



一碗羊肉面的温暖

初冬,暖暖的阳光洒在身上,总能触及内心最柔软的角度,惹起心底某种思念,比如冬日里念念不忘的那碗热气腾腾的羊肉手擀面,那是家与爱的味道,温暖着我走过的每个寒冬。

俗话说:冬天到,羊肉俏。物质匮乏的年代,羊肉面是可望不可及的奢侈品。一个寒冷的冬天,我感冒多日不见好转,父亲带我去镇上医院看病,打完吊瓶已是中午,恰好路过一家羊肉面馆,闻着空气里弥漫的羊肉香,我忍不住向店内多望了几眼,父亲摸摸我冻僵的小手,说:“走,咱们吃完羊肉面暖暖身。”父亲拉着我进店,点了两碗羊肉面。不一会儿,羊肉面就上来了,浓浓的羊肉汤底、劲道的手擀面、奶油似的白菜叶、大块的羊肉、绿油油的葱花和香菜,香味扑鼻而来。我迫不及待地大口吃起来,爸爸把自己碗里最精瘦不带半点肥油的羊肉挑给我。我说:“爸,你自己也吃呀!”父亲笑着说,他不喜欢吃瘦肉。那时,馋嘴的我从怀疑过爸爸的话,因为逢年过节吃肉时,父亲总习惯帮我把油腻的皮撕掉他自己吃,还把鸡头鸡脚装在自己碗里,留下最好的肉给我们吃。

后来日子稍微宽裕,一入冬,母亲便早早去赶集买最新鲜的带骨羊肉。母亲将羊肉剁成小块,放在冷水里浸泡出血水,清洗干净,飞水后全部倒入锅里,加入生姜和其它去膻味的调料一起煲,父亲则负责烧火。趁着煲羊汤的功夫,母亲开始和面做面条。母亲动作麻利又娴熟,一手拿水瓢慢慢加水,一手翻动盆里的面粉,拌成棉絮,再揉呀揉,揉成面团。母亲说面团要够硬,做出的面条才有嚼劲。面团揉成光滑的球状,放在案板上用擀面杖擀成薄片,擀一会儿,撒点面粉继续打旋儿擀,如此反复多次,一张又大又圆的面皮就做好了。母亲像叠被子似的将面皮折叠几层,切成粗细均匀的面条。

此时,羊肉汤也煲好了,揭开锅盖,羊肉香气四溢,柴火灶炖出的羊肉酥烂入味,羊皮胶质十足,汤汁奶白,鲜味十足。宋代张耒称“寒羊肉如膏”,实在是形象说出了羊肉的口感滑美。母亲把羊肉捞起,有些骨头上故意没剔干净留一些肉给我们,母亲喊:“啃羊骨头啦!”早就做好准备的我们便争先恐后领取大骨头,幸福地啃起来。

母亲把手擀面放入羊汤,加入几片白中泛绿的白菜叶,再撒上一勺胡椒粉,调味出锅。我们吃得痛快淋漓,连面带汤一碗吃尽,心里暖暖的,身上的毛孔顿时舒展开来,额头、鼻尖也微微冒汗,美味又温补,可谓冬日里最美的享受。

成家后,我也会在冬日里煲上一大锅羊肉汤,尽管不如母亲做的味道正宗,孩子们也从不嫌弃,大口大口吃着,不停地给我点赞。但愿这碗羊肉面也能留在孩子的记忆里,温暖他们未来可能遇到的每一个寒冬。(赵素美)



人们习惯把因受寒反复发作、久治不愈的腿部酸麻胀痛或有沉重感统称为“老寒腿”。此病相当于现代医学当中的骨性关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等,受累关节以膝关节为主,常出现关节疼痛,有时伴有肿胀,上下楼或下蹲起立时疼痛加重,秋冬季节症状明显加重。

