

煲汤



和朋友去饭店吃饭,点了一道排骨莲藕汤。尝了几口,感觉并没有想像中的那么美味。我觉得,这汤还没有我母亲煲的好喝。不是我夸口,母亲煲汤的手艺非同一般,喝过她煲的汤的人,都赞不绝口。

我居住的这个城市,冬天寒冷、干燥、漫长,整个冬天不下了几场雪,所以,人的身体就非常容易上火。天气才刚刚开始转冷,母亲便会隔三岔五给我们全家煲汤喝,而且不断变化着各种花样,让我们喝得满心满肺的快乐。

煲汤可是一门学问,什么汤是暖补的,什么汤是降火的,选择什么原料,放多少水,怎样配料,煲多长时间等等,都是非常有讲究的。但对于心灵手巧的母亲来说,这些都是小菜一碟,她从选料到加工处理,从颜色搭配到火候掌握,都会精心安排,处理得井井有条,一丝不苟。

煲汤,首先就是选料。一天,母亲从超市买回一大堆东西,有香菇、木耳、银耳这些长相一般的东西。当然,也有像枸杞子、莲子、红枣、百合等面相姣好、口感也不错的配料。最后,根据需要,将它们花样搭配,很少有重复的。

母亲煲的汤门类繁多。如清香开胃的排骨莲藕汤、鱼头豆腐汤、翅根香菇汤等。还有美容养颜的银耳红枣汤、雪梨冰糖汤、百合糯米粥、山药莲子粥等等。有荤的,有素的,也有清汤的,不管哪一种口味,我们都喝不够。

这些花花绿绿的汤,不仅程序繁杂,而且折磨人的耐性。但母亲却从没喊过一个“累”字。有那么几次,我自告奋勇地向母亲表示,我也想学一下她的煲汤技术。母亲呵呵笑着说,“你性子急,不适合煲汤,这可是个功夫活。”母亲还说,煲汤不能用高压锅速成,得用砂锅和温火慢慢去煲,才能肉绵汤浓,煲出美味来。

母亲最拿手的,是她自创的木瓜香菇鲫鱼汤。做这个汤时,母亲先将清水到进锅里,然后加入少许白胡椒、姜片、食盐,大火至水烧开,再放入适量火腿肠、香菇、木瓜、青菜。待香味溢出后,母亲再将鱼放入其中,煲上三十分钟。紧接着,再加入西红柿丁少许,立刻起锅。随后,母亲将葱丝、姜丝爆炒,放入汤内。汤出锅后,全家人围在桌边,聊着各自轻松的话题,聊着彼此的依赖和期盼。那幸福,就着汤的香味溢出来,让人感动。

坐在母亲的身边,喝着碗里美味的鱼汤,我想,母亲对我们的爱,永远就在那一锅汤里,暖暖的,浓浓的。也许,这也是母亲最大的欣慰吧。(姚秦川)

膝关节是人体最大的承重关节,随着年龄的增长和运动的积累,膝关节会出现不同程度的退变和损伤,常见的有髌股关节炎和半月板损伤。

髌股关节炎和半月板损伤有区别

髌股关节炎多见于40岁以上年龄人群,主要是由退变性损伤、髌骨和股骨长时间摩擦,造成髌股关节软骨缺失,从而引起一系列的症状,如膝前疼痛及活动受限,下蹲和上下楼梯时症状明显。

半月板损伤则常见于运动性损伤,也可见于退变性损伤。半月板会随着年龄和运动等因素出现退变,到达一定程度后,出现撕裂损伤。典型的症状有膝关节疼痛、肿胀、响声和关节交锁等。该病多见于年轻患者,尤其是喜欢运动健身的年轻人。

保护膝关节,重在日常

膝关节是人体最大的关节,也是我们日常活动最主要的关节之一。膝关节出了问题,会严重影响我们的

日常活动,所以生活或运动中应该注重保护膝关节。

膝关节退变是正常的生理过程,就像人体衰老一样,我们要做的是延缓关节退变,从而提高生活质量。预防这两种膝关节疾病,可以注意以下几个方面:

