



## 扁豆之味

朋友聚餐,上的全是硬菜,快吃完时,有人点了一大盆酸菜豆面。这是天水武山县的传统面食,吃起来既有酸菜的醇香,又有豆子独特的香味,顿时受到满桌欢迎。武山渭河南岸的西梁山上干

中医治疗慢性咽炎主要分为内治法、外治法两种。

### 内治法

内治法是通过判断患者是因为什么因素导致的病症,而后进行针对性的治疗。如肺阴亏虚的患者,一般会使用养阴清肺汤来养阴、清肺、利咽进行治疗;肺肾阴虚者多使用参麦地黄汤等滋阴润肺等。慢性咽炎在急性发作期一般会使用银翘二陈汤进行治疗,而慢性后延伴有声带小节的患者,会使用参芪散节汤加减进行治疗。

### 外治法

外治法主要包括雾化疗法、含漱、针刺以及穴位贴敷等。其中雾化疗法是使用中药进行煎制,而后将液体倒入小喷瓶内,对咽喉部进行喷用。

含漱法是利用中药对患者的咽喉进行含漱,以此来达到消炎、杀菌的目的,缓解局部充血。

针灸一般会选取少商穴、少泽穴、内庭穴等进行针灸,部分炎症

早少雨,除了小麦,多种扁豆。这种扁豆不是四季豆,也不是长豆角,而是一种豆科类粮食作物。这种豆子营养价值很高,还具有清热解暑的功效。

农谚“清明前后,种瓜点豆”。清明一到,万物复苏,就到种植扁豆的时节了。记得小时候,若是因为病虫害的发生,地里的庄稼苗出不全,又因为播种时节已过,就会改种扁豆。扁豆生长周期短,耐瘠耐旱,对土壤要求不高,无论山坡、路旁,只要有泥土的地方,就能茁壮生长。

那时,我经常和小伙伴们一起去扁豆地里挖野菜、抓蝴蝶、摘嫩豆角吃。扁豆的茎秆低矮,高不盈尺,纤细的叶子挨挨挤挤,层层叠叠。花序腋生,蝶形的花冠,花瓣乳白,花心蓝紫,在绿叶的映衬下格外耀眼,恰似振翅欲飞的蝴蝶,让人喜爱。

“扁豆开花二十八,豆面饼子噙嘴擦。”扁豆开花后,再过28天,豆子基本就成熟了,在夏日阳光的暴晒下,豆荚逐渐由绿变黄。扁豆和冬小麦差不多一起成熟,麦子收割上场,打碾装仓完毕,就到拔扁豆的时候了。拔扁豆也是个技术活,首先要抓住扁豆的根,如果只抓到豆梢,可能会用不上力,不光豆秆被拔断了,还会被豆角伤了手指。扁豆角很小,比人的指甲稍大点,每个豆荚里通常只有两三颗豆子,颜色也不一样,有红有黄有褐,形如鸡的眼睛,所以也被称为“鸡眼豆”。这种豆子看起来并不起眼,即使磨成面也黑里泛黄,但做成面条吃起来却很筋道,有一股浓浓的豆香,确实很好吃。

武山人喜欢吃面,几乎顿顿离不开面。我们习惯做扁豆面时掺和少量小麦面,这样擀出来的面薄厚均匀,不易断裂。小时候的我经

常帮母亲烧火,母亲动作麻利地把擀好的面折成几折,切成旗花面片,煮进滚开的沸水锅里,几番翻滚后,倒进提前炆好的浆水酸菜,一锅酸菜豆面条就做好了。一家人围坐在一起,调上鲜嫩的韭菜,再放上红艳艳的油泼辣子,一碗酸辣爽口、独具风味的豆面就好了。

也许由于扁豆产量低的缘故,现在种扁豆的人很少了。但走进武山县的大小饭馆,来一碗清冽酸香的豆面条,顿感浑身舒服。

从老家返城时,我总不忘带些家乡的扁豆面,再带些浆水引子做成酸菜。然后像当年母亲那样,做一锅酸菜豆面条,家里儿子媳妇、孙子孙女都说好吃得很。

于我而言,扁豆之味早已植入了我的味蕾,它既有家乡的味道,又有母亲的味道,还有乡愁的滋味,是任何美味都无法替代的。

(邓书俊)

