

夏天的绿豆汤



从幼年起,我就不喜欢夏天令人难耐的炎热,小狗热得吐着长舌头,树木和花草热得耷拉着脑袋,我也热得一天到晚都不爱吃饭。每到这时,为了清热消暑开胃,母亲便会熬上一大锅绿豆汤,供全家人随意饮用。至今,我依然清晰地记得她早起熬汤时的情景!

天刚蒙蒙亮,母亲便在公鸡的打鸣声里蹑手蹑脚地起了床,她先抓几把绿豆和米放在瓢内,用水滤去杂质,淘洗干净,放入锅里,然后开始坐在灶口前点燃柴禾。火焰在灶膛里不停燃烧……不多久,水开了,绿豆和米在锅里不停地翻滚。这时,改用文火熬到绿豆开花,汤水绵稠发绿时,再加入红枣和冰糖炖上一小会儿,待屋内弥漫着一股诱人的清香味儿时,绿豆汤便熬好了。

在乡下,有些农活天再热也得干。比如小麦成熟时,收割,拉运,碾场,扬场,装袋。比如锄草,天越热越要抓紧时间干,只有这样,那些被锄掉的草才能在太阳的暴晒下彻底死去。体质弱的人长时间在烈日下劳作,很容易中暑晕倒,为了避免晕倒,每次下地干活时,母亲都会为我们带一大壶事先熬好冷凉的绿豆汤,便于在劳作的间隙稍微歇息片刻时饮用,既解渴又防暑。

农村的孩子,长期在泥里、河里摸爬滚打,体内湿热重,皮肤起痱子长疮是常有的事,母亲说,绿豆汤能清热解暑。黄昏,当我领着弟弟与一群贪玩的孩子还在野外嬉戏忘记回家时,从飘散着炊烟的村庄里传来母亲催我回家吃饭的绵长的呼唤。待我们回家洗过澡,趴在小板凳吃过晚饭后,搬出小竹床准备休息时,母亲还不忘从水井里提起小半桶事先吊凉的绿豆汤,放在小方桌上让我们饮用解渴。绿豆汤甜而不腻,清凉爽口,浮躁的心立马安静了下来,奇怪的是它还真能消疮解毒,当我在夜鸟的叫声里一觉醒来,顿觉神清气爽,身上的痱或疮竟一下子散尽了。

时光匆匆,我长大结婚后,母亲也日渐苍老,并于十多年前患病离开了尘世。她在世时把熬绿豆汤的技术传授给了我的妻子,自从全家从乡下搬到城里居住后,我由于经商的原因,要经常与朋友聚餐,每当我喝得摇摇晃晃、醉意朦胧地回到家时,妻子便从冰箱里端出一碗凉悠悠的绿豆汤,等我喝下顿时感觉清醒了好多。有时,看到玩得满头大汗的儿子酣畅淋漓地喝着绿豆汤时的快乐模样,我仿佛又看见了儿时的自己坐在老家树荫下的小方桌前,正津津有味地品尝着母亲熬的绿豆汤的情景。

如今,虽然物质丰富,我们的生活条件越来越好,市面上各种夏季时尚饮品种类繁多,但我却一直都在怀念和钟爱着绿豆汤,喝着它,我会情不自禁地想起从前在乡下度过的旧时光,想起母亲对我无私而伟大的爱,一股幸福的暖流便会再一次涌上心头。(孙明)

近期,全国发热门诊就诊患者数量增加,但整体数量远低于上一轮疫情流行高峰。疫情最新形势如何?怎样科学应对“二阳”风险?

