

凉面赋格曲



夏天的一个中午,妻子做了顿凉面,美美吃了两大碗,还不忍放下筷子,嚷嚷着让妻子再拌半碗。“想吃了明天再做。”妻子一面嗔怪,一面收拾碗筷。我不由自主地舔了舔嘴唇,咂摸回味老家麦黄天吃凉面的情形。

关山脚下的韩店一带,麦子黄了,有吃凉面的习惯。记得生产队时期,许多山台地还不是后来的梯田,适宜种麦子的地块不多,而且按工分分口粮。家里只有父母挣工分,我们弟兄年龄小,不能帮着挣工分,工分少,自然分不了多少麦子。

望着地里翻滚的金色麦浪,“抠门”的母亲来了心劲,大方地挖出精打细算留在面柜底的白面,泼泼洒洒张罗擀面。“哧哧哧”,揉好的面坨在母亲有力的手中,软和柔顺,缠在擀面杖上,卷起推开,滚来滚去几个来回,一张又大又薄的面展现在案板上,然后卷起晾在早已扫得干干净净的上房地上,腾出案板擀下一张面,这时的上房弥漫着淡淡的面香。待后一张擀成,拿擀杖卷来晾着的那张,母亲娴熟地将两张沓在一起,先对半折叠,再对角折叠,切刀搭在直角的一侧,左手压面,右手握刀,一刀一道。母亲切长面,宽细自如,笔直流畅,像搭上尺子用刀划。三五刀一把,随手提起放在案板一边,等待下锅。

拌凉面最奢侈的就是老黄瓜,其翠绿皮,粗壮,黄瓜味十足(今天不管什么样的黄瓜也吃不出万泉的黄瓜味)。夏天,万泉人在自行车后的捎货架上绑两根短木棍,左右挂上箩筐,装上黄瓜、西红柿、辣子、茄子等,蹬上满载的自行车,去远近逢集乡镇赶集。母亲用买来的黄瓜,擦成丝,当拌菜。又从园子里挖几个新蒜头,剥皮捣成蒜泥,锅里热上胡麻油,浇在蒜泥上,叫油泼蒜。再滴些熟油在案板上,捞出锅里的长面,晾在案板上,用筷子挑一挑抖一抖,让长面粘上案板上的油滴,又快速降温防止黏成疙瘩。这样做出来的凉面,吃起来又香又劲道,再顺手夹一撮黄瓜丝、剜一勺油泼蒜和油泼辣子,筷子翻来覆去搅几下,色香味诱人。一家人在厨房门槛、房檐下的石阶或矮柴墩上随便一坐,端着顶住额头的大碗,“扑腾扑腾”,一片响亮地吃面声。

我和妻子到城里生活三十多年了,没有丢掉老家吃凉面的传统,偶尔也会做一顿凉面。现在凉凉凉面时,案板上滴的油比过去多,凉面更香。拌菜,有鲜肉炒的臊子、鸡蛋炒西红柿、凉粉,有最接近过去万泉黄瓜的地黄瓜丝、炒韭菜、油泼辣子和油泼蒜。下饭菜,有小葱水萝卜、葱拌耳丝、蒜泥茄子和炒豆角,满满当当一大桌。

打了几个饱嗝儿,摸着圆鼓鼓的肚皮,情不自禁地哼起《凉面歌》:“三伏那个太阳晒/热死那个人儿哟/凉面呀晾了一案板/汗渍渍儿满眼的喜欢/黄瓜丝儿呀凉粉条儿呀/油泼辣子哟/红过熟油激的蒜/臊子抓了鬃嗨/韭菜拌面翠……”

(刘本本)

随着岁月的流逝,不少老年人发现自己的眉毛居然越长越长了,甚至有些乱翘。有人说眉毛长是长寿的特征,是真的吗?

