



在甘肃有一条著名的交通要道——河西走廊，在河西走廊西端，有一个以盛产瓜果闻名的古县，它就是瓜州县。

夏时，有机会踏上甘肃的土地，从敦煌市区出发，沿着莽莽沙漠公路，开往天下第一关雄关——嘉峪关，沿途就经过瓜州县。一路上，随同的友人就一个劲儿地介绍瓜果之乡瓜州：瓜州县地处河西走廊西端，东连石油城玉门市，西接旅游名城敦煌市，南北与肃北蒙古族自治县毗邻，西北与新疆哈密市相接，自古以来就是东进西出的交通枢纽、古丝绸之路的商贾重镇，

瓜州历史悠久，源远流长，早在4000年前，就有先民繁衍生息。唐武德五年（公元622年）改称瓜州，宋元相沿，至清雍正年间设安西卫，民国2年（公元1913年）改为安西县，2006年经国务院批准更名为瓜州县。

瓜州瓜果，白的乳白、黄的金黄、绿的碧绿。售瓜的商贩向远道而来的游客娓娓道来：“这是‘金蜜八号’，呈短椭圆形，艳黄皮，上覆墨绿斑条，外观美丽，果肉桔红，质地松脆，品质上等；‘黄河蜜瓜’瓜呈圆形，个不大，皮色黄亮似金，瓜瓤碧翠如玉，色泽诱人，瓜味甘味，

瓜州品瓜

香气扑鼻；‘银蒂白兰瓜’，皮薄瓢厚，色鲜味美，含糖量高，驰名中外；这是‘宝丰蜜’，果实呈椭圆形，艳黄皮，中粗密网纹密布全瓜，上有墨绿斑点，外观美丽，果肉桔红，肉质脆佳。随着商贩介绍，看看桌子上已剖开或白皮绿瓢、或绿皮红瓢、或黄眼白瓢的瓜儿，清香甘甜，口中生津。

当地人吃西瓜有个“秘密”：将西瓜放入水中浸2、3个小时后，再剖开吃，才更有味。特别是瓜州县的水源来自祁连山的雪水，用祁连山的雪水“冰镇”西瓜，那沉浮的西瓜冰雪般清凉，吃了凉丝丝的。

一方水土养一方瓜。瓜州的瓜为何如此甜蜜，这可离不开当地的自然条件。据介绍，瓜州县属于典型的大陆性气候，降水量少、蒸发量大、日照强烈、昼夜温差大，这种独特的气候特点，十分适宜瓜的生长和糖分的积累。同是，境内有祁连山雪水汇成的多条河流，水质好、无污染。这些得天独厚的自然禀赋，造就了瓜州的瓜甜蜜汁多、风味诱人。

这次在瓜州品瓜，虽是匆匆路过，但给我留下的是难忘的韵味，尤其是瓜州西瓜的那份回味无穷的甜蜜。（缪士毅）

只此青绿

酷暑难耐，若有一阵恰到好处的微风拂过，便顿感神清气爽，暑热也即刻消散。正是这缕清风，让我们在炎热的季节，仍能觅得一份舒适与清凉。

每逢夏日，你首先会想到什么？于我而言，夏日总与“绿”字相互交织，缠绕生凉。草木葱茏、花红柳绿、碧水蓝天，好一幅绚烂的青绿画卷。

在我的书房中，书桌上的那盆碗莲，更是在我的朋友圈中备受喜爱。它被我养在一个偏大、扁平、宽口的笔洗中，笔洗呈灰绿色，小巧精致的荷叶如铜钱般覆盖在浅浅的水面上，一株白色的莲花俏皮地盛开其中，精致美丽，诗意高洁。

“一蝶一蜂一泓水，一花一叶一池娇”，在阅读写字时，每每面对这“碗”青绿，它静静地陪伴着我，竟也增添了几分读书写字的情致，让我心中泛起丝丝清凉。

“最绿的夏天在碗里”，一位朋友曾如此说道，我深表认同。一个“碗”字，雅俗共赏；一个“绿”字，可观可食。就如现在，我坐在书桌前，看着碗莲，不禁思考着最能代表夏天的食物是什么？脑海中首先浮现的便是抹茶。