疫情低水平波浪式流行 患者绝大部分为轻症

今年2月以来,我国新冠疫情处于局部零星散发态势。疫情监测数据显示,4月下旬以来,新冠病毒感染病例数有所上升,5月中旬开始进入低水平波浪式流行态势。

全国发热门诊就诊患者数量虽有所增加,但整体数量远低于上一轮疫情,就诊患者绝大部分为轻症。

专家建议,公众要继续保持勤洗手、室内多通风等卫生习惯。尤其是有慢性基础性疾病人员和孕妇等重点人群,建议在进入环境密闭、人员密集的场所时佩戴口罩,注意个人防护。

主要流行株为XBB变异株 致病力无明显变化

监测数据显示,奥密克戎XBB系列变异株在我国境外输入病例和本土病例中的占比持续处于高位,分别占5月15日至21日采集序列的95.2%和91.9%。这与全球及我国周边国家和地区的主要流行株占比情

况基本一致。从我国和全球监测数据及研究结果来看,与早期流行的奥密克戎各亚分支相比,XBB系列变异株的致病力没有明显变化。基于我国已有的多渠道监测预警体系,若发现新的风险信号,各地疾控部门将会

第一时间预警,采取有效防控措施,并及时回应社会关切。

“二阳”症状普遍更轻 重点人群应更注重防护

近期就诊的患者症状主要集中在发热、呼吸道症状,包括咽痛、咳嗽、鼻塞流涕、头痛、肌肉酸痛等,个别患者会有呕吐、腹泻症状。

总的来说,大部分患者“二阳”的症状普遍比“一阳”时轻。根据临床观察,大部分患者嗓子疼是轻微的,发热恢复的更快,病程可能持续3至5天。

如果确定感染了新冠病毒,不管是否有发热或呼吸道症状,仍建议居家休息。若经过休息、服药,相关症状仍在加重,比如发热持续超过5天、有胸闷憋气等症状,应及时到医院就诊。

此外,不管是“一阳”还是“二阳”,老年人等重点人群应更重视做好防护。尽量避免感染,一旦感染要尽早进行抗病毒等治疗,减少重症和后遗症的风险。(伊羽雪)



“二阳”患者应怎样科学应对?



慢性咽炎患者的自我推拿

慢性咽炎反复发作,其症状主要表现为,咽喉干燥、发痒、灼热、疼痛,分泌物多而粘稠、吞咽不便、声音嘶哑或失音。自我推拿常能解除或缓解以上症状。

按揉两手虎口 手的虎口部在手的食指和拇指之间,为人体经络重要穴谷穴的穴位。用左手食指和拇指,夹住右手的虎口部,做旋转式按摩20下。然后换手,同法。

按揉人迎穴 人迎穴位于喉结两侧旁开2厘米处。用食指与拇指同时按揉两侧人迎穴100次,手法轻柔,有酸胀感为佳。

按揉上廉泉穴 上廉泉位于颈前正中,下颌骨下1寸处,在廉泉穴上1寸。廉表示收敛沉降,泉表示水之起源,上廉泉穴是任脉上冲之气收敛沉降形成津液之处。用拇指力量轻重交替地点按上廉泉穴,可以清音利咽,治疗失语、口腔溃疡。

按揉天突穴 颈前凹陷部名胸骨上凹,凹内有舌下神经行走,是人体经络任脉“天突”穴的位置,任脉循行头颈中线,跨越声带区。用右手食指及中指作剑指状,指尖压在颈前凹陷部即胸骨上凹处,抵住气管前壁,作轻柔轮转运动,

按摩20下。它主治咳嗽、咽喉炎、呕吐、打嗝等。

按揉膻中穴 膻中穴位于两乳头连线的中点。用双手掌根自上下向下推膻中穴,可以化痰散结、宽胸理气。

按揉颈部 颈部有任脉、督脉、手三阳和足三阳等多条经脉通过。两掌微屈,四指指腹发力,左右手交替自对侧颈部后方按摩至喉结,可充分放松颈部肌肉,顺筋活血。

左右摇头 左右摇头可使颈部肌肉伸长,缓解肌肉的紧张度,牵引声带运动,活动颈椎关节。坐好,两腿分开,两手放在膝盖上,头部缓慢地先向左摆动,使下颌尽量接近左肩部,然后头部再缓慢地向右摆,使下颌尽量接近右肩部,如此左右摆动共10下。

