



南瓜随记

从记事时起到现在,我一直爱吃南瓜。

以前吧,种的都是老品种,藤蔓粗而长,有许多枝叉,虽然不太适合大田种植,却是可以装点庭院。房前屋后但凡有空余,乡亲们都会种上几株南瓜。村里人将南瓜称为“窝葫芦”,为什么会是这样一个奇怪的称谓呢?无论是年逾古稀的祖父母,还是中年的父母亲,抑或喜欢海噏胡侃的乡亲四邻,都说不出个所以然。

院门前有二三分空地,祖父拖着孱弱的身子将之辟为菜地,中间种上黄瓜、辣椒、西红柿,边缘种上南瓜。因为施足了肥,它们生长势头迅猛,跟打了兴奋剂一般。尤其是南瓜,藤条向外伸展,像为菜地镶了一道边,让人联想到镇守边关的雄兵猛将。在浓茂的枝叶地掩护下,粗壮的藤条如同一条在草丛里潜行的蟒蛇,矮矮,柴柴,枯树桩,都会成为它的领地,并最终被它们硕大的叶子遮盖。南瓜藤下也有杂草,如果它们不能在南瓜叶子铺展开之前形成气候,就会被南瓜叶子遮挡得严严实实。对于昆虫们,南瓜叶子是难得的阴凉处。

南瓜的花为鹅黄色,呈喇叭状,有雌雄之分。在植物界,南瓜花也算是大块头,蜜蜂在南瓜花上作业,娇小的身形隐没其中。农人们知道,不是每一朵南瓜花都能结出南瓜,习惯了精打细算的农人怎么忍心它们白白败掉?妈妈采来花,捣碎,跟鸡蛋混拌在一起,和在面团里,制作成一些小面点,或煎或炸,也别有风味;奶奶更是别出心裁,用南瓜花跟别的食材制成馅包饺子。

“枯藤老树昏鸦”,我总觉得那“藤”就是南瓜藤。藤条被秋日曝晒得瘪皱而泛黄,叶子被风尘击打得千疮百孔,没有了昔日的风采,只有道不尽的萧条与落寞。参加工作之后,我偶然间真正了解了它的“身世”:南瓜原产于美洲,明代传入中国。南瓜传入中国的路径有多条,以广东、福建、浙江为最早。最初,人们以为它来自日本,称之为“倭瓜”,又因日本在中国之东,亦称为“东瓜”,此外,有人以为它产自朝鲜,故又称为“高丽瓜”。清代中后期,南瓜沿大运河向北移栽,特别是山东,成了北方南瓜种植重镇,“南瓜”之称开始流行。南瓜全株各部都可药用:种子含南瓜子氨基酸,有清热除湿、驱虫的功效,对血吸虫有控制和杀灭的作用;南瓜藤有清热的作用,瓜蒂有安胎的功效,根治牙痛;南瓜叶对治疗刀伤有很好的作用;南瓜瓢可治疗疮痂肿。这个闯入华夏植物界的后生晚辈,却是名副其实的“中药世家”。

南瓜可代粮食。将南瓜从中间劈开,挖掉籽儿,切成片,跟洋葱、胡萝卜混杂着煮熟,就着咸菜吃,权当一餐饭,老少皆宜。

南瓜亦可作肴饌。南瓜面汤是早餐的不二之选,将南瓜切成方糖大小的块,加水煮熟,倒入事先搅拌均匀的面水里,适当加点盐即可。做好的汤汁稠乎乎、甜丝丝的,喝下去很舒服,我喜欢在汤里泡干馍馍吃,酥软可口。

南瓜羊杂碎的制作流程就复杂多了。洋葱焗锅,将切成细丝或小块的羊肠羊肚倒进去大火翻炒,肉香四溢时加入调料,再倒入切成了的南瓜,翻炒,加水,煮沸,用勺子紧贴锅底或锅壁,将熟透的南瓜丁研烂。羊肠羊肚不肥腻,不腥膻,男女老幼皆宜。