控制体重。目前我国成年居民超重或肥胖已经超过一半。肥胖人群的膝关节承受过多的负荷,是膝关节磨损加速的原因之一。因此,控制体重在预防膝关节疾病中起着举足轻重的作用。

合理的营养和饮食。饮酒、摄入过多高嘌呤食物会造成体内尿酸的沉积,关节腔内出现尿酸结晶,就会造成膝关节磨损加重。因此,清淡饮食、均衡营养,能够对我们的关节起到保护作用。

适当的体育锻炼。随着全民健身理念不断深入人心,有运动习惯的人越来越多,但是不适当的运动会造成膝关节软骨、半月板的磨损和老化,尤其是重负荷锻炼。因此,在运

动之前,一定要做好热身运动,避免不当的姿势或者过于猛烈的运动造成膝关节损伤,在进行深蹲、打太极、爬山、骑行、半蹲位活动关节等运动

时,一定要提高警惕。

如果出现了膝关节的不适或者疼痛,一定要尽早就医,根据医生的建议进行相应治疗。(东黎)

珍“膝”健康 运动之前要热身



看牙也有“黄金时间”

一提起看牙,人们难免有些紧张,怕痛。其实,看牙也有“黄金时间”,选择合适的时机有利于减轻疼痛,提高疗效,缩短疗程,减少并发症。

※ 就人的痛觉敏感性而言,补牙、拔牙等口腔治疗最好安排在下午。因为人的痛觉在上午最敏感,对口腔治疗更易感到疼痛和不适。

※ 就人的情绪而言,也宜把治疗安排在下午。因为人的情绪上午容易激动,下午较稳定,平稳的情绪更使人们容易接受口腔治疗。

※ 就高血压和心脏病病人来说,口腔治疗适宜安排在下午。临床统计资料表明,我国每年在数以万计的这类病人因拔牙而发生意外者上午多见;就血压而

言,上午9点左右血压最高,11点后血压缓慢下降,下午5点左右出现第二个高峰,此后血压又缓慢下降,深夜2点血压最低。所以下午5点前适宜口腔治疗。

※ 据统计,妇女在月经后10天左右看牙,不仅疗效好,而且几乎不发生感染和其他并发症。

※ 研究表明,就心理因素而言,兴奋和愉快可增加人的耐痛能力,忧伤、焦虑可以使耐痛能力下降。所以在病人心情好的时候,或自我调整好心理后再接受牙科治疗。

※ 就镶牙而言,应选择春秋季节,因为这两个季节的温度适中,镶牙成功率较高,而冬夏季的温度过低或过高,不仅影响口腔组织的伸缩性,而且影响镶牙材料的性能。(郭旭光)

冬季肥肉不宜吃太多



冬季如果吃太多肥肉,会给消化和代谢器官增加负担,所以要合理膳食,少吃肥肉,可以选择一些容易消化和吸收且脂肪含量较少的禽肉、鱼肉或羊肉。

鸽子肉 在寒冷的时候,喝一碗鸽子汤可护肝补肾、益气补血,还可以抵御“三九”的严寒。

鱼肉 鱼肉不仅营养丰富且脂肪含量较低,冬天的鲈鱼肥

腴可人,含有丰富易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2等,中医认为其味甘,性温,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用,冬天可多炖点鱼汤滋补身体。

羊肉 羊肉性温能暖胃,且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多。中医认为,羊肉性热,入脾、肾经,具有温肾助阳、强腰健骨、补益精血的功效。(胡佑志)

肝硬化饮食疗法



推荐一个简单的菜式:番茄煮黄豆,不仅能提供多种维生素,还有优质植物蛋白,酸酸甜甜,开胃可口,不妨一试。

摄入适量蛋白质

高蛋白饮食对保护肝细胞、修复已损坏的肝细胞有重要意义。但曾患有肝性脑病者建议根据体重,每日蛋白质的摄入量控制在1-1.5克/公斤,并且优先选择植物蛋白和奶制品蛋白,如各种豆制品、酸奶、奶酪、鸡蛋羹等。