有一种颜色叫做抹茶绿，它没有墨绿的凝重，也没有艳绿的浮躁，而是带着一丝安抚，在理性与感性的交融中，更显其隽永的韵味，颇具古典之美。

抹茶是我比较偏爱的烘焙原料，其味甘甜，还伴有海苔或粽叶的香气。抹茶冰激凌、奶白与鲜绿的搭配，堪称小清新的绝配；抹茶拿铁，轻轻抿上一口，细细品味，这是我夏日的独特享受；抹茶大理石蛋糕，顾名思义，其出众的外观已可想象。长期以来，茶给人的印象都是端庄、严肃的，而抹茶却能将传统与时尚完美结合。

我一直认为，清淡的饮食能让人神清气爽，正如我父母所说，食素为佳。因此，家里夏日的餐桌上常常是“清汤寡水”。常常选用新鲜的青瓜、黄瓜，切成细丝，拌上酱油和盐，再淋上两滴麻油，必定会被吃光。

每个人的夏日，都有自己心心念念的那一碗清凉。那一抹青绿。（青衫）



导致耳痒的原因

盯聆 俗称耳屎，或多或少有的盯聆在外耳道内，都有可能引起耳痒。盯聆首先可以挡住一些小飞虫等。其次，有助于形成酸性耳道环境，来抑制细菌和真菌生长。再者，能够排斥水分，从而防止微生物理想生长环境的形成。最后，盯聆的黏性也有助于粘住环境中的细小碎屑，这些功能共同构成了我们耳朵的“盯聆屏障”。

在正常情况下，盯聆会随着我们的咀嚼、运动等自行脱落。如果看起来堵满了耳道，但只是薄片状或者小块状，并没有引起不适，这种情况不需要刻意取出。

真菌性外耳道炎 众所周知，食物在特定的条件下会发霉，表面覆盖着毛茸茸的霉菌。同样在我们的耳道里也可能出现“发霉”现象，即真菌感染。当耳道的屏障被破坏时，如耳道被水浸湿、挖耳或使用了不干净的挖耳器具等，都可能引发真菌感染。

治疗第一步就是充分清理耳道内的真菌。这通常需要在耳内镜下操作，并需要多次往返医院彻底清理耳道。接下来会进行局部药物治疗，包括使用酸化溶液和抗真菌药物等。

细菌感染 当耳道屏障受损时，除了会遭遇

耳朵痒——微妙的困扰



真菌感染，也需要警惕细菌感染，耳道内的渗出液和分泌物等都可能引起瘙痒。

清理分泌物是第一步，并以局部治疗为主，例如使用抗生素、糖皮质激素类药物滴耳。如果症状非常严重，需要结合抗生素治疗。

湿疹 与皮肤其他部位一样，耳道的皮肤也可能出现湿疹，引发瘙痒，这种瘙痒通常与真菌感染的深层瘙痒有所不同。湿疹范围较小时仅局限在耳道内，外部难以观察，但范围较大时，可以在耳道口周围看到明显的皮肤变化。

在治疗外耳道湿疹时，与其他区域皮肤湿疹的治疗原则相同。首先要做好保湿，症状明显

时，可使用激素类乳膏进行治疗。需要注意的是，涂抹保湿乳液或凡士林时，应避免伸入耳道深处，仅在肉眼可见范围内操作，以确保安全。

干燥 皮肤干燥同样能引发耳痒，老年人中尤为常见。可以适当为耳道口保湿。

不良用耳习惯

避免频繁掏耳朵 耳朵痒时，人们总会忍不住去掏耳朵，越掏越痒。殊不知这种“不良嗜好”，有时掏着掏着会掏出血甚至掏出问题。使用挖耳勺等工具容易破坏耳道屏障，引起真菌、细菌等感染。耳痒可以按压耳屏缓解。

避免棉签掏耳朵 棉签挖耳很容易将盯聆推入耳道深处，时间久了会在深处堆积，更难清理。如果耳道内不慎进水，可以歪头轻轻蹦一蹦，或者用吹风机在低温设置下远距离吹干。

避免采耳 虽然采耳能带来放松和舒适，但如果采耳店的器械消毒不达标、过度清理耳道或操作不当，都可能导致耳道感染。

避免常戴耳塞 长时间使用耳塞、入耳式耳机或助听器，可能影响盯聆的正常排出，从而增加耳道堵塞和继发耳道感染的风险。在非必要的情况下，我们应尽量减少戴耳塞和入耳式耳机的使用时间。（黄南）



膝盖养护需注意

膝盖承担着身体的重量和运动时的冲击力。为了保护膝盖的健康，延长其使用寿命，我们在日常生活中需要特别注意几个方面。

注意控制体重。 过重的身体会给膝盖带来巨大的压力。膝盖如同一个承受重量的轴承，体重越大，它所承受的负荷就越重。每增加一公斤体重，膝盖在行走时所承受的压力就会增加约3至6公斤。长期如此，容易导致膝盖软骨磨损、半月板损伤，进而引发关节炎等问题。