对于老寒腿这种中老年人的常见病,专家告诫:得病容易去病难,一定不要掉以轻心。

健康人怎样预防老寒腿

任何疾病都是以预防为关键,尤其是这种慢性又难以根治的疾病。健康人要从青年时就确立预防老寒腿的意识。

提高整个机体的健康素质,人过中年以后,尤应注意生活规律,防止膝部外伤或过度劳累,保证睡眠和营养,节制饮食,防止过度肥胖,以减轻膝关节负重。

注意膝关节保健和腿部保暖,为避免膝关节受寒湿侵袭,可使用护膝。一些年轻女性更要注意,深秋时节依然裙裾飘飘,虽美丽却“冻”人,老寒腿很可能会主动找上门来。

进行合理的体育锻炼,适当运动可促进关节软骨吸收营养。但也要劳逸结合,避免活动过多、过量损害关节。可选择打太极拳、慢跑、散步、做体操等运动,活动量以身体舒服、微有出汗为度,贵在持之以恒。老年人在运动中不要采用半蹲姿势做膝关节前后左右摇晃动作。因半蹲时髌面压力最大,摇晃更会加重磨损,致使膝关节骨性关节炎发生。同时,也不主张老年人爬山,因为上、下山会使膝关节负担加重,容易损伤关节软骨。

老寒腿患者怎样过冬

冬天是老寒腿病人的苦季,在生活上提高保健意识,可以减少疾病带来的痛苦。

居住的环境要避免阴寒、湿冷。室内应保持干燥、温暖,床不要放在通风口处。

平时应避免吹风、洗冷水澡、冒雪或在寒冷的水中作业。

洗脸、洗手宜用温水,晚上洗脚以热水浸及脚踝关节以上,以改善下肢血液循环。

适当锻炼。“老寒腿”是一种慢性

病,有些病人因腿痛等原因长期忽视肢体锻炼,活动太少往往导致僵直、粘连、畸形及肌肉萎缩。适度的体育锻炼可防止肌肉萎缩,增强腿部肌肉的力量。

饮食应选择易消化的食物,少吃生冷、油腻及刺激性食物。

下肢更要注意保暖。可用瓦数较大的灯泡及红外线取暖器等照射下肢。平时可以用棉制护膝或护腿局部保温。

老寒腿的治疗

老寒腿根治的可能性极小,平时可以进行理疗,亦可服用止痛药以缓解症状。采用手术治疗也是一个办法,但手术后的膝关节也可能存在一些问题,要根据患者情况决定是否手术。

患者发病时,不要用保暖法进行敷治,因为热敷法反而会使关节受热过度,导致身体的各个疼痛。虽说休息很重要,但过度休息也会使关节周围的血液凝固,无法疏通。因此,劳累或休息时间过长以后,最好适当做做运动,特别是膝部运动。

(马广生)



天寒当心“老寒腿”

短视频成瘾如何摆脱



随着互联网的快速发展,越来越多的人加入到刷短视频的行列,享受着短视频带来的乐趣。短视频让人欲罢不能,是因为它们充分利用了大脑的运行机制,会成瘾。长此以往,随之而来的不仅仅是眼睛疲劳、视力下降、肩颈疼痛等身体问题,更可怕的是还会给人的大脑带来负面影响。那么,该如何摆脱短视频成瘾呢?

加强自控能力

要意识到成瘾行为的危害,可借助外力控制使用电子产品的时间,如闹钟、家人的提醒、青少年模式等。

睡前远离电子产品

建立良好的睡眠习惯,睡前1小时远离手机、平板等电

子产品,停止接收新信息,让身心逐渐放松,便于进入睡眠状态。

培养兴趣爱好

培养一些健康的兴趣爱好,如运动、阅读、音乐、舞蹈等,以多姿多彩的生活体验来替代单调的网上冲浪,拓展现实中的人际关系,减少对虚拟网络世界的依赖。

寻找合适的减压途径

应积极面对困难和问题,压力大时可以通过运动、倾诉、接触自然、正念冥想等方式减压。

积极寻求外部帮助

家人、朋友等都可以是求助的对象,必要时也可以寻求心理医生帮助。(郭旭光)