摄入适量矿物质,适度补充锌和镁

肝硬化患者体内缺乏锌和镁,建议患者日常饮食中适度补充锌和镁。

脂肪不宜多,禁用动物油

肝硬化患者的肝脏胆汁合成及分泌减少,使得脂肪不易消化吸收,建议日常少量摄入植物油。避免摄入过多脂肪诱发脂肪肝,阻止肝糖原合成,进一步伤及肝功能。

食盐摄入量要适量

低钠血症是造成肝性脑病的危险因素,建议肝硬化患者钠的日摄入量不应低于60毫摩尔/升,约等于3.5克食盐。但若肝硬化患者合并有腹水,应减少钠盐的摄入。不过目前对于是否应长期限钠存在争议,但钠的日摄入量每天不应低于60毫摩尔/升,否则胃口不好或导致总能量和蛋白质摄入减少。

禁酒

大部分酒精是在肝脏代谢,酒精会刺激损害肝细胞,因此,肝硬化患者无论何时何地,请拒绝饮酒。(伊羽雪)

食谱多样化,软烂可口易消化

肝硬化患者的消化功能一般都有所下降,会出现食欲不振。因此,食物种类的选择可根据自己的喜欢,但是烹饪方式一般采用蒸、煮、炖、烩,忌油煎、炸。

保证每天摄入足够热量

每天保证充足的热量,可减少蛋白质的消化,减轻肝脏负担,利于组织蛋白的合成。同时,充足的糖类摄入,可以保证肝脏合成并贮存肝糖原,防止毒素对肝细胞的损害。因此,建议少食多餐,保证能量的持续供给,从而减轻肝脏的负担及损害。特别建议睡前加餐,选择不少于50克的碳水化合物,例如两片面包,或两个拳头大小的馒头,或是半碗面条。

摄入丰富的维生素

维生素B对促进消化、保护肝脏和防止脂肪肝有重要的作用;维生素C可促进新陈代谢并具有解毒功能;脂溶性维生素A、D、E对肝都有不同程度的保护作用……每日摄入足够的新鲜绿叶蔬菜和水果,如菠菜、番茄、各种豆类、蘑菇、猕猴桃、山楂等,以满足机体的需要。

睡好免疫力才强

“多喝水,多睡觉!”成为最近大家常挂口边的叮嘱。俗话说:药补不如食补,食补不如睡补。专家表示,睡眠对提高人体免疫力、保障人体正常运转有着重要作用。

“都市人失眠多梦、睡眠质量差,大多因为阴血亏虚。”专家表示,中医调理失眠有3个补阴血的小方子,对改善心烦失眠、半梦半醒、睡醒累、多梦、做噩梦有一定效果,可供日常调理使用。

失眠、睡不解乏人群:补阴血养心神

心烦易失眠。不少人感觉自己像是在睡觉,但意识又是清醒的,通常清晨醒来,仍觉一身困倦。专家表示,这种情况多半是阴血亏虚。神不安则睡不稳。这类人睡觉还喜欢翻来滚去、胳膊腿乱伸,要放到被子外面才舒服。对于这部分人群,适合用安神补血的代茶饮方日常调养。

安神补血茶

材料:桂圆干7克,红枣3颗,百合干5克,莲子带心5克,红糖、白糖、蜂蜜适量(根据口味添加,也可不加)。

做法:所有材料洗净,加适量清水,煎煮10分钟,代茶饮。

功效:补阴血、健脾胃、养心神、助睡眠。

体虚贫血、用脑过度人群:大补心血

对于体虚贫血、用脑过度人群,专家推荐食疗方,可代

茶饮。且该方产妇产前吃,还可增加体力,有助于顺产。

桂圆代茶饮

材料:桂圆干500克,蜂蜜50克。

做法:将干桂圆肉500克与蜂蜜50克拌匀,蒸2-6小时。晾凉后放入冰箱冷藏。每次取2勺加温水服用。

功效:大补心血,适合用脑过度、体虚贫血的人。

失眠脱发、神经衰弱人群:气血双补

对于心脾、气血两虚造成的心悸气短、失眠多梦、头晕健忘、虚热盗汗、体倦少食、面色萎黄等,尤其是同时兼有失眠、脱发、神经衰弱症状的血虚人士,专家表示,可以在中医师指导下使用归脾丸补气血。