注意正确的运动姿势。 在进行运动时，正确的姿势是保护膝盖的关键，错误的姿势不仅无法达到锻炼的效果，还可能对膝盖造成损伤。以跑步为例，如果跑步时脚步落地过重，或者步伐过大、过小，都会增加膝盖的冲击力。正确的跑步姿势应该是身体微微前倾，脚步轻盈，脚掌中部着地，步伐适中。另外，在进行各种运动前，充分的

热身运动也是必不可少的，热身可以增加关节的灵活性，减少运动损伤的风险。

注意加强膝盖周围肌肉锻炼。 膝盖周围的肌肉，如股四头肌、腘绳肌和臀肌，对于维持膝盖的稳定性起着重要作用。强壮的肌肉可以分担膝盖所承受的压力，减少关节的磨损。通过直腿抬高练习可以有效地锻炼股四头肌，平躺在床上，将双腿伸直，慢慢抬高其中一条腿，保持伸直状态，停留几秒钟后放下，重复多次。

注意膝盖保暖。 膝盖部位的脂肪和肌肉相对较少，血液循环也相对较差，因此容易受到寒冷的刺激。寒冷会导致血管收缩，血液循环减慢，关节液分泌减少，从而增加膝盖的磨损和疼痛风险。在冬季，尤其要注意给膝盖保暖。可以佩戴护膝，穿上保暖的裤子。在夏天，避免长时间待在空调房中，或者在空调房中时，用薄毯遮盖膝盖。

注意避免过度使用膝盖。 长时间站立、行走、爬楼梯或者跪地等动作，都会过度使用膝盖，导致膝盖疲劳和损伤。对于需要长时间站立工作的人，应该适时地活动一下膝盖，改变姿势，减轻膝盖的压力。避免频繁地上下楼梯，尽量乘坐电梯。如果需要跪着工作，应该使用护膝垫，减少对膝盖的直接压迫。

总之，养护膝盖需要我们从多方面入手，保持膝盖有一个相对健康的状态，这样才能随心所欲的行动。（吴昆）

先考虑挑选这种尖顶的桃子。

此外，桃子的表面绒毛也是一个不容忽视的判断依据。除了油桃外，新鲜采摘的桃子表面通常会有一层细细的绒毛。这些绒毛不仅有助于保护桃子，还能在一定程度上反映桃子的新鲜度。如果桃子表面光滑干净，那么很可能是放置已久、不够新鲜。因此，在挑选桃子时，我们应尽量选择表面绒毛多的桃子。

我们还可以通过闻其味、轻压等方式来进一步确认桃子的品质。成熟的桃子往往会散发出浓郁的果香，而轻压时则会有轻微的弹性。

每个人的口味和喜好有所不同，因此在挑选桃子时，还可以根据自己的口味来选择。比如，喜欢更软糯的桃子，可以挑选成熟度稍高的；而喜欢口感脆爽，则可以选择成熟度适中的桃子。

挑选桃子并非难事，只要掌握了正确的方法和技巧，就能轻松挑选到既好看又好吃的桃子。（黄娜）

能洁齿防蛀牙的食物



合理膳食、均衡营养有益于牙齿健康，要做到食物多样，谷类为主、粗粮搭配，要经常吃这几种有益于牙齿的食物。

芹菜 芹菜中含有丰富的膳食纤维，特别是可以生吃的西芹。通过咀嚼芹菜，刺激唾液的分泌，达到清洁牙齿的效果。

香菇 香菇中所含的香菇多糖体，可以抑制口腔中的细菌形成牙菌斑。香菇有独特的风味，而且能量低，煮汤、清炒或凉拌都很可口。每周可以吃2-3次。

洋葱 洋葱中的含硫化物是强有力的抗菌成分，能杀死多种细菌，其中包括可以造成蛀牙的变形链球菌。制作生菜沙拉时，可以剥几片新鲜洋葱加进去；或者在汉堡、三明治里夹一些生洋葱丝。每天吃半颗洋葱，不仅能预防蛀牙，还有助于降低胆固醇、预防心脏病、提升免疫力。

