

凉州“三套车”

“三套车”是俄罗斯一首著名的歌曲,而在甘肃凉州(武威)却是一道大名鼎鼎的美食,它由凉州行面、腊肉(卤肉)、茯茶组合而成,因为要求三者同时上桌,故被当地人称为“三套车”。

凉州,是甘肃省武威市的古称,享有“天下要冲,国家藩卫”和“五凉京华,河西都会”的美称。作为凉州小吃代表的“三套车”,不要说在武威,即便是在河西走廊那也是闻名遐迩的,外地游客则以“打卡三套车”而幸事。走在武威街头,看到街边的小吃摊上、饭店餐桌上摆着一碗行面、一杯茯茶、一碟腊肉(卤肉)——得,不但瞬间会产生强烈的食欲,更会为这个历史悠久的城市而产生浓厚的兴趣和崇拜。

武威人吃面讲究吃“行面”,当地俗称拉条子。行面是将优质面粉加入少许盐和适量清水拌成硬面团,稍饧后,切成条形面块,再按个人的喜好手工擀成不等的长条形,入锅煮熟,趁热捞出盛入碗中,浇上调制好的卤汁(通常由腊肉、木耳、蘑菇、茭菜、黄花菜、蒜薹、洋葱粉调制制作),再撒上少许色泽鲜艳的蔬菜丝,一碗凉州行面就做好了。行面含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物,容易被人体所吸收,能够改善贫血,增强免疫力,平衡营养,是养胃的第一食物。同时,行面还富含铜,对于血液、中枢神经和免疫系统等有重要影响。

凉州“三套车”中的腊肉并非南方那种烟熏火燎制成的腊肉,它是由新鲜的猪肉或猪肚加入传统的腊汁及调料,经过文火长时间烹煮而成,即“现吃现卤”,所以也叫卤肉。这种肉香而不冲,肥而不腻,熟而不烂,色泽金黄,香艳诱人。放在碟中,既精致又能勾起人的食欲,同时还彰显着中国西北的豪放与苍凉。

茯茶又称老茯茶、砖茶,武威人戏称其为“土咖啡”。它选用老茯茶,配以冰糖、桂圆、红枣、枸杞、核桃仁和少许盐,入锅猛火炒至微焦出锅,然后入大砂锅加水熬制而成。茯茶极具地方风味,色泽浓酽,入口绵软,味道香甜,回味悠长。茯茶有补充饮食营养、帮助消化、降脂降压、延缓衰老、滋补身体等功效。

一位美食家说过:“爱上一个地方,从爱上这个地方的美食开始。”“凉州三套车”既彰显了武威人“大碗吃饭,大块吃肉,大杯饮酒”的朴实厚道、粗犷豪放的性格特点,又体现了武威人对饮食营养、科学用膳的理性追求,所以才成为凉州饮食文化的代表之作。

“凉州三套车”,多么富有诗意的名字!

(钱国宏)



人类的大脑和身体经常会遭遇疲劳的侵袭,悲伤、厌倦、焦虑、气愤、压力等等都会引起大脑的疲劳,从而引爆身体的疲劳感。人生在世难免遭遇喜怒哀乐,只有积极的调解才能使自己的身心时刻处于最佳状态。抗疲劳就是通过一些方法手段来抵消这种疲劳感。

摄入水分

水分对于人体的重要性不言而喻,如果人体缺少水分,血液就会开始变稠,并且不能将养分输送到各个器官,人就会感觉疲劳。因此,人们每隔2个小时就应当摄入至少250ml水分,避免身体出现缺水症状。如果你不喜欢喝水的话,一些水分含量高的水果也是不错的选择,如西瓜、橙子等。

摇头转颈

现在很多人都在电脑前工作一天,很容易出现颈椎病、腰肌劳损等情况。在工作的时候可以经常的转动一下头颈部,可以有效的缓解颈部的肌肉,缓解疲劳,而且还可以改善大脑供血,健脑提神,改善神经衰弱。