乡村在萎缩,乡愁在放大,南瓜藤上凝结着浓浓的乡愁。
(佬伍)

照顾牙齿、牙龈,甚至是面颊,不仅能让你拥有一口好牙,甚至可能降低罹患某些疾病的风险。全世界有高达60%—90%的学龄儿童,以及将近100%的成年人患有龋齿(俗称蛀牙)。龋齿、牙周(牙龈)病、口腔感染疾病等都是常见的口腔疾病。

蛀牙——儿童常见口腔疾病

口腔健康不能等到成人才重视,而是要从婴幼儿时期就要成为个人卫生和保健的重点。遗憾的是,许多父母经常忽略孩子的口腔卫生,例如:夜晚喂食后需让宝宝喝水以冲洗残留于口中的糖分(源自于奶粉或食物),或以干净湿润的小毛巾擦净宝宝的上下牙龈和牙齿等等。

口腔疾病隐藏健康风险

口腔疾病会导致糖尿病病情变得复杂,而糖尿病本身会延缓伤口愈合及导致牙龈疾病恶化。未经治疗的牙龈疾病将对孕妇和胎儿造成影响。

口腔健康和某些心脏疾病存在关联性。

口腔细菌也能引发呼吸系统问题(如细菌斑吸入肺部)。

以上科学证明,看似不严重的口腔或牙齿问题背后,隐藏着重大的健康风险。

影响儿童心理健康

别以为口腔疾病只会影响口腔健康和身体健康,其实也会对儿童心理造成影响!灿烂笑容会让人留下深刻印象,也能提高儿童的自尊心和自信心。因此,有掉牙或蛀牙等情况,会对一个人的外在形象和社交关系造成影响。忽略口腔健康的



口腔保健 从零岁开始

成年人也应该重视这个问题。

减糖守护口腔健康

守护口腔健康、预防蛀牙的关键词:减糖!

不良的饮食习惯会导致牙龈疾病和牙齿腐蚀,尤其是摄取过量甜食和含糖量高的食物。中国人普遍都摄糖过多,这不仅影响口腔健康,更会影响整体健康状况。

富含碳水化合物和糖分的食物,会为细菌斑的产生创造条件,细菌斑又会破坏牙釉质。最后,这些酸性物质会导致牙釉质分解并形成蛀牙。任何含糖食物都会加剧牙齿腐蚀,日常生活中,几乎所有的食物都含有某种糖分,加工食品含糖量更高。

减糖小方法

仔细阅读食品标签,找出“隐藏”的糖类物质,

同时尽量选择含糖量低的食物和饮料。

减少食用后会在口腔内存留很长时间的糖类食物,例如:坚硬、具有黏性或难嚼的各种糖果。

限制正餐之外的零食摄入量。

用餐结束或者刷牙之前可适当享用甜食,而非整天任何时刻都吃。

饮用白开水,而非含糖量较高的碳酸饮料或果汁。

选对工具口腔更健康

牙刷 市面上的牙刷有许多形状、型号和样式,建议选择柔软的刷毛,以清除牙齿和牙龈线上的牙菌斑和食物残渣。另外,不妨根据自己感觉最舒服的形状和尺寸来选择牙刷,也可以考虑更便捷的电动牙刷,尤其是刷牙刷不干净或动手刷牙能力差的人,电动牙刷可以帮助你更好地清洁牙齿。

牙膏 使用含氟牙膏很重要!因为含氟牙膏能够帮助加固牙齿表面的牙釉质。对于2岁及以下的儿童,则需使用无氟牙膏。

牙线 市售牙线有许多不同的尺寸、涂层、口味和形态,不妨根据自己的需求来选购。另外,父母也可以每天帮助孩子用牙线洁牙一次。

漱口水 漱口水可以冲走部分食物软垢,产生一定的抗菌作用,以更好地控制牙菌斑滋生,同时改善口气。但是,含酒精的漱口水不适合6岁以下的儿童,因此在为孩子选购漱口水前,请仔细阅读商品标签。