乳酪 乳酪中含有丰富的钙，经常吃乳酪有助于强化及重建珐琅质，使得牙齿更坚固。全脂乳酪中热量较高，因此，超重、肥胖的人要选择吃脱脂或低脂乳酪。（有之）

常做护心操 改善冠心病

冠心病的发作常与季节变化、情绪波动、活动增加、饱食、大量吸烟和饮酒等有关。主要表现为冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管狭窄或阻塞、心肌缺血、缺氧或坏死导致的心脏病，常常被称为“冠心病”。药物治疗是基础，日常生活中可做护心操进行锻炼，也有一定的辅助治疗和改善作用。

摩擦脸部 先把两手掌心摩擦热，用双手掌摩擦脸部，从前额经鼻子的两侧往下摩擦至两下颌部，在往上摩擦，一下一上为1次，可摩擦多次。

叩齿舌转 叩齿时，要集中精力，不能用力过大，上下排牙齿互相轻叩多次。舌转时嘴巴轻轻闭合，舌尖在口腔中齿槽外面，先向左

轮转十几次，再向右轮转十几次，使津液满口，吞津时先自然呼吸10次，将口内积满的津液在呼气完毕时吞下。

上肢运动 仰卧床上，上臂贴床，屈肘，两手手指自然张开，指尖向上。双手握拳，然后松拳还原，重复多次。腕肘微屈，手和前臂从外向内做圆形运动，使手绕环，重复多次。

下肢运动 仰卧床上，双腿伸直，自然放在床上，脚掌心向下，腹部放松。一腿屈伸，膝关节全屈，髋关节屈至90度，踝关节做绕环运动1次，然后腿伸直还原，再换另一腿重复上述动作，双腿交替做多次。一腿抬高，小腿半屈，踝关节做绕环运动1次，恢复至预备姿势，再

换另一腿重复上述动作，双腿交替做多次。

吸气呼吸 站立，双臂自然下垂，双脚分开与肩同宽，放松身心，去除一切杂念，意守神阙穴；用鼻子呼吸或者鼻子吸、嘴呼，将吸气时间延长。呼吸时，气息要细微，用嘴呼气时，上下齿要轻轻靠拢，微闭嘴。以感觉舒适为宜，吸气不可过深、过长，切忌硬练和憋气。每次练习30次，病情好转时，可考虑增加次数。

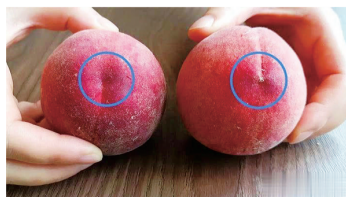
腹式呼吸 仰卧位或右侧卧位，意守神阙穴，自然而柔地做腹式呼吸，双眼微漏光，嘴微闭，以腹部带动鼻子呼吸，呼气与吸气的间隔大致相同，可呼吸多次。（胡佑志）

挑选桃子有绝招

在炎热的夏季，应季水果桃子因其甘甜的滋味和丰富的营养价值，备受人们的喜爱。然而，面对市场上琳琅满目的桃子品种，如何挑选出美味的桃子？

首先需要看的是桃子的外观。观察桃子上的缝合线，这是判断桃子成熟度的重要线索。这道沟会随着桃子的成熟变得越来越明显，沟越深，说明桃子越成熟，口感通常也会更加甜美。反之，如果沟不明显，则可能是未成熟的桃子。

其次，桃子的顶部形状也是挑选的关键所在。有的桃子顶部尖锐，而有的则是凹陷的。尖顶的桃子通常是公桃子，其糖分含量和口感往往优于凹陷的母桃子。因此，在购买时，我们可以优



助你熬夜 五种果汁

奥运会的一些比赛项目转播时间较晚，人们不得不熬夜为运动员们喝彩加油，熬夜当天的晚餐，应多选择蔬菜、水果等清淡食物，对熬夜时的健康有帮助。现介绍五种果汁能够让人更有精神和精力。

▲ 适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜和少许冰块，用果汁机打碎，制成营养完全而且丰富的果蔬汁。

▲ 香蕉、木瓜和优质酸奶放在一起用果汁机打碎，营养丰富而且能够补充身体所需的很多能量。

▲ 2个猕猴桃、4个橙子、1个柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，补充体能而且美容。

▲ 3个柚子剥皮后榨汁，一串葡萄打碎成葡萄汁，再加上两匙蜂蜜，酸酸甜甜别有滋味。

▲ 一根新鲜黄瓜、1/2升豆浆、3片薄荷，一同打碎搅拌后制成清凉的黄瓜汁，极其解乏。（徐剑）