从中医的角度,眉毛与长寿之间是有一定关联的,因为中医认为,眉毛是人体“肾精所属”,这也意味着,一个人的眉毛如果是浓密,代表他的肾精越充足。相反,肾精不足的人,眉毛会稀稀拉拉,而且颜色很浅。

过了60后,眉毛变长是什么原因

◆ 与身体的新陈代谢有关

眉毛属于人体毛发的一部分,与头发相比,眉毛的生长速度是非常缓慢的。在15-35岁是最旺盛的,之后就会慢慢老化,所以眉毛在不同时期也有不同的生长过程。

年轻人的新陈代谢旺盛,眉毛也会按照一定的周期进行生长和替换。但是随着年龄的增长,新陈代谢就会变慢,眉毛也就不再频繁更新了,也就会越长越长。

◆ 遗传因素

当然,并不是所有人都会出现眉毛变长的情况。眉毛的长度主要取决于遗传基因,有些人天生就有短小的眉毛,有些人天生就有浓密的眉

毛,这都是正常现象。

只有在老年期才可能出现眉毛变长的情况。如果年轻人发现自己的眉毛突然变长了,可能是身体出了问题,最好及时去医院检查一下。

从眉毛看健康

◆ 眉毛变长易衰老

到了60岁,发现自己的眉毛变长了许多,也是很正常的,这是身体机制功能性降低的表现,也是衰老的象征之一。

如果发现眉毛开始变长且逐渐变得旺盛,一定要引起重视,调节饮食和生活习惯,保持一定的食欲是抵抗衰老最好的办法之一。其次是增加运动,每天健步走半小时以上。

专家推荐,合谷穴与内关穴是人体自带的“不老穴”,只要有时间,随时随地都能按。需要注意的是,按压时以穴位局部有酸胀感为宜,不过合谷穴孕妇禁按。

眉毛变长是长寿的特征吗

◆ 眉毛干枯——肺不好

眉毛少而干枯,说明肺部出现了肺气不足的现象。肺气不足的现象会引发一系列肺部疾病,表现为咳嗽、咳血、气短、胸闷等现象。发生这样的情况,可以尝试大笑和多吃白色食物。大笑能使肺扩张,还可以清除呼吸道“浊气”。人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气,氧气随着血液行遍全身,让身体的每个细胞都充满活力。

养肺要多吃白色食物,比如银耳、百合、花生、白菜、萝卜、冬瓜、莲藕、山药等,除了日常的煎炒蒸煮外,比较理想的烹调方式还是煲汤、熬粥,如白萝卜花生汤、大白菜汤、冬瓜汤、莲藕汤、百合莲子小米粥等。

◆ 眉毛上翘——易得膀胱炎

这里说的眉毛上翘,不是说眉毛的形状,而是毛发本身出现了上翘,眉毛上翘是膀胱炎的征兆。膀胱是人体内部负责排尿的器官,其一旦出现问题将会影响身体整体的运行与健康,严重者还会导致膀胱癌。眉毛

上翘还反应了身体内部毒素过多,是身体发出的排毒信号。

专家提醒,平时应注意多休息,多喝水冲洗膀胱。把每天喝6-8杯的白开水当作是健康饮食的一部分,并且把酒精和咖啡因的摄取降到最低。

另外,不要憋尿,注意清洁卫生,保持下身干净。内裤的选择需要多加注意,穿棉质的内裤。

◆ 眉毛脱落——气血不足

如果眉毛出现不正常脱落,可能是身体出了状况,不同的眉毛脱落方式也代表着不同的疾病。眉毛很淡总容易脱落的人,可能是气血衰弱、体弱多病,容易手脚冰冷,肾气也较弱。

总之,眉毛和寿命之间有一定的联系,但并不是绝对的。我们不要过分迷信眉毛的长短,而要关注自己的身体状况和生活质量,才能真正做到健康长寿。

(黄娜)



早餐以温 养好胃气

早餐,一般在早上7时至9时进行。此时自然界阳气浸润,人体内阳气充实胃腑,食物在胃中阳气的蒸化和胃的不断蠕动下,逐渐变成食糜,有利于进一步消化吸收,中医将这个过程概括为“腐熟”。

