

温热的南风,青涩的麦浪,推开了农家柔美的小满天。

小满,一个最接地气的节气,生长在浅夏的五月。清晨,布谷鸟的叫声,叫开了农家的院门,农人扛着农具,迎着红彤彤的朝阳,走向田间。谷雨时节点种的瓜果秧苗,在小满时节里生长泛绿,农人赶着早儿,松土锄草,精心侍弄。麦浪排排,在小满里翻江倒海,那是农家最爱看的风景。在麦子灌浆的大好时机,农家开渠放水,总不忘浇一遍灌浆水。水儿清亮,沿畦田流淌,欢快了青涩的麦穗,就着小满的清风,点头哈腰,随风跳舞。

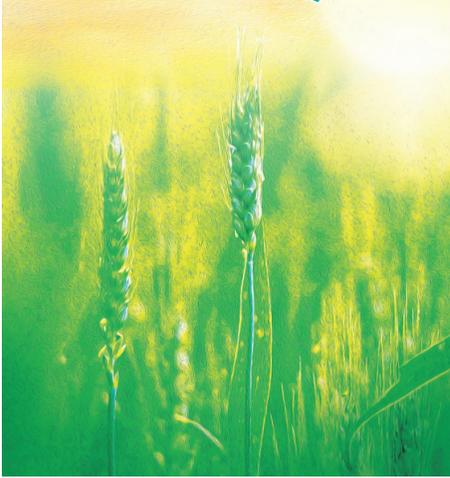
小满时节的太阳已经很毒了,忙碌了一大早的农人,收拾农具回家歇息。还未进家,饭菜的香味已飘出小院。小满时节,农家的院内生机勃勃,蔷薇花趴在墙头灿然开放,石榴树举着耀眼的红晕映红了小院。最可爱的是那一地雏鸡,在老母鸡的带领下,满院子觅食。看主人回家,大黄狗摇着尾巴,上蹿下跳地迎接。石榴树下的石凳上,一桌香喷喷的农家饭已经上桌。农人端起酒盅,笑吟吟抿了一口,那是劳作后的惬意。

“爹,娘,忙夏准备好了吗!”出嫁的女儿骑着电动车回娘家慰夏了。女儿的到来,是小满时节农家最动心的事了。女儿放下带来的鸡鸭鱼肉,满院子瞧看,而后接着母亲的肩膀咯咯笑着拉知心话儿。父亲洗鱼切肉,乐呵呵地忙碌着,小院一派幸福祥和。

小满时节,农家蚕事正浓。小蚕姑站在桑树下,站成浅夏里一幅最美的剪影,伸手拉下一根桑枝,揽进怀里,将一片片柔嫩的桑叶捋下。累了,就摘几枚紫红的桑葚儿,咀嚼着劳动的甜蜜和初夏的味道。桑叶采回后,均匀地布散在蚕席上,那一番“蚕食”的景象,像阵阵微雨,滋润着蚕农的心绪。有蚕茧成熟,开始在小满里抽丝。抽丝,是五月最隆重的日子,抽出了农家红火的日子。

“映水黄梅多半老,邻家蚕熟麦秋天。”小满,蚕事喜人,杏子正黄,麦子稍黄,满目清和。小满,一个五月最美的时节,柔美了农家,诗意着田野! (魏益君)

## 小满如画 照浅夏



## 陇上非遗——庆阳羊肉泡馍

庆阳地处黄土高原的黄河中下游地区,陕甘宁三省交汇处,少数民族汇聚之地。川塬沟壑纵横交错,草木茂盛,庆阳产地的羊肉,久负盛名。

庆阳人吃羊肉泡馍,是一种嗜好,几天不吃饿得慌,总要携家带口上羊肉馆子吃上一顿。有时干脆自家购一只活羊宰掉,先吃一顿羊肉泡馍,再吃一两顿羊杂碎,剩余的肉用来包包子、包饺子。

在县境内,山地里长有一种细枝细叶的辣椒草,羊爱吃,吃这种草的羊肉不膻。吃羊肉以“端阳节”前后时间为最佳。这时,羊吃过春天的嫩草,味道比任何时候都鲜美。

庆阳人对羊种、产羊地点、吃羊肉的季节都很有讲究。他们只吃山

羊肉,一般不吃绵羊肉,嫌绵羊肉膻气。若要吃绵羊肉,得等到冬季绵羊喝了冰碴子水后才杀了吃,据说这时的绵羊肉就不太膻气了。

庆阳人煮羊肉时一般是带骨煮。人常说:鸡的骨头羊的髓。带骨煮的羊肉可以将骨髓溶解在汤里,使肉与汤更鲜美。煮肉时,下的调料以姜为主,加胡椒、草果、肉桂、良姜等。不下大香,怕味苦,也很少下花椒,怕汤黑。