注意!漱口水只能作为口腔清洁护理的一部分,不能取代刷牙。因此,就算每天使用漱口水,也还是必须要做好早晚刷牙的工作。

(王小梅)

脚指甲别修太短 小心甲沟炎

排除造成的原因,适当修剪指甲与甲沟旁的脚皮,平常也可以用浴盐来泡脚保养。

对于反复复发甲沟炎的患者,则建议采用积极的治疗方式。例如摘除甲沟旁的部分指甲,并破坏被拔除部分指甲的指甲生长点基质,让被拔除那部分的指甲无法再长出来,让指甲板面积缩小,就减少指甲对甲沟的挤压,也可避免甲沟炎复发。

指甲不要剪太短 出现异状快就医

正确的指甲保养非常重要,除了不要穿不合脚的鞋。平日在修剪指甲时,不要修剪太短,前端要剪平,不要修剪成角形或弧形,最好指甲前端白色部分保留在一毫米以上。

另外,倘若指甲出现异状或发现有感染时,不要自行处理修剪指甲,这样除了可能伤害到甲床外,也可能因使用工具没有消毒而加重感染,应寻求专业的医师进行评估及治疗。

(黄宗慈)

甲沟发炎易流血 大多因鞋子不合脚

冻甲又称“嵌甲”,意指指甲两侧的甲沟因指甲变形、修剪不当或是外力导致指甲与甲沟旁边的皮肤不当的摩擦甚至刺入皮肤内,因感染而导致甲沟发炎,造成红肿、疼痛,甚至长出肉芽肿,此时容易有渗液,一碰就痛且容易流血。

造成冻甲的原因,少部分与家族遗传有关,如遗传性卷甲;也有少数人因先天甲面过宽或趾骨发育异常导致;最常见的原因还是穿着不合适或过紧的鞋子;或是指甲修剪不当,指甲两侧修剪过短;灰指甲、干癣或末端脚趾血液循环不良等导致指甲变形;外伤或不当的外力,如运动,造成大姆指挤压,也是常见原因。

轻微采保守治疗 严重者以药物治疗

对于症状轻微疼痛、没有明显发炎感染的患者,可以采用保守治疗。首先



玫瑰花茶 别与茶叶一起泡水

玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾,是很好的药食同源之品。其味甘,微苦,性温,归肝、脾经,特别适合女性饮用,压力大时喝一杯玫瑰花茶,能镇静、稳定情绪。

据《本草正义》中记载:“玫瑰花,香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒胃,流气活血,宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊,断推气分药之中,最有捷效而最为驯良者,芳香诸品,殆无其匹。”可见,玫瑰花芳香行气,擅长疏肝解郁,而且药性温和,起效快,能温养心肝血脉,理气解

郁、活血散瘀。

不过,玫瑰花茶虽有益健康,但要注意以下三点:

不宜与茶叶同泡水。茶叶中含有大量鞣酸,二者同用会削弱玫瑰花疏肝解郁的功效。可每次取15克玫瑰花,放入杯中,用温水冲泡,趁热饮用。

经期、孕妇不宜饮用。玫瑰花活血化瘀作用较强,孕期和经期饮用,不利于健康。

便秘者不宜饮用。玫瑰花茶有很好的收敛固涩效果,但长期饮用会导致大便不畅。
(胡佑志)



静听谷雨淡品茗

与谷雨同行,希望的田野一定能孕育出幸福与美好。

谷雨送春归,春天就要过去了。谷雨,一个文字里给人湿润的感觉并散发着浓郁稻香的节气,在这个时节怎能少得了一缕淡淡的茶香呢?

