



在路上

知道伏羲,是很久远的事了。在幼时的神话故事里,伏羲是开启文明的先祖,功绩冠绝数千年,但从未想过,自己会在伏羲文化的源点——天水工作和生活。

在天水,散布着众多伏羲文化的痕迹。于古风台,相传伏羲出生在这里,让这个寻常之处,成为寻祖的圣地;伏羲城,殿宇楼阁,砖瓦草木,人们在这里谈论伏羲、追忆伏羲、敬仰伏羲,尊他为“人宗爷”;卦台山,壮阔山川,晨曦微露,见证了伏羲画卦开天的创世之举,渭水萦回,流淌出一段段文明的履痕;大地湾,幽幽厚土,封藏着伏羲氏族生活的点点滴滴,见证了伏羲氏生长于兹、繁衍于兹的传奇史诗。

清晨,细雨轻抚着大地,我们整理好思绪,一起朝大地湾进发,去寻找八千年前的文明踪迹。在

隧道和山谷间穿越,有种跨时空阻隔的错觉。陇山绵绵,清水河弯弯曲曲,大地湾就静静躺在河水之畔。

在秦安县五营镇,大地湾原本是一个普通的地名。因为附近村民在耕作的时候,经常能从田地里挖出破碎的陶片,引起了考古人员的注意。当时,大地湾上正在修建小学和卫生院,在挖掘时发现了大量的彩陶,很多人认为这些东西很晦气,随手砸掉,毁坏了很多宝贵的文物。有些人则觉得,这些陶器是很不错的容器,带回家放置各种调料和杂物。一位下乡收文物的工作人员无意中收购了一些陶器,为大地湾遗址的发现埋下了伏笔。后来,省里的专家发现了这些珍宝,组织挖掘工作,大地湾犹如远古文明的百宝箱一般,出土的文

伏羲在兹

物层出不穷,不断震慑着挖掘人员的灵魂。

1984年,大地湾遗址考古成果面世,瞬间就引发了轩然大波。考古成果表明:中华文化至少在八千年以上。

如今,走进大地湾,240座房屋遗址,98个灶址,325个灰坑和窖穴,71座墓葬,35座窑址,12段沟渠,4147件土陶器,1931件石器(包括玉器),2218件骨角牙蚌器,1.7万多件动物骨骼,9条壕沟……史前文明的繁荣场景恍若重现。

在大地湾博物馆,我们满眼熠动着文明的光彩。在这里,我们和中国最早的彩陶、最早的旱作农作物标本、最早的文字雏形一一相遇。编号F901的建筑,是目前所见中国史前时期面积最大、工艺水平最高的房屋建筑,其主室铺设着中

国最早的“混凝土”地面,这里还发现了中国最早的绘画……而这一切伟大的创举,都说明了一个人的伟大。

这个人就是伏羲。他创八卦,以通天地之变;造书契,改写记事方式;结网罟,提高渔猎效率;育牺牲,开启畜牧源头;造屋庐,结束穴居生活;制嫁娶,促进婚姻进步;存火种,推动生产改革;制琴瑟,丰富精神追求;制九针,开启医学先河;设龙师,改进社会治理……

大地湾,是中华文明重要的开端。如今,祖先们在开化粗糙的史前创造的胜景,我们无法还原。但我们依旧可以想象,那些质朴的先民们,在物质稀疏的年代里,用双手和大脑,认识和打造世界的壮举。从一把石斧,到雄壮的铜镜;从几头野物,到数不尽的牲畜;从寥落的家族,到数以万计的部族。他们创造的奇迹几乎空前绝后。

伏羲在兹。以文化和文明为介,他无所不在,和我们如影随形,相伴永恒。

伏羲在兹。他和族人们塑造的彩陶,已经历几千年,依旧坚固如初,色彩亮丽,成为伏羲留给我们的宝贵信物,见物如晤。

伏羲在兹。在一声声颂里,在一次次祭拜中,在一页页书写里,真切而温暖。(王重扬)