由此可见,早餐食物应以温为主,保护胃中阳气非常重要。反之,若肆无忌惮进食生冷食物、饮用冰冻饮料,很容易耗伤胃阳,引起腹胀、嗝气、食欲不佳,甚至腹痛、腹泻、胃腸型感冒等问题,尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。

建议早晨以温食为主,面包、牛奶、果汁等凉食可适当加温后再吃,蔬果建议最后吃,且比例宜少。平素胃寒者,早餐前可用生姜、白术各10克,大枣6枚,煮水代茶喝,或兑入牛奶饮用,有温阳益胃、祛湿助运的效果。

为了让食物在胃里更好地吸收,需要养成“细嚼慢咽”的进食习惯,便于消化吸收并减轻胃肠负担。尤其是老年人牙齿稀疏、消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽以促进消化酶的分泌。

因此,建议早餐不要少于15分钟,老年人更要细嚼慢咽,给饮食中枢足够的兴奋时间,帮助食物消化。

(胡佑志)

舌头操预防老年痴呆

老年人经常做舌头操,有助预防老年痴呆症,还可缓解高血压、脑梗、哮喘、近视、花眼、咽喉炎、肩周炎、失眠、便秘等。

摆动舌头 每日早晨,洗脸后对着镜子,舌头伸出、缩进,各做10次,然后舌头在嘴巴外,向左右摆动各5次。

伸舌呼气 坐在椅子上,双手十指张开,放在膝盖上,上半身稍微前倾。先由鼻孔吸气,接着嘴巴张大,舌头伸出并且呼气,同时睁大双眼,

平视前方,反复做3-5次。

上下搓舌 嘴巴张开,舌头伸出并缩进,同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左边至咽喉处,上下搓擦30次。接着在舌头伸出与缩进时,用左手三指的指尖,在右边至咽喉处,上下搓擦30次。

张嘴伸舌 对着镜子,嘴巴张开,舌头伸出停留2-3秒钟,反复做5次。然后头后仰,下巴伸展,嘴巴张大,伸出舌头,停留2-3秒钟,反复做5次。

(有之)

老人如何自辨腰突

不少老年人因为不能辨别腰椎间盘突出症疼痛,影响了对症治疗,耽误了病情。老年人是否得了腰突,两看一查就可以及时辨别。

★ 看疼痛部位

疼痛部位常为腰骶部疼痛,并伴有一侧下肢疼痛。常见疼痛由臀部开始,向下肢放射到大腿外侧,再向下到小腿外侧,甚至放射到足背或足趾。少数患者为腰痛伴大腿前方放射痛。腰突引起的下肢痛,病人能确切地指出疼痛的具体部位。但如果仅腰痛无腿痛或仅伴臀部或大腿后方痛者,则多不属于腰椎间盘突出症。

★ 看疼痛的持续性

除了少数椎间盘破裂、髓核脱出或游离于

椎管内并有疤痕粘连外,其腰腿痛可为持续性,但大多数患者是间歇痛。因此,对持续痛者应首先排除炎症、结核、肿瘤等。多数患者的疼痛是可以忍受或口服消炎止痛药后便可缓解,对时间长达1周以上,难以缓解的剧痛患者,很可能不是腰椎间盘突出症。

★ 查疼痛规律

绝大多数患者的疼痛有规律性,活动时加重,静止时减轻;翻身、站立时加重,卧床时减轻;咳嗽及大小便腹内压增加时疼痛加重。相反表现者,多数不属此症。此症腰腿痛病史多较长,反复发作,时重时轻,对于长时间疼痛不减轻者,则应考虑其他病。

(有知)