▲ 要耐心坚持

施灸时要注意力集中,不要在施灸时分散注意,以免艾条移动,不在穴位上,徒伤皮肉,浪费时间。对于养生保健灸,则要长期坚持,偶尔灸是不能收到预期效果的。

▲ 要注意体位、穴位的准确性

体位一方面要适合艾灸的需要,同时要注意体位舒适、自然,要根据处方找准部位、穴位,以保证艾灸的效果。

▲ 防火

现代人的衣着不少是化纤、羽绒等质地的,很容易燃着。因此,施灸时一定要注意防止落火。用艾条灸后,可将艾条点燃的一头塞入直径比艾条略大的瓶内,以利于熄灭。

▲ 要注意保暖

因施灸时要暴露部分体位,在冬季要保暖,同时还要注意室内温度和开换气扇。

▲ 要防止感染

因施灸不当,局部烫伤可能起疮,产生灸疮,一定不要把疮面弄破,如果已经破溃感染,要及时使

用消炎药。

▲ 要掌握施灸的程序

如果灸的穴位多且分散,应按先背部后胸腹,先头身后四肢的顺序进行。

▲ 注意施灸的时间

有些病症必须注意施灸时间,如失眠症要在临睡前施灸。不要饭前空腹时和在饭后立即施灸。

▲ 要循序渐进

初次使用灸法要注意掌握好刺激量,先少量、小剂量,以后再加大剂量。

▲ 防止晕灸

晕灸虽不多见,但是一旦晕灸则会出现头晕、眼花、恶心、面色苍白、心慌、出汗等,甚至会晕倒。出现晕灸后,要立即停灸,并躺下静卧,再加灸三里,温和灸10分钟左右。

▲ 注意施灸温度的调节

对于皮肤感觉迟钝者或小儿,用食指和中指置于施灸部位两侧,以感知施灸部位的温度,做到既不致烫伤皮肤,又能收到好的效果。(泽川)

使用艾灸的注意事项



冬季进补吃点啥

香菇

香菇含有多维生素和矿物质、游离氨基酸、胆碱等,有抑制体内合成胆固醇、促进胆固醇分解和排出、防止血脂升高的作用。

狗肉

狗肉含有较多的牛磺酸、多肽,并且脂肪很少。中医认为,狗肉性温,有补气温肾、助阳散寒之功效,对腰痛、畏寒、夜间多尿、增添热量有很好的作用。

黄豆芽

黄豆芽是大豆在水中浸泡发芽的产物。在这个过程中,大豆在自身酶的作用下,蛋白质结构变得疏松,蛋白质的消化率和生物价提高,维生素B1、B2、C的含量以及水溶性纤维素增加,成为理想的高营养蔬菜。

大豆

大豆的营养成分比较齐全,其中蛋白质是完全蛋白质,含赖氨酸较高,能弥补粮食中赖氨酸的不足。冬天吃大豆特别有益。

鲈鱼

鲈鱼含有丰富的、易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为,鲈鱼性温、味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天鲈鱼肥腴可口,是最好的食用季节。

黑木耳

黑木耳含较多的微量元素、维生素B1、B2及胡萝卜素、甘露糖、木糖等,有防止血液凝结、心脑血管疾病、大便干结的作用。

黑豆

黑豆含有的脂肪主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。其中人体需要的必需脂肪酸占50%,还有磷脂、大豆黄酮、生物素,所以吃黑豆没有引起高血脂之虞,还有降低胆固醇的作用。

牛奶

牛奶有补虚养身、生津润肠、消渴等作用。冬天需要特别注意补钙,而牛奶中的钙不仅丰富,而且容易被吸收。

山药

其黏液蛋白,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化,减少皮下脂肪沉积。山药中的多巴胺,具有扩张血管,改善血液循环的功能,还能改善人体消化功能,增强体质。

豆腐

豆腐主要成分是蛋白质和异黄酮,具有益气、补虚、降低血铅浓度、保护肝脏、促使机体代谢的功效。老人常吃豆腐对于血管硬化、骨质疏松等有良好的食疗作用。(聂勇)

生活中,有许多营养物质是我们必不可少的,比如蛋白质、脂肪、钙等,我们可以通过吃含有这些物质的食物进行补充,比如多吃蔬菜,可提供体内所需的维生素。但有的时候,我们往往可能误解一些食物的作用,比如奶酪,许多人总是以为,奶酪不是什么好东西。