## 中医如何治疗慢性咽炎

较重的患者,需要配合药物进行联合治疗。

穴位贴敷会选择太溪穴、足三里、三阴交等部位进行。

慢性咽炎患者日常可以试着冲泡一些适用于慢性咽炎的中药。

**菊花** 菊花具有清热解毒、疏风平肝的作用,适用于慢性咽炎以及咽喉肿痛的患者,但本身阳虚体质的人群要慎用。

**桔梗** 桔梗具有宣肺利咽、祛痰排脓的作用,可帮助让咽喉处的痰液尽快排出,缓解咽喉部不适。

**胖大海** 胖大海具有清热、润肺、解毒、利咽的作用,对于慢性咽炎患者可适度缓解。但脾胃虚寒、风寒感冒以及糖尿病人群,不建议食用。

**麦冬** 麦冬具有清热作用,可帮助润肺止咳,治疗因燥热而导致的浓痰、咳嗽等。

**金银花** 金银花对于温热发病、热毒血痢等症有不错的效果。

慢性咽炎治疗起来有很大的难度,所以对于该病一定是预防大于治疗,那在生活中该如何去预防慢性咽炎呢?

首先,日常要减少对于咽喉部的刺激,戒烟限酒、少喝咖啡和浓茶,可适当多吃些蛋奶、瘦肉等,保证身体摄入充足的营养,增强抵抗力,同时要注意饮食以清淡为主。其次,要注意做好保暖,尤其是在换季温差较大的时候避免感冒,很多慢性咽炎就是由于口鼻疾病演变而来的。其三,要多喝水,充足



的饮水量可对咽喉起到冲刷作用。最后,用嗓较多的人群要注意避免长时间大声高歌、讲话,感觉嗓子不适时,要及时休息。

食疗方法对于治疗慢性咽炎有一定的效果。

**玉米须茶** 玉米须茶含有丰富的维生素,且对于止咳化痰、润肺平喘有较好的效果,可帮助防治慢性咽炎。

**麦冬茶** 麦冬味甘、性微寒,具有养阴润肺、生津益胃的作用,咽喉不适的人群日常可用麦冬煮水喝。

**清音茶** 清音茶是用胖大海、蝉衣、石斛、薄荷冲泡而来的,该茶具有养阴润喉、利咽开音的作用。

(黄娜)

## 怎样午睡才健康

夏季,许多人都有午睡的习惯,那么,午睡究竟该怎么睡才健康呢?

**午睡不多余。**24小时内有两个睡眠高峰——凌晨2时左右和午后13时左右。午睡其实是顺应了生物钟的运转定势,是正常生理机能的呼唤。特别在炎热的夏季,适当午睡对身体恢复疲劳极其有利。

**午睡时间以少为宜。**研究者认为,午睡少则15分钟,多则不超过60分钟。这样的小睡既可以让精疲力竭的大脑有片刻小憩的机会,又不会因太长时间的酣睡让人越睡越困,以致影响夜间的睡眠。

**午睡注意事项。**有五种人不适合午后

立马睡觉:一是体重超过标准20%的老年人;二是血压过低的人;三是血管系统有严重障碍的人;四是因血管变窄经常头晕、头昏的人;五是时常失眠的人。专家建议,这些人最好“饭前小睡”,先喝点牛奶,吃点水果,小睡30分钟再起来吃午饭,这样可避免午饭引起的“胃脑争血”。

