通过刺激神经末梢来促进耳部周围的血液、淋巴循环和组织代谢,调节人体脏腑功能,缓解耳鸣。

此外,还可以让耳朵内外的压力保持平衡,防治耳鸣。每天早晨起来时,将嘴最大限度地张开,向外呼出一口气,然后用力吸一口气再闭合起来,张张合合,连续多次。

(游治)

锻炼之后“六不宜”

正确的身体锻炼有益于健康,但无论选择何种锻炼方式,除了在锻炼前要做好有关准备工作,锻炼中要采用正确的锻炼方式、合理的运动量等,在锻炼之后,有些事情是不宜立刻做的,对此当引起注意,以免适得其反。

锻炼之后不宜立刻蹲坐休息。有些人当锻炼累了后,便蹲坐下来休息一下,认为无论是蹲下或者坐下,可以使身体得到放松,使劳累的身体得以“喘息”,从而恢复体力。其实,这种做法是非常错误的。因为在锻炼过程当中或锻炼之后,如果立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳,甚至会导致重力性休克。

锻炼之后不宜立刻剧烈降温。锻炼是需要运动量的,促使肌体表面血管扩张,体温升高,毛孔舒张,排汗增多。倘若锻炼后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩,或冷水洗脸洗头及擦拭身体,会导致皮肤紧缩闭汗而引发体温调节等生理功能失调,免疫功能下降,从而引发感冒、腹泻、哮喘等疾病。

锻炼之后不宜立刻洗浴。锻炼出汗较多时,会感觉身上很不舒服,有的人锻炼停止后立即洗浴,甚至泡热水澡,以为这样既可去污又可解乏。这种做法极不可取,因为在锻炼时流向肌肉的血液增多,心率加快。如果停止运动后立即洗浴或泡热水澡,就会使心脏和大脑供血不足,引发头昏、恶心、全身无力等症状。

锻炼之后不宜立刻暴用冷饮。锻炼时体内热量增加,锻炼停止后有人渴望立刻喝到一些冷饮,以此排除体内的燥热,降低身体的温度。但此时人体消化系统仍处

在抑制状态,消化功能低下,如果在锻炼之后立刻暴用大量冷饮,极易引发胃肠痉挛、腹痛、腹泻等疾病。

锻炼之后不宜立刻进食。在锻炼过程中,随着体能的消耗,有人会想吃些食物,以此补充能量。这也是错误的,因为在锻炼时神经中枢处于高度兴奋状态,管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同时,在锻炼中全身血液比较集中地供应了运动器官的需要,而腹腔内各器官的供应相对减少,从而使得胃肠道的蠕动减弱,各种消化腺的分泌减少,这时如果立即进食,就会增加消化器官的负担,引起功能紊乱,导致疾病发生。

锻炼之后不宜立刻过度饮水。锻炼时随着体内水分的消耗,会有口干舌燥、急需喝水的感觉。但是,如果在锻炼停止后立即大量饮水,极易导致体内电解质紊乱,出现乏力、头痛、恶心、呕吐、肌肉震颤,甚至昏迷休克的“水中毒”症状。

(斌武)



滋补解毒蜂蜜好



蜂蜜味甘性平,归于肺、脾、大肠经。蜂蜜的功用特点可以概括为甘缓滋润,具有补中缓急、润肺止咳、润肠通便、解毒疗疮的作用。

解除药毒 蜂蜜有较好的解除、降低有毒药物毒性的作用。如与乌头类药物同煮,可降低其毒性;如配伍淡竹叶、生黑豆、甘薯同用,解药毒的作用更强。

痈肿、水火烫伤 蜂蜜外用,可解毒疗疮,外敷患处即可,亦常用于其他外用膏药作为赋形黏合剂。

肠燥便秘 蜂蜜滋润,归于大肠经,具有润肠通便的作用,单用即可,冲服,可治疗肠燥便秘,或配伍生地

黄、玄参、麦冬。

肺虚燥咳少痰或无痰 蜂蜜甘缓滋润,归于肺经,能补肺气、润肺燥,常用于肺气阴两虚之久咳不愈、神疲乏力、少痰无痰,可单用,或配伍紫菀、百部、百合、人参、甘草等药。

脾气不足、腹胀拘挛疼痛 蜂蜜味甘入脾经,具有补中益气、缓急止痛的作用,可用于脾气不足、脾胃虚寒之脘腹拘挛疼痛、四肢倦怠、神疲乏力、食欲不振等。单用即可,但更多的是配伍黄芪、白芍、甘草等药。

(胡佑志)

补血良药当归



当归价廉物美,可以说是一味平民补品,既能补血也能活血,具有“补血不留瘀、活血不耗血”的特点。清代《本草经百种录》记载:“当归为血家必用之药……实为养血之要品。”