实际上,奶酪对人体的作用很大。奶酪是加工而成,所以它已经去掉了牛奶中的水分,保留着牛奶中营养价值较高的部分,由牛奶浓缩、发酵而成,其营养价值大,有“奶品之王”的美誉。奶酪是补钙食物的最好选择,含钙最多,而且人食用后,钙容易被吸收。研究表明,20克的奶酪所含的钙相当于100毫升酸奶或者相当于125毫升的牛奶。

人常食用奶酪,能促进新陈代谢,增强抵抗力。奶酪中胆固醇的含量比较低,患有心血管疾病

的人可以多吃,因为奶酪对心血管健康有帮助,但其所含热量与脂肪相对较多,平常不要食用过量。奶酪能保持肌肤健美、保护眼睛健康,它所含的乳酸菌,有助于保持人体肠道内正常菌群的平衡与稳定,能有效防止腹泻和便秘。人在吃饭时吃一点奶酪,还能有效防止龋齿。

奶酪的种类非常之多,目前全世界奶酪已达600多种,主要可以分为:重制奶酪、软质奶酪、蓝纹奶酪、硬质奶酪、羊质奶酪、新鲜奶酪。

吃奶酪时还要有所讲究,通常来讲,吃奶酪前后一个小时左右不宜吃水果,因为果酸等物质易与奶酪中的钙进行化合,使得人体不易吸收奶酪中的钙。同时,奶酪应冷藏保存,否则可能变味变质。

奶酪每次不能吃的太多,以20克为宜,肥胖的人应少吃。(毛周林)

常吃奶酪 增强抵抗力



温壶黄酒暖寒冬



天气寒冷的冬季,很多人爱喝黄酒来暖身。经过加热后的黄酒倒入杯中,顿时,冒出的热气、散发出的酒香,轻啜一口,酒味柔和,一股暖流从心中涌出。

黄酒是以稻米为原料,用麦曲或小曲做糖化发酵剂制成。同时,黄酒也是做菜时非常好的佐料,是医药上很重要的辅料或“药引子”。

黄酒中的极微量的甲醇、醛、醚类等有机化合物,对人体有一定的影响,为了尽可能减少这些物质的残留,人们一般将黄酒隔水烫到60—70度左右再喝,在黄酒烫热的过程中,这些对身体不利的物质随着温度升高而挥发了。同时,黄酒中所含的脂类芳香物随温度升高而蒸

腾,从而使酒味更加甘爽醇厚,芬香浓郁。

“黄酒厚重而绵长,中国人可以从这一种饮品里,同时品味出柔和刚两种境界。”《舌尖上的中国》里最简短的文字说明了黄酒的精华。黄酒有“六味”,分别是“甜、酸、苦、涩、辛、鲜”。甜带给人滋润浓稠的口感,酸让其酒香愈显醇厚,苦使其滋味更加清爽,涩令黄酒倍感爽口,辛不仅不冲口感反而很温和,鲜为黄酒所特有。与白酒生性猛烈相比,黄酒则要温和许多,它很低调,好像看透人生的中年人一样,有些喝酒的人往往被它温和的外表所欺骗,殊不知,它的后劲十足,往往被慢性的伤害所伤。

提起黄酒,便会想到黄酒之乡——绍兴,酒乡多黄酒。“温两碗黄酒,要一碟茴香豆”,站在咸亨酒店的柜台上,当一回孔乙己,品味那久远美丽的往事。

“黄澄澄,醇又香,似玉液,似琼浆。女儿呱呱落了地,你就藏进窝里把一场喜事酝酿。默默地等待,充满幻想,待到女儿盖红头,你才出窖陈陈飘香”在文人的笔下,“女儿红”又被描绘得更加诗情画意。中国晋代上虞人稽含《南方草木状》记载:“女儿酒为旧时富家生女、嫁女必备物”。

在这个冬日里,温一壶黄酒,细品慢酌,温暖的是我们的身体,品味的则是生活的六味人生。(张帮俊)