羊肉有几种吃法:一是清汤羊肉。将剔骨羊肉切成片,放在碗里,用正在煮羊肉的沸羊汤多涮几次,使羊肉变热,然后舀入羊汤,加入羊油辣椒,再撒上葱花和香菜。这时,鲜红的羊汤上面漂浮着白葱和绿菜,红白绿相间,不要说吃,看上一眼,也令人

垂涎欲滴。如果嫌味不浓,还可以加少许胡椒粉。在桌上放上蒜瓣,供食者下肉吃,俗话说“吃肉不吃蒜,营养减一半”。二是清炖羊肉,又叫座锅羊肉。将羊肉带骨剁成小块,下锅煮烂,舀入碗中,调上鲜红的羊油辣椒和葱花、香菜,热腾腾地。

羊肉泡馍,重点在于羊汤是清的,这样泡馍,保持了羊汤的清新。庆阳人吃羊肉泡馍用的馍,是发面的,较软和。有的烙成小圆饼,有的烙成大锅盔,庆阳人通称为“烙馍”。

庆阳人吃羊肉时,汤肉与馍分开,由食者自己选用吃法:一种是将烙馍掰成小块,放入羊肉碗内和着羊肉及羊汤一块吃;一种是一口烙馍,再吃一口肉或喝一口汤,下着吃。吃羊肉座锅时,虽然羊肉和一块

块烙馍同时端上来,但你已顾不上吃馍了,手筷并举,边褪骨头边吃肉,真有点酷劲。外地人看得目瞪口呆,称庆阳人是“北山狼”,说:“口外北山狼吃羊肉,纯呢!”

庆阳人放羊、吃羊肉的历史悠久,可以追溯到史前。那时,庆阳是羌人活动的地方。羌人的“羌”字,从“羊”从“人”,羌人与羊有着千丝万缕的联系。以后到了宋王朝时,庆阳县城之北,仍与党项羌的同类——熟羌所生活的区域相接界,历史名臣范仲淹知庆州时,防守的正是党项羌。

庆阳地区周围都是山区,山大草茂,适宜牧羊。在过去,居住在这里的农户大部分都养羊。每逢集日,在牲口市场上到处有羊出售,羊肉馆就在这里选购又大又肥的羊只。

在封建社会,庆阳县城一直是府、州、县所在地,达官贵人和富豪较多,从外面带来许多名厨,改进了烹调羊肉的技术,使庆阳的羊肉泡馍更加味美,成为陇上特色名吃。

(何得钰)

## 老年人如何 保持身体良好状态



人人都怕老,但其实每个人老化的时间与程度各有不同。根据联合国经济和社会事务部定义,凡是年龄达到65岁以上的都称之为老年人,但实际上许多人生理老化的状况未必跟年龄相符,有些人虽然70岁却依然看上去年轻,有些人年未半百却已垂垂老去。以下身体老化征兆,你有几个?

◆洗碗时,身体会倚靠著洗碗槽做为支撑。

◆原本喜欢开车兜风,现在却变得不想动,或者有超过一年时间没去爬山或跑步。

◆五官感受力衰退,例如:吃不了坚硬食物、听不清别人说的话、对于炎热或是寒冷的反应都很迟钝。

◆怎么睡都不舒服,例如:难以入睡,睡眠时间比以前少、经常昏昏欲睡或打盹。

◆身体柔软度与平衡性变差,例如:无法单脚站立穿袜子,难以利落地从沙发起身。

◆替自己剪脚趾甲时会觉得很吃力。

◆看见蹲式马桶就放弃不用,因为蹲不下去。

◆肌力和握力越来越差。例如:买菜或购物时明显感觉自己的力气变小、无法拧干毛巾等等。

出现上述症状,意味着你的身体已经开始发出警讯! 身体退化或老化是每个人都逃不掉的生命历程,但如果不要晚年只能坐在轮椅上或百病缠身,最好从现在开始培养生活好习惯,才能帮助身体保持良好状态,或即使老去也一样可以继续精彩人生。

◆睡醒起床前,先在床上伸展伸展身体。

◆做好防范措施,避免跌倒,例如:上下楼梯握住扶手,选择摩擦力好、可预防跌倒的鞋子等。

◆多元均衡饮食,注意足够蛋白质和各种营养素的摄取。

◆多走路,多运动,为自己创造机会多晒太阳。

◆保持姿势端正,避免歪扭身体超过5分钟,更不要长时间看手机。

◆选择软硬适中、高度适合自己的有背座椅。

◆改掉久站或久坐的习惯,肩、颈、腰都需要温和运动。

(龙悦)

肠道传染病是一种常见的消化道传播疾病。各种病原体从病人或者携带者的粪便、呕吐物中排出,污染环境,再通过水、食物、苍蝇、蟑螂等媒介,经口腔进入胃肠道,在人体内繁殖,产生毒素致病,并排出病原体传染其他人。常见的肠道传染病主要有:手足口病、细菌性痢疾、甲型肝炎、霍乱、伤寒、副伤寒、细菌性食物中毒等。

怎样识别肠道传染病?