关于春茶采摘,《茶疏》中说:“清明太早,立夏太迟,谷雨前后,其时适中。”谷雨是春季的最后一个节气,此时天气温和,雨量充沛,使得茶树的叶芽肥硕,色泽翠绿,是采制春茶的最佳时期。谷雨采茶,以独芽或一芽一嫩叶为佳,一芽两嫩叶也可。独芽茶,外形或扁平或如针,直挺,碧

绿,煞是好看;一芽一嫩叶的茶经过冲泡,叶如旗、芽似枪,如古代的猎猎旌旗,被称为“旗枪”;一芽两嫩叶的茶泡在水里,则像一个雀类的舌头,被称为“雀舌”。采制谷雨茶,留住春天的脚步,其味鲜活,其香怡人,乃茶中珍品。

不饮新茶,怎知谷雨。“清茶素琴诗自成,品茶听雨乐平生;滚滚红尘多少事,都付南柯无迹寻。”茶煎谷雨春,沏上一壶谷雨茶,静听催生百谷、泽润大地的雨声,看茶烟聚散,见茶汤嫩绿,随茶香飘逸,浅酌啜饮,细细品味,心中宁静致远……
(廖华玲)

田螺100克,姜片、葱段、料酒、盐、芝麻油各适量。川芎浸软,切片,田螺去壳及肠杂,洗净。将川芎、田螺、葱段、姜片、料酒、盐、芝麻油同放锅内,加水适量,大火烧沸后改小火煮约20分钟即可。

值得注意的是,川芎虽好,但也不能多用,尤其是身体有出血现象的人不适合服用。如女性经期,阴虚火旺、多汗、热盛及无瘀血之出血证者慎用,孕妇慎用。

此药久服会损伤正气,食用含川芎的药膳后,不要马上饮用绿茶,因绿茶性凉,可减弱川芎的功效。
(有之)

滋补佳品——川芎



川芎性温,具有活血顺气、缓解头痛的作用。食疗时,与乌鸡同食,可以达到养阴活血、行气化瘀,是很好的滋补佳品。现介绍两款川芎食疗方。

川芎炖鸭 此方能活血行气、祛瘀,阴虚血瘀体质者可服用。做法:川芎6

克,鸭肉200克,姜丝、盐、植物油各适量。鸭肉洗净,剁块。锅中放油烧热后,爆香姜丝,接着放入鸭块略炒。加水适量,放入川芎,用小火炖1小时,最后加盐调味。

川芎煮田螺 此方能活血化瘀,适用于气滞血瘀型颈椎病。做法:川芎6克,



夏食 空心菜

称,可洁齿、防龋、除口臭,健美皮肤,还有降压、降脂、降糖的作用。

空心菜生熟都可吃,可荤可素,或汤或炒皆可,可以用开水焯过后放调料凉拌,也可作泡菜。最为简单的做法是将空心菜在沸水中捞过,拌上油、盐即可,清香滑脆,十分爽口。清炒空心菜,色绿味美,嫩滑爽口;做汤时加点蒜和肉丸,味道会非常鲜美,特别适合夏天食用。炒菜时,清炒或与肉类同炒都可以,但一定要记住旺火快炒,避免营养流失。其实,叶子也能吃。叶子打汤,配西红柿,红红绿绿,养眼至极、养颜至极。

初夏时节,我最爱吃的就是空心菜,下好的汤面里,从来不用其它配料,只需撒上几许空心菜叶子,一碗素面便染了微微的绿意,让人食欲大振。夏季家里每餐必不可少的是空心菜与肉丝做成的汤,先将水煮沸,放入鲜虾仁、瘦肉片、配料及盐等调料,再适量放入空心菜,水开即可,鲜爽味美。这汤嫩滑爽口,暑天用它佐餐,别具风味,且清热解暑。

清新空心菜鲜尝夏,有了它的碧绿和清香,夏天也不再烦热,生活开始变得有滋有味了。
(郁建民)