**坐着午睡伤大脑。**人人睡后,由于心率变慢、血管扩张、血液循环相对缓慢。坐着午睡,不仅会加重大脑缺血,使人午睡后出现头晕、耳鸣、视觉模糊、腿软等症状,还会压迫腰、腿、臀部的血管和神经,时间长了易引起坐骨神经及下肢静脉曲张等疾病。(泽川)

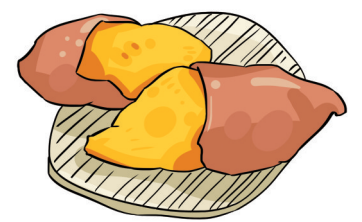
夏天,阳光炙烈,戴太阳镜的人多了起来,有的人把近视镜也换了变色镜片,一天到晚戴在眼上。还有人为了追求时髦,把太阳镜作为一种装饰品,不分场合不离镜,久而久之就会使视力下降、视物模糊,严重的会产生头痛、头晕、眼花和不能久视等症状,医学专家将上述症状称为“太阳镜综合征”。这种病体现为多种不适感觉,如早期在眼睛靠近鼻子周围的部分有明显的麻木感和刺痛感,呼吸时症状更加明显,很像感冒,还有人感到像有小虫在脸上爬走,上颌牙龈麻木,上门齿感觉不适,局部血液循环不畅引起皮肤炎症,眼睛酸胀,视力减退,大多在戴太阳镜2—3周后出现。

预防“太阳镜综合征”,一是要正确选择和合理使用太阳镜。不要选择大框架眼镜,因为这种框架多是进口的,是根据外国人眼

型设计的,而我国成年人双瞳孔的距离多数小于进口的大框架眼镜的光学中心距离,佩戴这种眼镜会增加眼球调节功能的负担,损害视力。而街边小摊上的廉价太阳镜,制作十分粗糙,镜片厚薄不一,颜色也不均匀,光学性能很差,戴上后容易引起头痛、眼痛、眼疲劳等不适感,经常戴这种劣质太阳镜,极易导致视力下降。其次,尽可能不戴大型太阳镜。必须戴时要缩短戴镜时间,摘镜后用手掌沿眼眶、鼻部两侧按摩10—20次,一旦出现不适症状,应立即停止戴用。(择喘)



## 夏日要防太阳镜综合征



## 夏日“消暑粥”

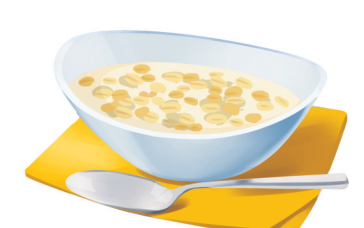
闽南是番薯之乡,闽南人称番薯为“地瓜”,顾名思义是地里长出的瓜,地瓜粥一年四季都是闽南人家早餐桌上的老朋友,但夏季则有可能是三餐常客。

将地瓜刨成丝,也有切滚刀块的,但块状地瓜凉了口感会变硬,刨丝的地瓜煮粥会更甜,口感也好。刨成丝后与大米同煮,即为地瓜粥。夏日早上先煮一大锅番薯粥晾着,趁着太阳还不是太热先去地里干点农活,回来后两碗下肚那是通体的舒畅。烈日炎炎,一日上工回来,啥都不想,吃不下,炒上一盘空心菜,再来盘小葱拌豆腐,就着番薯粥累趴了的味蕾马上苏醒,所以番薯粥也是午饭,甚至是晚饭。

番薯其貌不扬,甚至有时长得“歪瓜裂枣”,但这并不影响它被人喜欢。除了煮成番薯粥,也可煮番薯甜汤,或者切片晒干再煮就是“薯箍汤”,都是特有的消暑美食。

除了番薯粥,绿豆粥也是夏日餐桌上的消暑朋友。先把绿豆择干净,讲究点的绿豆与大米先后下,不讲究的一锅烩,绿豆开花,白米粘稠,趁粥热加点白糖,再打上一大脸盆的井水,将整锅绿豆粥放置在井水中。据说这样能锁住粥的香气,而且热天里粥也不容易馊。另一边从咸菜缸里捞出一段腌芥菜或者芥菜头,洗净,热锅热油炒,再吸上一碗绿豆粥别提多美了。

绿豆一身是宝,除了可食用,绿豆皮还可以用来做枕芯,能去除头部积存的热气,过去人家家里有小孩的都会特意缝制绿豆枕。绿



豆洗净后放到少量冷水中浸泡三四个小时,在锅中加少量水煮开,再分别几次加水继续煮,直至把绿豆煮烂。大火煮沸,绿豆壳浮于水面,快速用漏勺捞出,再晾干即成。而剩下的绿豆沙,加点白糖,家里有冰箱的则可以做成绿豆沙冰棒,原滋原料。