梳梳头发

梳头可以刺激头部穴位,起到疏



通经络,改善血液循环,促进新陈代谢。经常梳头,可使人精神焕发。此外,梳头还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症和青少年白发的辅助手段。每天可梳头3-5次,每次不少于3-5分钟,晚上睡前最好梳头一次。

叩叩牙齿

齿对齿轻叩,或牙齿空咬,可防止牙龈退化、牙周病等口腔问题,有促进面部肌肉活动的效果,而且还可以使脸颊丰满。每日三餐前保持全身放松,口唇轻闭,然后上下齿有节律地轻轻叩击,每次叩4-8下。

搓搓足心

每天晚上洗脚后、上床之前搓足

心20分钟,对身体十分有益。因为搓足底涌泉穴有改善体质、提高机体免疫力的功能。

常伸懒腰

伸懒腰会让全身大部分肌肉收缩,使淤积的血液“赶”回心脏,从而改善血液循环。所以,常伸懒腰在促进人体肌肉收缩和舒张,增进肌肉本身血液流动的同时,还可带走肌肉中的代谢产物,起到消除疲劳的作用,使人感到全身舒展,精神爽快。

瑜伽呼吸

当人们有压力时,通常习惯浅而快的呼吸法。而瑜伽呼吸法则倡导人们缓慢的深呼吸,这样可以增加氧

气吸入量,从而使入更加精神。

踮踮脚尖

平时的工作生活中,尤其是在久坐或久站后下肢酸胀、乏力时,可采用踮脚尖的方法健身。踮脚时,由于双侧小腿后部肌肉的收缩挤压,可促进下肢血液的回流,加速血液循环,从而缓解下肢酸胀及防止下肢静脉曲张和皮肤色素沉着。双脚并拢着地,用力踮起脚跟,保持2-3秒,可重复多次。

温水沐浴

温水浴可促进全身的血循环,调节血流,加强新陈代谢,有利于机体内营养物质的运输和疲劳物质的排除,水温为42℃±2℃为宜。如果没有条件淋浴,往脸上喷些水也能起到不错的效果。

听听音乐

人在聆听音乐时,可以减轻疲惫感,变得舒心放松,从而改善自律神经功能。不同的音乐给人们会带来不同的情绪,不仅仅是缓解疲劳,人们在心情不好、焦虑、烦躁、郁闷时,都可以通过音乐来缓解情绪,从而带给我们生理和心理上的健康!

(聂勇)

支招夏季皮肤病



炎炎夏日,各类皮肤病更易“死灰复燃”,夏季预防各种皮肤病就显得尤为重要。

◆ 汗斑(花斑癣)

人体汗液中所含盐分和废物对皮肤有一定危害。表现为胸前、上肢等皮脂分泌旺盛的地方出现片状红斑,表面有糠状鳞屑。

支招:对于花斑癣而言,最重要的是出汗后及时清洗、擦干,勤洗澡,保持干爽,破坏利于细菌等微生物生长的环境。

◆ 夏季皮炎

夏天气温、湿度都高,汗液不易蒸发,可造成汗管阻塞,汗液排泄不畅,引起丘疹、皮下水泡,导致剧烈瘙痒。

支招:及时排解汗液,保持环境通风、散热,可有效预防夏季皮炎。

◆ 手足癣

手足出汗后,如穿着不透气的鞋袜,可加速真菌繁殖,造成手足癣复

发,表现为红斑、水泡、糜烂、浸渍、臭味并伴有剧烈瘙痒。

支招:保持皮肤透气、清洁干燥,勤洗手足,不与其他人共穿鞋袜。

◆ 日光性皮炎

暴晒皮肤后会严重晒伤,表现为面部、四肢外露部位水肿性红斑、水泡,并伴有剧烈疼痛,甚至红斑退后长时间的色素沉着。

支招:避免暴晒,做好防晒工作,喷涂防晒霜。暴晒后尽快使用冰牛奶冰敷,防止严重的日晒反应。

◆ 丘疹性荨麻疹

夏季清凉的穿着给蚊虫等节肢动物提供了可乘之机。被节肢动物叮咬后可出现梭形风团样丘疹,中央见点状血痂,部分丘疹出现水泡,皮疹伴有剧烈瘙痒,影响睡眠。

支招:外出游玩时穿长袖衣服、喷涂驱蚊药物,防止蚊虫叮咬可从源头上预防丘疹性荨麻疹。

(胡佑志)