苋菜清凉可慰怀

灼灼苦夏,如深处蒸笼,暑气腾腾,燥热连连,颇考验一个人的定力。这时,一道清凉的苋菜总能恰到好处的解暑热,还身心一片舒爽与澄净。

初识苋菜,是在童年上学的路上,总能看到一丛丛长得正旺的野草,样子像垂盆草,簇拥生长,密密匝匝,摇曳着翡翠一般的绿。我们叫不上名字,单纯地觉得好看。

放学回来,我和玩伴们还要去山沟里放羊,在绿草遍布的小路上又见到它们的身影,植株矮小,这边一簇簇,那儿一团团,就像是睡在地上的爬墙虎。后来知道它叫“马齿苋”,是一种药食同源的植物,放在阳台观赏也不失为一种惬意的选择。

贫困时期,我常常拿着小镰刀,提着小篮子,与伙伴们一起去田间地头采挖马齿苋。夏日的田野一片盎然,草儿青青,麦儿黄黄,知了声声,一切都是明亮亮的,如同孩子们纯粹的内心世界一样。当一丛丛绿油油的马齿苋映到我们的眼睛里,大伙儿也按捺不住激动的心情,纷纷行动,你挖一个坑,我掘一个洞,于是,那葱葱郁郁的马齿苋就成了我们的囊中之物。

回到家,将挖来的马齿苋交给母亲。只见母亲将马齿苋的绿叶连同根茎都择了下来,用清水洗净,再用热水焯两遍,接着又用凉水淋一遍,放入碗中,加香油、小醋、蒜末、葱姜和一点白糖,一道凉拌的马齿苋就新鲜上桌了。母亲说,暑热天气吃这道菜可开胃消暑。

听母亲讲,这马齿苋也叫“长命菜”,它与朴质的农人一样,生于乡间,长于乡间,也回馈于乡间。植株虽然微小,但是骨气不傲渺,给它一缕光、一滴水,就能茁壮成长,它用自己微小的身躯阐释了生命的不卑微。

除了食用价值,它的药用价值也是一大特点。典籍中记载:“马齿苋,处处园野生,柔茎布地,细叶对生。六、七月开细花,结小尖实,实中细子如葶苈子。菜,微酸耳,性寒,无毒,止渴渴,化内痈热毒。”中医叫它“五行草”。说来也怪,它的模样也确实精巧,叶青,茎赤,花黄,子黑,根成白色。草木与人的默契大抵如此吧,冥冥之中有一种气息和温度,让彼此有了交集和联系。

成年后,住在城里,忙于生计与工作,很少见到马齿苋的影子。但是,在背井离乡的日子里,却让我深深地懂得了何谓乡愁。小小的马齿苋,想起,已润平生,因为,在小小的菜肴里有母亲爱的凝聚,有故土的味道……(管淑平)



利用空调降温、吃些凉爽食品、避开炎热的室外环境、洗冷水澡、睡凉席等“以凉抗热”的方式,肯定是多数人在夏季采取的防暑降温方法和常态的生活方式,但对部分年老体弱或慢性病患者来说,“以凉抗热”并非最健康的方式。专家建议,不妨采取“以热治热”的方式,因为夏季人体代谢加快,经常出汗,“以热治热”的方式正好适应了中医强调的“顺应自然”、的养生理念。

◆◆◆吃热饭,喝热茶

夏季大量食用冷凉食品,很容易刺激胃肠道,引起血管收缩、黏膜缺血、胃酸减少,从而减弱胃肠消化功能和杀菌能力,可能造成痉挛性疼痛,甚至导致厌食、呕吐和腹泻。此外,还会导致毛孔宣泄不畅,身体散热困难,极易引发湿热症。所以,夏季最好还是吃热饭热菜,一方面,夏天细菌容易滋生,高温消毒后的热饭热菜可防止腹泻腹痛等肠胃病;另一方面,从中医的角度上讲,春夏人体的阳气外发到体表,体内的脏器出现虚寒现象,夏季吃“热”可以逼寒气,养阳气。

夏季饮温热水可使汗腺舒张排汗,散发体内热量,从而降低体温,有助于消暑。茶叶中还含有丰富的钾,有助于纠正倦怠无力和食欲减退。对热性体质的人来说,可以饮绿茶,或者空

不妨『以热治热』
夏季天热

腹饮半发酵的乌龙茶;对脾胃阳虚的人来说,最好喝红茶,如熟普洱,或半发酵的铁观音或乌龙茶。

◆◆◆洗热水澡,泡热水脚

夏天刚洗完热水澡后可能会感觉更热,但稍微休息一下,就会感觉到凉意和舒适。热水澡一般以35—40℃的温水为宜。温度适宜的热水澡还能安抚神经,使全身肌肉得到放松,甚至还可起到镇静、止痒、止痛、抗过敏等作用。当然,洗的次数不宜太多。另外,用热毛巾擦身也是比较好的方法。