出现稀便、水样便、黏液便、血便或脓血便,大便次数增多,一日三次或三次以上,并可能伴有发热、腹痛、恶心、呕吐等症状。此时应立即到医院的肠道门诊就医。

如何预防肠道传染病?

夏季预防肠道传染病的主要措施是:三管一灭一增强。

◆管好水源。保证饮用水不被污染,特别是不被粪便污染。

◆管好饮食。预防肠道传染病的关键是注意饮食卫生,防止“病从口入”。要做到生吃瓜果要洗净,不喝生水,不吃变质食物,隔夜饭菜要加热后再食用,养成良好的饮食卫生习惯。

◆管好粪便。要养成饭前便后洗手的习惯,在农村应特别注意,不要让厕所的粪便流出来污染水源。

“一灭”指消灭苍蝇。苍蝇携带大量的病原,在其取食的过程中会污染我们的食物,人吃了被污染的食物就可能发病。

“一增强”指我们要锻炼身体,增强体质,提高对疾病的抵抗能力。充足的睡眠和丰富的营养有助于增强体质,也有助于预防夏季肠道传染病。

(东黎)

## 夏季要做好肠道传染病防治



## 初夏时节话苦菜

初夏季节,在路埂边、沟渠旁、山坡上,一蓬蓬的苦菜长得翠绿茂盛。唐朝诗人元稹有诗云:“杏麦修镰钁,翎耒竖棘篱。向来看苦菜,独秀何为?”描写了初夏时节的景象,此时的苦菜一枝独秀,最为鲜美。

早在先秦时期的文献就有苦菜的记载。《逸周书·时训解》云:“小满之日苦菜秀。”秀,即生长得枝叶繁茂。初夏正值小满节气,元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》将小满分为三候:“一候苦菜秀;二候靡草死;三候麦秋至。”《诗经·采芣》云:“采芣采芣,首阳之下。人之为言,苟亦无与。舍旃舍旃,苟亦无然。人之为言,胡得焉?”当时人们就到首阳山下采摘苦菜食用。

初夏,小麦还没有完全饱满成熟,正处于青黄不接的季节。在过去,陈粮不足,新粮未收,粮食难以为继,百姓只得食苦菜来解决饥荒。而苦菜适应性极强,南北方都能生长,遍布于田野草丛之间,民间有“春风吹,苦菜长,荒滩野地是粮仓”的歌谣。

苦菜是民间的俗称,为多年生草本植物,叶片大,



叶似蛇形。它茎秆脆,开黄花,苦中带涩,涩中带甜,新鲜爽口。《诗经·谷风》说:“谁谓荼苦,其甘如荠。”茶,即苦菜也,其味道如甘甜的荠菜。

从中医角度说,食用苦菜益处诸多:其一,苦菜营养丰富,富含人体中所需要的胡萝卜素、维生素C以及钾盐、钙盐等,有保健之功效;其二,进入夏季后,高温闷热,人的胃口下降,不思饮食,进食量较其他季节明显减少,体重减轻,有时还伴有低热,身体乏力、疲倦、精神不振,容易出现燥热症状,这就是人们常说的“苦夏”。而苦菜有降火养心之效,民间有“多吃苦,防中暑”之说。《神农本草经》说:苦菜“味苦寒,主五脏邪气,厌谷,胃痹。久服,安心益气,聪察少卧,轻身耐老。”常吃苦菜能消除夏天内热的燥热邪气,精神饱满,增强体力;其三,苦菜还具有很高的医药价值,全草可入药,具有清热解毒、活血排脓的功效,可煎汤内服或捣敷患处外用。李时珍在《本草纲目》中称为败酱、泽败、鹿肠、鹿舌、马草,气味苦、平、无毒,主治腹痛有脓、产后恶露、产后腹痛、蠅虻尿疮。民谚说道:“苦菜花香,常吃身体硬梆梆;苦菜叶苦,常吃好比人参补。”

现在人们的生活好了,当年用以充饥的苦菜已成为人们餐桌上的“稀罕物”,甚至成为星级酒店里的上等佳肴。人们到田野里挖来苦菜,用开水烫后,凉拌、做汤、炒食或者拌面、蒸成菜馍馍食用。如凉拌苦菜、苦菜猪肝汤、清炒苦菜、蒸苦菜等。

诗人刘长卿《小满》云:“昨夜玉盘沉大江,夜来忽梦芥菜香。时人但只餐中饱,莫忘旧时苦菜黄。”告诫世人吃饱饭的日子来之不易,不要忘了曾经靠苦菜艰难度日的时候,更要珍惜眼下的幸福生活。

(郑学富)



## 夏日养生汤