炎热的夏季,服用利尿剂、抗胆碱能药物时,需谨慎使用。这是因为该类药物有抑制体内腺体分泌的作用,尤其是会抑制汗腺、唾液腺的分泌作用,结果使体内的热量排不出去,导致中暑。因此,服用以下三类药物要慎用,必须服用的患者须注意改善生活以及工作环境。

利尿剂 利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压、减轻水肿。但



慎用三类药 炎夏防中暑

在炎热的夏季,吃利尿剂的人排尿和排汗都会增多,机体容易出现脱水 and 电解质失衡,可能出现乏力、倦怠、食欲不振、心慌等症状。因此,服用时要向医生咨询,如果仍要使用利尿剂,在服用的同时应增加水的摄入量,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。

抗胆碱能药物 常见如解痉药物阿托品、颠茄片。颠茄片常用于治疗胃痉挛引起的胃痛,如斯达

舒。治疗哮喘和支气管炎也属于抗胆碱能药物。这些药物的副作用是口干、视物模糊、便秘、出汗减少等,正因为它有抑制出汗的作用,临床多用于治疗多汗症。其他如治疗抑郁症的三环抗抑郁药多虑平等、治疗帕金森病的安坦和苯甲托品等都属于抗胆碱能药物。

抗精神失常药 精神病患者服用某些药物以后,会引起体温升高,乃至中暑。一般患者应用氯丙嗪、

奋乃静、三氟拉唑、氟奋乃静等抗精神失常药以后,上午即开始出现低热,下午3-5时体温逐渐升高,直至晚上气温降低或经过降温处理后,才逐渐恢复正常。为防患于未然,应改善精神病患者的居住条件,在医生指导下严格控制用药的种类与剂量。

总之,在夏季高温下,应谨慎使用上述药物,必须使用时,要严格掌握使用剂量。(胡佑志)

喝对茶更有益身体健康

喝茶,要讲茶道,还要讲体质。每个人的体质不同,适宜的茶也不同,因为茶有药性,也分寒性与热性。

中国茶分为六大茶类:绿茶、黄茶、白茶、乌龙茶、红茶、黑茶。

绿茶是我国饮用最广泛的茶,黄茶中有黄芽,白茶中有银针,青茶包括乌龙茶、铁观音,黑茶中有茯茶等,这些茶是根据茶叶发酵的程度,由低到高来划分的。

凉性的茶

绿茶和乌龙茶中轻发酵的茶,比如消青工艺铁观音,未经陈年存放的白茶与生普、黄茶,由于发酵程度比较低,属于凉性的茶。

中性的茶

乌龙茶中的大红袍、传统老工艺铁观音、凤凰单丛,都属于中性的茶。

温性的茶

经过陈年存放的生普洱茶、老白茶、老铁属于温性的茶。

热性的茶

红茶(特指中国产红茶,如正山小种、滇红工夫、祁门红茶等)属于全发酵茶,刺激性小,热性。茯砖、六堡茶、普洱熟茶为后发酵全发酵茶类,热性。

建议:喝茶应该选择适合自己的茶。如果有抽烟、喝酒习惯的人,又容易上火,属于燥热体质的人,建议喝凉性的茶。

如果是肠胃虚寒,平时常常觉得胃胀、腹胀的人,这样的体质叫虚寒性体质,建议喝中性的茶或者是温性的茶。

如果是老年人,建议喝红茶或普洱茶。处于亚健康状态的都市病患者,建议喝大红袍、凤凰单丛、红茶及普洱茶这些中性温性的茶,尤其在秋冬季节喝红茶、普洱茶很合适。

若血糖本身不高的人,可以考虑在茶中加一点点糖,味道可能更好,尤其是红茶。

现代都市人的体质不能简单地以燥热、虚寒来划分,但是每个人的体质都会表现出主要的症状,所以饮茶的时候,应以主要症状作为依据,对症下药,达到养身益体的效果。(黄娜)