常言道“睡前洗脚,胜似补药”,夏季也不例外。天气越热,湿邪越重,热水泡脚可以起到健脾、除湿、通经、利尿的作用。

◆◆◆不打赤膊,穿“热衣”

夏日在家,许多男人喜欢上身赤膊,以为这样可以凉快一点,其实不然。研究表明,当气温接近或超过人的体温时,赤膊不仅不凉爽,反而更热。因为,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,增加皮肤的辐射、传导散热,而盛夏,气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而赤膊会感觉更热。

深色衣服被人们视为“热衣服”,多数人认为夏季穿白色或浅色衣服比穿黑色深色衣服更凉快,其实未必是这样。专家指出,人体内的热量可以通过辐射、传导、对流和蒸发向外散发。黑色衣服比白色衣服吸热多,但吸收的热量成为衣服内对流的动力(就像夏季午后,地面受热容易形成局地对流甚至雷阵雨天气一样),衣服内的空气对流,可将皮肤表面的汗液和部分热量带走消散,人体自然就会感觉凉爽。当然,深黑色衣服应做得宽松些,这样可以使“对流”加强,衣服的凉爽程度也会增加。(霍寿喜)

这类食物
富含益生元

研究显示,肠道菌群平衡对健康至关重要。胡吃海喝、滥用抗生素等行为会破坏这种平衡,从而引发多种疾病。维持肠道菌群平衡,充足的益生元是基础。益生元不能被人体吸收利用,但能被益生菌选择性利用。简单来说,益生元就是益生菌的食物。这类食物富含益生元,建议大家常吃。

苹果、桃等富含果胶的食物。果胶是一种可溶性膳食纤维,在大肠中可以部分或全部被发酵,能够帮助人体控制血脂和血糖水平,有利于预防心脏病和糖尿病等疾病。果胶相当于细胞壁中的黏合剂,可溶于热水,一煮就化。含果胶最多的是柑橘类水果的皮,可以做成橙皮果酱、柚子茶等。苹果、桃、杏、山楂等水果的果胶含量也比较高,因此做成成半固态的果冻。茄子、菜花、南瓜等蔬菜也富含果胶,很容易煮软。

燕麦、大麦等富含β葡聚糖的食物。β葡聚糖也是一种可溶性膳食纤维,有助于降血脂、增强免疫力、降血糖和改善便秘。燕麦中的β葡聚糖只有溶解出来才能发挥作用,因此,建议燕麦片尽可能煮着

吃,熬煮后越黏稠,β葡聚糖含量越高,营养价值越好。即使只煮3分钟,也会大幅度增加β葡聚糖溶出,而直接冲调的燕麦片,β葡聚糖溶出量有限,建议多泡一会。

大豆等富含大豆低聚糖的食物。大豆低聚糖(水苏糖、毛蕊花糖等)不仅可以调节肠道健康、增强饱腹感、延缓餐后血糖上升速度,还有助于抑制脂肪和胆固醇的过度吸收,降低血清胆固醇浓度,对心血管健康有利。不过,大豆低聚糖是水溶性的,“去豆渣”工艺会使其含量大大降低。速溶豆浆粉就属于大豆低聚糖“打折”了的豆制品。

魔芋丝等富含魔芋葡甘聚糖的食物。魔芋葡甘聚糖(魔芋多糖)可以吸附30—150倍自身重量的水分,能够提供比较强的饱腹感,并促进排便。研究发现,魔芋葡甘聚糖有助于改善血糖、降低胆固醇水平。需要提醒的是,魔芋丝、魔芋豆腐等魔芋制品几乎不含维生素,矿物质含量也很低,因此无法替代蔬菜,更不能代替主食和肉类。