哪些食疗能缓解感冒症状



■ 薏米绿豆汤 清热去暑

作用:绿豆和薏米有清热去暑的功效。薏米味甘淡,性凉,具有利水渗透湿、健脾止泻的功效。一周食用2-3次可除体内湿热,也有助于促进消化功能。

食材:薏米30克、绿豆30克、冰糖适量。

步骤:先将薏米浸泡一夜,再和绿豆放入锅内,加适量水,煮至薏米和绿豆熟烂。关火之前加入适量的冰糖即可。

■ 柠檬蜂蜜水 缓解咽喉干痒

作用:柠檬及蜂蜜有助于清

热润喉,适用于感冒初期的咽喉干痒。柠檬含有丰富的维生素C,帮助提高免疫力,有助于感冒的恢复。

食材:柠檬2片、蜂蜜。

步骤:将柠檬片放入杯,用热水冲开。待柠檬水稍凉后,加入适量蜂蜜,用汤匙搅匀。

感冒分寒热两种,食疗方法也不一样。

■ 风热感冒 宜喝薄荷茶

风热感冒的症状是发热恶风、鼻塞、流粘稠鼻涕、咽痛、口干口渴、咳嗽痰稠、舌红苔薄黄。

作用:用于风热感冒初期,缓解口干、咽痛、头痛等症状。

食材:薄荷叶4-5片。

步骤:取新鲜薄荷叶,用热水冲开饮用。

■ 风寒感冒 宜吃姜片

风寒感冒的症状是发热不甚、恶寒、无汗、全身酸痛、鼻塞打喷嚏、流清鼻涕、咳嗽痰白稀、舌淡红苔薄白。

作用:生姜药性辛温,有发散解表的功效。

食材:平时可吃几片生姜,促进血液循环,温暖身体,预防风寒感冒。也可将生姜捣烂,涂搽脚心、前胸、后背及两臂肘窝处,促使发汗。(吕雪莹)

芒果西米捞

西米中大量的植物蛋白,能分解成各种氨基酸,为人体蛋白质合成提供充足的原材料,同时提供能量,提高人体抗病能力,预防疾病。

单吃西米口感单调,但加入自制的芋圆和芒果,不仅营养更丰富,饱腹感也超赞。

【芒果西米捞】

芒果6个、牛奶500克、椰浆200克、芋圆150克、西米120克、火龙果芋圆一碗、百香果芋圆一碗、糖适量。

两种水果芋圆是提前做好冻在冰箱里的。芒果切小块备用。取450克芒果肉、

200克牛奶、200克椰浆,打成奶昔备用。

锅中烧开水,以画圈方式倒入西米,大火煮至中间还有一点白芯的时候,关火焖至透明。如果焖好后中间还有白心,那就再继续煮10分钟,再焖一次。煮好的西米捞出来,泡入凉水中。将两种水果芋圆也煮好,过凉水(不要泡久了,冲凉即可)。全部煮好后开始组合,杯子底部先放芒果丁,放入几勺西米,倒入半杯牛奶,再加入打好的奶昔。最后铺上两种颜色的芋圆和剩余的芒果粒、西米。

小贴士:这个甜品做法简单,如果说麻烦的话,那就是煮西米了,很多人都觉得煮西米很难,其实西米不是煮熟的,而是焖熟的。大火煮开后,中间还有一点白芯的时候,关火焖10分钟就可以了,如果有需要,反复再进行一次。(建国)

肤损伤。

哪些人不宜吃枸杞:

腹泻的人不能吃枸杞。
高血压、糖尿病的人不能吃枸杞
感冒发烧的人
患有炎症的人
枸杞虽然很补,但也有相克的食物,这几种食物千万不要和枸杞同食。
枸杞和绿茶同食不宜过多。
枸杞与炼乳、牛奶、人奶相克,不能同时食用,忌与所有乳制品同食。
枸杞不能和狗肉、牛肉同食。
枸杞不能和螃蟹同食。

(红卡)



枸杞的功效

滋阴明目,除肝火

常用电脑者眼睛容易疲劳,用枸杞泡茶,可以滋阴明目。在天气比较热时,也可用泡水喝的方法来清除肝火。

利于睡眠

枸杞一年四季皆可服用,夏季宜泡茶,以下午泡饮为佳,可以改善体质,利于睡眠。

美白养颜,延缓衰老

女性常喝枸杞泡茶可以起到美白养颜的功效,枸杞中的维生素C含量比橙子高,β-胡萝卜素含量比胡萝卜高,铁含量比牛排还高。天然的β胡萝卜素能抗老、抗癌及预防日照皮