解暑防燥好食物:丝瓜汤、绿豆汤

三伏天,是一年中最热、最潮湿、闷热的日子。此时自然界阳气生发,是阳气最旺的时候。人体也顺应外部环境的变化,此时人体内阳气旺,阴气弱。此时应当以清补为主,先把体内的暑、湿等邪气以及毒素、油腻等物质清除,先清后补,再来补充我们人体的阳气,以达到调和阴阳,养身保健,延年益寿的目的。

解暑防燥好食物:丝瓜汤、绿豆汤

适合伏天的食物首推是丝瓜,解暑防燥,丝瓜里含有人参的成分——皂苷,特别适合于伏食用。入伏之后,天气炎热,往往会觉得胃口不好,消化也不好。凉拌丝瓜入口凉爽,嫩脆多汁,满口清香,做清汤或者与排骨、鸡汤一起煲汤都能解除油腻,令人胃口大开。凉拌丝瓜的做法简单,可以不用酱油、醋和味精,只用少许盐和香油,保留丝瓜原味。

跟丝瓜汤媲美的,当然是绿豆汤了。绿豆汤具有清热解毒、止渴消暑的作用。绿豆清热之力在于皮,解毒功能在于内,如何煮出味道可口符合自己体质的绿豆汤呢?先将10倍绿豆比例的水煮沸,然后

放入绿豆,继续小火炖煮8-10分钟后倒出绿豆汤,此时汤的颜色是碧绿色的,清热作用强,对脾胃虚寒、容易腹泻及痛经的人,最好不要喝这样的绿豆水。将绿豆汤盛出来后,还可以往锅里再加水,煮30分钟左右,就可以变成开花的绿豆汤、绿豆沙甚至绿豆粥也可以。

绿豆和薏苡仁相同比例煮绿豆薏米汤,可以祛除暑湿。做法很简单,将洗净的薏苡仁和绿豆用清水浸泡,先煮薏苡仁,大火将水煮沸以后,用小火煮30分钟,再放入绿豆煮熟煮烂,起锅时加入少许冰糖调味即可。

绿豆排骨汤也是夏季餐桌上常见的佳肴。准备1斤排骨、绿豆50g、生姜10g、陈皮5g、调味品适量。将排骨切段汆水后,与切片的生姜、绿豆及陈皮一起放入锅中,加入适量清水,大火烧开后,转中火煲45分钟至1小时,最后调味即可。

健脾胃药食同源的就是吃山药,煲汤或者直接煮熟吃都可以。若配合薏米、赤小豆煲汤饮用法祛湿效果显著。补充夏季丢失的大量水分,常见的有菠萝、西瓜、莲子、冬瓜、西红柿和扁豆等,中医讲“酸

甘化阴”就是这个意思。清热解暑的食物除了常见的绿豆,还有苦瓜、苦菜、苦菜,因为口味较苦大家不太容易接受,而且脾胃虚寒体质的人不宜多食用。

三伏天温补阳气:羊汤、姜茶

三伏天重点是养护体内阳气。“喝伏羊”,北方的人们应该听说过,就是三伏天喝羊汤。羊肉性温、味甘,入肾经,脾胃虚寒以及肾虚虚衰的人喝羊汤有很好的温中暖肾、补益气血的作用。喝完羊肉汤,会出一身热汗,濡养脏腑的同时还能出汗排毒,有益身体健康。

有的人不习惯羊汤的膻味,可以白天少量喝姜茶发发汗,特别是胃寒肠弱的人。姜茶也分几种,一般家里都是用生姜熬水制作,有解表散寒,温中止呕的作用,配合红糖口味更佳;干姜对于脾胃虚寒、腹泻、四肢厥冷的人有温中散寒、回阳通脉的作用;炮姜主要有化瘀止血的作用,针对血瘀痛经的妇女效果较好。姜茶辛辣刺激,能改善人体血液循环,提高身体阳气。但是对于胃热有火的人群,就不能喝姜茶给自己“添堵”了。

(东黎)

三伏天实用饮食指南