归脾丸是大家熟悉的一个中成药。这个方子最早出自宋代严用和的《济生方》,叫归脾汤。明代薛己为了加强养血宁神功效,加入当归、远志,最终的配伍组成是:党参、炒白术、炙黄芪、龙眼肉、炒酸枣仁、当归、茯苓、制远志、木香、炙甘草、大枣。

专家介绍,如果把党参、白术、茯苓、甘草这四味药拎出来,就是“四君子汤”。四君子汤可补气,再加上黄芪后,健脾益气的功效会更好。当归、龙眼补血,木香可以把补进去的气理顺。气顺了,血液才不会淤滞。酸枣仁、远志宁心神,让睡眠变好。而大枣、甘草调和诸药。(卜庆萍)

折耳根,又叫鱼腥草,是一种野菜,红色叶子,白色根,像极了树叶。汪曾祺在《五味》里谈及它:“这是什么东西?苦倒不要紧,有一股强烈的生鱼腥味,实在招架不了!”

折耳根,到底是什么味道?我也说不清。不过,它的的确确除了腥味,还有股苦味,大凡野生的菜,多少带苦味。但对于我而言,它却是难忘的一段成长记忆。

我第一次知道折耳根,是父亲带我去山里挖折耳根。一路上听他讲他小时候吃不饱饭,到处找折耳根充饥的事。可见,他对折耳根是有深厚感情的,折耳根对他,不仅是养生菜,更是忆苦思甜饭。

冬末春初,是食用折耳根的最佳季节。这时的折耳根青葱翠绿,营养丰富,它们大都生长在田坎上,是纯天然绿色野菜。

我喜欢去挖折耳根,那是我们小孩子的一种娱乐方式。周末放假,一群好友相约去田坎挖折耳根,一路上说说笑笑,像极了一场蓄意已久的郊游。在青山绿水之间,呼吸着新鲜空气,迎面扑来泥土的芬芳,会让我们忘掉很多成长路上的小烦恼。

我最喜欢吃凉拌折耳根,很下饭。每次胃口不好,就靠它开胃。摘

洗干净,切丁,用各种佐料凉拌。简单的快手菜,却好吃到可以多干几碗米饭。

除了凉拌,折耳根炒腊肉也是神仙搭配,折耳根冲鼻的腥气与腊肉、辣椒的香气形成了奇特的混合。我们当地的豆花饭、烧烤苕皮、狼牙土豆等小吃,都喜欢用折耳根的根切粒当佐料,那简直就是“灵魂伴侣”。

不过也有些人闻不惯、吃不惯,他们认为折耳根就是“黑暗料理”。那又如何呢?折耳根才不管这些呢!依然在风中肆意生长,等懂它味道的人来带它回家。

折耳根除能食用外,其营养价值、药用价值也很高,有清热利湿、解毒消肿、消炎、利尿等作用。在老人家看来,苦的东西都是清热的,所以,也爱晒一些折耳根茶,闲时泡水喝。现在,我也喜欢用马蹄、折耳根的根、甘蔗煮水给家人喝,整个冬天家人都很少感冒。

随着时代的进步,人工养的折耳根多了,且价格不菲,但真的不是那个味道了。折耳根有点苦,有点腥。但就是这股味道,却让我时时怀念。一道野菜,唤起一个人对生活的一段记忆,本身就是一道有味道的日子吧!(田莉)



冬来折耳根飘香