还有麦糊粥,小麦能益气、除热、止汗,非常适合夏天食用。把小麦提前一天泡软打碎,白粥熬上,待白粥将熟之时,再取适量麦粉用凉水泡开调成糊状,慢慢倒进去,一定要边倒边搅拌,避免结成麦团,再慢火熬煮。麦糊粥最好用柴火熬,这样粥才会更粘稠,而长时间的熬制麦子的香味也才能慢慢被激发出来。麦糊粥现在少见,因为煮制过程比较麻烦,也没有了柴火灶,高压锅煮出的麦糊粥总是少了那么点镗气。

粥在艰难的岁月里是老百姓的好朋友,缺粮少油的岁月里它能哄饱肚皮,日子好了,多少美味穿肠过,但粥永远是我们味蕾上最绵软悠长的记忆。炎炎夏日来上一碗“消暑粥”,细熬慢煮,难熬的盛夏悠悠而过,也是平凡日子里的小确幸。(黄颖)

## 水果干也分“三六九等”

因为加工方式不一样,水果干在营养上也分“三六九等”,大家在选择时一定要有所甄别。

**传统晾晒。**之前的水果干大多是通过晾晒制成的,比如在新疆吐鲁番有专门晒葡萄干的晾房,把一串串葡萄挂在那里,40天左右葡萄就自然风干了。后来,为了加快葡萄干燥的速度,技术人员想出了用速干剂的办法。速干剂无毒、残留率低,可以减少葡萄营养成分的氧化和褐变,有助于保护天然抗氧化成分,比如速干葡萄干里的花青素含量要高于自然晒干的。

**热风干燥、远红外和微波加热。**热风烘干食物对食材中的营养素破坏较大,同时加热效率较低,能耗比较高。所以,生产厂商通常选择成本更低、效率更高的远红外线和微波加热。

**低温冷冻干燥。**真空环境下可以干燥水果,温度越低,营养保留越多。时下流行的冻干水果,是在真空环境下,大约零下40℃的超低温下进行加工。这种环境下制作的冻干水果能保持更接近原始水果的形态,营养保留非常高。

**油炸脱水。**在真空环境下通过低于100℃的油温炸水果,口感酥脆,观感接近原始形态。这种方式使得水分脱去的同时,也会留下不少脂肪,导致水果干成为“热量大户”。比如,香蕉脂肪含量极低,低温油炸的香蕉片脂肪含量却高达30%以上。



**糖盐渗透脱水。**糖溶液煮制脱水制成的水果干,糖含量会大幅上升,高糖也会带来防腐作用,甚至不再需要添加防腐剂了,很多蜜枣、果脯会采用这种方式。如果是糖再混合盐、酸溶液,糖含量降低,防腐作用下降,往往还需要添加防腐剂、增味剂,甚至是色素等添加剂,滋味十足,但对身体不健康。

健康吃水果干,建议大家遵循以下几个原则。  
■ **优选冻干水果。**这类产品大多会在包装上显眼位置标明加工方式,其营养保留率高,方便携带,作为日常零食、加餐很不错,缺点是价格较贵,口感上略有些黏牙,受潮后容易由脆变韧。

■ **常备天然果干。**这类产品配料表很简单,往往只有水果,可以替代白糖改善食物风味,比如搭配酸奶等。天然果干经济实惠,但体积大幅缩小,容易吃过量,比较黏牙。

■ **浅尝辄止酸梅干。**这类产品含有一定量的盐和糖,可生津开胃,提升食欲。困倦、晕车、食欲不振的时候吃一点无妨,但钠含量过高,不能经常吃。

■ **偶尔尝尝低油油炸果干。**这类产品配料表中油的位置很靠前,脂肪含量很高,非常香脆好吃,跟油炸薯片类似,只能偶尔吃。

■ **尽量别买果脯。**这类食品高盐高糖高热量,添加剂多,尽量不要吃。(伊雨雪)