中医认为,当归味甘,辛,质润、性温、无毒,能促进血液循环,保持血液通畅。具有补血活血、调经止痛、润肠通便的作用。孙思邈在《千金翼方》中就有记载,当归是抗老消斑、美容健肤的“妇人面药”。而金元时代李东垣所创的益气补血名方“当归补血汤”,由黄芪和当归以5:1比例组成,有益气生血的功效,多用于治劳倦内伤、气血虚、阳浮于外之虚热证。

秋冬进补食疗经典方“当归生姜羊肉汤”就出自经典医书《金匮要略》,由当归搭配生姜、羊肉,比例为1:2:6,看似简单的搭配,对改善血虚而寒的腹痛、胁痛、畏寒、手足欠温等有很好的作用。

在中医学,用当归的方子很多,其中名方“四物汤”是中医治疗血证的一个祖方,后世很多的方子都是由此方演化而来。四物汤由熟地、当归、川芎、白芍按等分组成,主要功效是养血。这四味药配合,有补有通,比起单一使用补益效果更佳,多用于治疗妇科的血证以及普通人血虚的病症,效果很好。当归尤其适合血虚、血少的人。血虚的表现很多,如面色苍白或者萎黄、头晕眼花、容易疲倦等,无论男女都可以用当归调理。现介绍几则当归补血药膳,供大家参考。

当归山药炖猪腰

原料:当归、党参、山药各10克,猪腰500克。

制法:猪腰洗净切开,入锅,放入当归、党参和山药,加水淹没上述食材。将猪腰煮至熟透再捞出,待冷却后切成薄片,放入盘中。将酱油、醋、葱丝、姜丝、蒜末和香油与猪腰拌匀即可食用。

功效:气血双补,健脾益气,适合女性血虚、血瘀所致的腰部刺痛食用。

当归熟地粳米粥

原料:当归、熟地各15克,川芎、干姜、炙甘草、荆芥穗各3克,粳米100克。

制法:上药布包,水煎,取汁液,汁液与粳米一同煮粥,煮至粥熟即可。分2次温热服食,每日1剂。

功效:滋阴、养血、祛风。适用于产后头痛、头晕、畏风、头痛欲裂的人食用。

当归龙眼炖鸡肉

原料:当归、龙眼肉各12克,鸡1只。

制法:鸡宰杀去除内脏,切块,与当归、龙眼肉一起入锅,加水炖熟,吃鸡肉、龙眼肉,喝汤,分2-3次吃完,每日1剂。

功效:补血养血、益胃健脾,适用于老年气血虚弱及营养不良引起的贫血患者食用。

需要注意

当归药性有点燥烈,所以阴虚有热的人在使用当归时,一定要搭配其他药物来调和当归的辛燥之性,不然容易上火。湿重腹胀以及大便稀溏者、过敏者不宜食用。

(有之)

暮秋时节制鲜茶



进入深秋,每逢下班后或双休日,我总会骑上电动车到城郊忙个不停。不为别的,只为亲自采摘些“鲜茶”,以备饮用。

我所采摘的那些“鲜茶”,其实并不是真正意义上的茶,只不过是些可以冲泡的茶替代品。不过,其营养价值和功效比一般的茶叶都强。我所采摘的“鲜茶”,大体分为三类。

一是树叶类,主要采摘的是桑叶。工作之余,我在外应酬较多,不知不觉间患上了高血压,同时血脂也开始升高。现代医学显示,桑叶是上好的功能食品,能降压、降脂、抗衰老、增加耐力、降低胆固醇、抑制脂肪积累、抑制血栓生成、抑制肠内有害细菌繁殖、抑制有害的氧化物生成。而经过霜打的桑叶,其功效更显著。

每次当我把桑叶采摘回来,先用清水洗几遍,然后摆放到晾台进行晾晒,待九成干便把它们装入方便袋,捆扎好,以备慢慢饮用。

二是野菜类,主要是蒲公英和苦菜。蒲公英又名婆婆

丁,其主要功能是清热解毒、消肿和利尿。它具有广谱抗菌的作用,还能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝的作用。而苦菜不仅具有防治贫血的功效,还可以清热解毒、杀菌消炎,据说还有防癌的功效。野菜茶的采制方式,大体和桑叶差不多。不过,因其直接生长于泥土,需多清洗几遍再晾晒。因为菜叶比较柔软,以冲洗为主,尽量减少揉搓。

三是野果类,主要是野枸杞。野生枸杞与普通枸杞不同的是,野生枸杞的果实颜色呈深紫色,而普通的枸杞大多为鲜红色。在营养价值方面,野生枸杞由于生长环境比较特殊,所以果实中的各种营养物质也比普通枸杞要丰富很多。野枸杞茶的制作,相对来说需要的时日要多一些。因为野枸杞要求自然风干,不能在阳光下直接晾晒。

当然,自制鲜茶是个辛苦活,有时需要走遍很多沟坡,被枝杈划破手背是常有的事。不过,眼看着晾台上晾晒的“鲜茶”越来越多,我的辛苦也就很快烟消云散了。

(邓荣河)