前后点头 前后点头可以活动颈椎关节,同时带动肌肉的伸缩运动,舒展喉返神经,增进神经兴奋。头部先缓慢地向后上方抬,待颈脖伸直后,再缓慢地向下方低头。动作须缓慢,来回做10下。

为配合治疗,慢性咽炎患者平时需戒烟、禁酒,忌辛辣食物,生活起居要有规律。

(聂勇)

有些人一吃东西就胀气,这种情况很可能是“胃强脾弱”。吃进去的食物,要经过胃的初步消化,再由脾将营养物质传输到五脏六腑,供身体活动所需。如果胃的受纳功能强,而脾的运化功能差,就会导致胃强脾弱。

脾胃互为表里,任何一方过盛或不足,都会给另一方造成影响,中医称之为“脾胃失和”。身体症状就会随之发生,最多见的就是嗝气、呕吐、腹胀气,这主要与精神压力大、久坐少动、饮食不规律等因素有关。要改变这种状态,可以从调整饮食习惯和改善生活方式入手。

饮食有度

饮食不要饥一顿饱一顿,更不要过于嗜食或偏食。食物搭配要全面,且易于消化吸收。平时要少抽烟、饮酒,少喝碳酸饮料。

避免精神紧张

尽量避免精神过度紧张,保持心情愉悦,注意腹部保暖。

喝陈皮茶

平时,可以经常泡一杯陈皮当茶饮,起到健脾作用。

加强锻炼

脾主四肢,运动能增强脾胃运化功能。

另外,如果胀气严重时,最好及时到医院就医,排除肝硬化、肠梗阻等疾病。(胡佑志)

改善生活方式 赶走胃胀气



脱发惹人愁

脱发不仅影响一个人的形象,也会给患者带来心理上的阴影。脱发的原因有很多种,如精神性脱发、雄性激素源性脱发、脂溢性脱发、物理性脱发、化学性脱发、营养代谢性脱发、感染性脱发以及内分泌失调引起的脱发等等。简单来说,如血虚、遗传或压力大等因素,有的人看上去很健康,可是会在一段时间内突然发生掉头发的现象,其原因与营养有关,也与精神紧张或突然的精神刺激有很大关系。

出现脱发的现象不要紧张,可以

查一下血微量元素,多参加一些社会活动,适当运动,平时不要经常处于精神紧张状态,多放松身心,保持愉快心情。生姜可以促进头发生长,在掉头发的时候经常用生姜擦一擦。适当多吃些硬壳类食物和黑芝麻。另外,还要注意营养调理,要多补充优质蛋白质、B族维生素和维生素C和钙。日常饮食需以清淡为主,忌油腻刺激性食物,少吃辛辣刺激性食物,多吃蔬菜瓜果,切记不要熬夜,要保证充足的睡眠。(王文咏)

芒种养生“八个一”

6月6日,是二十四节气中的芒种。芒种过后,气温升高,人们常常感到身体困乏,没有食欲,被称为“苦夏”。中医认为,此时调养脾胃、除湿祛暑,有益身体健康。养生时要记住“八个一”:

▲“一汤”——荸荠汤

芒种时节,湿热之气加重,饮食要注意调理胃气,荸荠汤健脾、养阴、清热。荸荠半斤、薏苡仁30克、百合30克,先用温水将薏苡仁和百合浸泡,荸荠去皮洗净从中间切开。然后一起加适量水烧沸,再用文火煮45分钟。

▲“一水”——桑葚水

芒种后,脾胃湿热内蕴,心火较重而影响睡眠,睡前喝一杯桑葚水,安神效果不错。将买来的新鲜桑葚取二两,加入300毫升水煮沸,然后再用小火煮10分钟就可以了。

▲“一果”——樱桃

夏气与心气相通,夏天我们快速地生长,要靠心脏的阳气推动。而樱桃可以说是“心之果”,补心气,养心血。

▲“一粥”——红薯粥

夏季人体流汗多,喝红薯粥可以补充人体流失的水分。其次,红薯粥容易消化,适合夏季因湿热造成的脾胃不适、胃口差等情况。还有,红薯粥有很好的祛湿解暑作用。红薯中含有大量的膳食纤维,有助于清肠胃,擅长对抗夏日外邪。