全谷杂豆等富含抗性淀粉的食物。抗性淀粉又叫难消化淀粉,进入结肠后被益生菌发酵利用,可改善便秘、减少血液中胆固醇、抑制血糖上升、调节脂质代谢等。除了糙米、红豆等全谷杂豆,没熟透的香蕉、放凉的米饭等食物中也含有一定量的抗性淀粉。人体无法消化吸收抗性淀粉,过量食用可导致胃肠不适,尤其是肠胃功能较弱的老年人,可能会营养不良。大蒜、洋葱等富含菊粉和低聚果糖的食物。菊粉是一大类天然多糖的总称,每个菊粉分子包含数个到数十个果糖分子。摄入一定量的菊粉和低聚果糖有利于控制血脂、血糖,预防便秘,并可以提供一定的饱腹感,但摄入过多可能导致肠鸣、胀气,甚至腹痛、腹泻。富含菊粉和低聚果糖的食物有洋葱、大蒜、芦笋、韭菜、洋葱等。(伊羽雪)

西红柿是最常见的蔬果,不论是菜肴上的“大西红柿”或餐后水果“小西红柿”,都富含茄红素、维生素A、维生素C等抗氧化营养素,热量低、膳食纤维高。小西红柿比较甜被分类在水果,大西红柿则属于蔬菜,生吃或是熟食都是减肥的最佳蔬果,更是调控血糖的好食物。

西红柿搭牛肉,释放茄红素

小西红柿热量低,膳食



喝凉茶要分清体质

酷暑时节,凉茶成为不少人的养生首选。但是,不同体质的人选用凉茶的材料也不相同,这就得根据个人的年龄、性别、体质的不同来选择适合自己的凉茶。

经常面红耳赤、口舌生疮、苔黄、便秘的实热体质,宜选用鱼腥草、夏枯草、金银花、黄菊花、竹叶、桑叶、连翘等清热解毒的药物来制作凉茶。

头痛身困、心烦气闷、舌苔白腻、大便黏的实热体质,可用佩兰、藿香、薏苡仁、荷叶、莲子心等清热除烦、化湿的药物来制作凉茶。

出汗、潮热、大便干、乏力、舌红少苔的阴虚内热体质的人,这类人多见于更年期女性,适合用生地、沙参、麦冬、玄参、石斛等清热养阴、生津止渴的药物来制作凉茶。

嘴唇颜色偏暗、舌下有瘀斑、缺少运动、体型偏胖的痰瘀体质,

纤维含量高,相当于一碗煮熟高丽菜,维他命C更相当于一颗橘子,因小西红柿甜度高,容易一次吃很多,建议吃小西红柿时要适量,否则恐影响血糖及三酸甘油酯。

大西红柿因为甜度较低、较酸,适合煮汤。怕酸的人可以将大西红柿煮熟,如罗宋汤、牛肉汤等。大西红柿搭配牛肉是最好的选择,牛肉的油脂可以帮助西红柿的茄红素及维生素A释放。

加豆腐鸡蛋,助铁质吸收

吃素的人士还可以用西红柿搭配鸡蛋或豆腐烹煮,因素食者铁的吸收率较差,西红柿的维生素C比较高,可以加强铁的吸收。

西红柿生吃维他命C含量比较高;煮熟后,会增加茄红素及维生素A的吸收,因此不论是生吃或是熟食,大西红柿都是非常好的食物。(王贞虎)

大小西红柿
聪明吃 控血糖

人们常言:“菠菜要吃根,胜似吃人参。”菠菜的许多营养成分都在根部,富含丰富的铁、蛋白质、叶绿素、维生素K、胡萝卜素、抗坏血酸等等。据《本草纲目》记载:“菠菜通血脉,开胸膈,下气调中,止渴润燥”的功效,特别指出了“根尤良”。

通肠导便。菠菜含有大量的植物纤维,有促进肠道蠕动的作用,利于排便,且能促进胰腺分泌,帮助消化。对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘等症有治疗作用。

辅治缺铁性贫血。菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定的铁、维生素E等成分,能供给人体多种营养物质,对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

维护正常视力。菠菜中所含的胡萝卜素,在人体内转变成维生素A,能维护正常视力和上皮细胞的健康,增加预防传染病的能力。

延缓衰老。菠菜中含有多种微量元素,能促进人体的新陈代谢,增进身体健康,延缓衰老。(有之)

菠菜吃根
胜似人参