▲“一养”——养心

盛夏养生要特别注重养心气,预防中暑。养心清暑推荐三叶茶:荷叶、竹叶、薄荷叶。可以三叶合泡,每种3-5克,或者任选其中的一种(荷叶、竹叶用5-10克,薄荷叶5克即可)泡茶喝,有非常好的清心火、养心和消暑的作用。

▲“一健”——健脾

芒种后暑气渐盛,湿热更伤脾胃,容易出现唇干舌燥、食欲下降等,推荐冬瓜荷叶扁豆煲水鸭。准备冬瓜500克、新鲜荷叶半张、扁豆30克、薏米30克、水鸭300克、瘦肉50克。荷叶切成细丝或小块状,冬瓜切成块,瘦肉洗净切块,水鸭斩成大块去血水,纳入所有材料,加适量水,武火

滚沸后,文火炖1小时后,加入食盐调味即可。

▲“一补”——补钾

夏季出汗多,钾元素流失快,要适当补充。含钾较多的食物有:粮食以荞麦、玉米、红薯、大豆等,水果里香蕉含钾元素较高,蔬菜以菠菜、苋菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、莴苣、土豆、山药、毛豆等含钾元素较高。

▲“一睡”——子午觉

从芒种节气到夏至节气是一年中阳气逐渐浮盛、阴气内藏的阶段。此时要重视睡子午觉,有助于阴阳之气的顺接,有利于人体养阳。(东黎)



油焖小龙虾

久闻湖北潜江的油焖小龙虾(也称潜江油焖大虾)鲜香味美,好吃到吮手指,我趁盛夏旅游之际,到潜江品尝了这道地方特色美食。相传,潜江油焖小龙虾起源于潜江五七油田,是当地某家餐馆的独创的菜式,短短数年间就火遍了大江南北,连锁店遍布全国各地。每逢夏季,潜江油焖小龙虾就勾引着广大食客的味蕾。其发源地潜江五七油田小龙虾美食一条街,每年都吸引着八方游客接踵而至。

据餐馆服务员介绍,潜江油焖小龙虾是选用前螯粗大、尾肥体壮的本地龙虾烹制而成,香味独特,口感鲜辣,做法考究。烹饪时采用了20多味秘制配方,将其中的香醇味道与鲜嫩饱满的小龙虾一起焖制在丝丝醇油之中,让香辣油油的汤汁完全渗入虾壳内。烹制时首先起锅烧油,待油温七分热后放入小龙虾,大火翻炒,至虾壳变红后捞出。将锅内剩余的油继续加热,加入生姜、蒜头、辣椒、茴香爆香。然后加入秘制酱料翻炒,再加入啤酒,放入龙

虾,盖上锅盖,大火焖制15分钟左右,直至啤酒干,龙虾油润,鲜香四溢。再用蒜蓉烧适量热辣油淋到虾上,继续焖至虾壳焦黄,最后撒上葱花即成,辣而不燥、味道香醇的油焖小龙虾就做好了。

看到端上桌的色泽红亮、外观诱人的油焖小龙虾,我馋得直咽口水。迫不及待地剥掉外壳后,只是轻轻一吸,便觉满口生香,一口咬下去,更是肉汁爆开。油润鲜嫩又多汁的虾肉中,能源源不断地品出麻味、辣味、姜香、蒜香和茴香……众多美妙的滋味在舌尖翻腾、弥漫,久而不散,回味无穷。

炎炎夏日里,食潜江油焖小龙虾除味蕾的刺激外,一副手套,一只小盆,还有手抓的亲切感和丢壳的随意感。尽管我被辣得眼泪汪汪,也乐在其中,大汗淋漓之时,再佐以冰镇的饮品,更是惬意十足。

如今,潜江油焖小龙虾常被作为湖北人盛夏餐桌上的“主打菜”或“压轴菜”推出,堪称大美湖北的一张饮食名片。(汪小科)