



讨喜的白露

白露是个讨喜的节气,有颜色、有形状,还有触感:秋草与露珠,一起构成一道相依相望、晶光闪烁的亮丽风景。凝神细看,草尖上缀满透亮的水珠,白白亮亮、清清爽爽、一闪一闪,仿佛在眨着水汪汪的眼睛。

白露是孟秋向仲秋过渡的节点,也是热与凉、润和燥过渡的界线。民间谚语说:“过了白露节,夜寒日里热。”“白露秋风夜,一夜凉一夜。”“白露天气晴,谷米白如银。”“白露田间和稀泥,山芋一天长一皮。”白露,白天虽然还很热,可早晚已凉,每到夜里都会有秋风吹来,吹散夏季最后的暑气,天气也变得一天比一天凉爽。金黄的稻浪翻飞,联合收割机正在忙碌,机器所到之处,稻穗被齐腰斩断,稻草翻到田间,稻谷全部装袋,它们以豪迈的歌喉唱起了欢快的丰收曲。科技进步了,收割轻松了,已经饱满的玉米,羞赧地把自己半遮半掩,顾不上太多的梳妆与打扮,用穗子扮成新嫁娘,显得放松而懒散……白露的阳光亮而不毒,正午时分,太阳照得人们燥热冒烟,田

间地头的水泥路上,奔突的是满载而归的车子。

此刻,各色蔬果正当时,橘子梨子桂花馥郁的馨香,悄无声息地一寸一寸挤占着秋的空间,满塘的莲荷走向花落叶枯,褪去夏色,秋虫呢喃中,一滴秋露,慢慢垂落叶尖。在露水开始凝结的夜晚,在阳台铺一张小床,仰望星空,以天为被,夜凉如玉,享受自然风。

这时的月亮,带着几分震撼的美,在岁月里沉醉。它就像是一个刚刚睡醒的美女,并没有言语,只是静静地看着星辰和大地;脸上娇憨的表情,悠然而时光里的梦。在浓浓的夜色中,收足了雨水,像被秋意渗透过的白露茶,不苦不涩,不老不嫩,既不像春茶那般鲜嫩,不经泡,也不像夏茶那样干涩味苦,与我们此刻的生活一样,有期盼,有收获,一切都刚刚好。

白露虽至,余热尚存,却不久矣。敏感的身体,易感的心灵,需要清淡、清静。我们从露珠身上品出了月光的韵味,它映亮了这大千世界。

(曾海波)

父亲的炒面

父亲的炒面不是炒面条,而是炒面粉。对,就是电影《上甘岭》中“一把炒面一把雪”中的炒面。

父亲做炒面的材料和程序都很简单,一盆绵白的小麦面粉,一把锃亮的铁铲,一口乌黑的铁锅,燃起红红的灶膛火就行了。母亲往灶膛里面填着玉米皮等软柴火,父亲用布满老茧的大手贴在铁锅上探试温度。觉得温度差不多了,父亲便把面粉缓缓倒入铁锅中,然后用铁铲不停地翻动,让面粉受热均匀。翻炒是需要一定技巧的,不能东一榔头西一棒子。父亲用铁铲贴着铁锅从上而下地翻动面粉,面粉划着优美的弧线,纷纷飘落铁锅中间,发出“噗噗”的声音,同铁铲碰撞铁锅发出的“叮叮”的金属声合成了一支美妙的乐曲。就这样一番循环往复,缕缕麦香味逐渐氤氲了整个厨房,原先雪白的面粉也渐渐变成了鹅黄色。这时候,母亲就不再往灶膛里添柴火了。父亲利用灶膛的余火加快了翻炒的动作,直至面粉变成橘黄色,就大功告成了,可以出锅了。看看父亲,额头上渗出了密密的汗珠,古铜色的脸上写满了盈盈的笑容,如同他看见麦子成熟时的那种丰收喜悦。

炒面的食用也如同做法一样简单:碗中放几小勺炒面,倒入少许温水搅拌均匀,再加入适量开水不停搅拌至糊状。如果里面加些白糖或者蜂蜜,口感更佳。盛一口炒面入口,柔滑细腻,麦香味浸透味蕾,仿佛看见了一片金灿灿的麦田。

我上初中时,学校离家比较远,遇上雨雪天气就在学校吃饭。这时候,父亲做的炒面就派上了用场,自己得以饱腹不说,还可以分享给同学们吃。教室里一度弥漫着浓郁的面香味,浸润着我们的学习、成长之路。

父亲出远门时,也常捎些炒面,他说这样既能饱填肚子,又能省些饭钱。我少年时代,命运多舛,因病住院治疗数日。在医院的日子里,一日三餐,父亲吃的最多的就是自己亲手做的炒面,给我吃的却是医院食堂的营养餐。每到吃饭的时间,父亲白色的粗瓷碗中飘出的炒面香味一度没过了病房里的药味,给予我慰藉和力量。

前些日子回老家,父亲说他胃不好,吃些炒面后好多了,原来炒面还有健胃养身的功效啊!父亲还特意给我做了一碗炒面,吃着吃着,以往的时光又重临心头。父亲的炒面,最简单的食材,最浓郁的爱,最永恒的回忆。

(赵秀坡)

儿童整牙 并非越早越好

牙齿正畸,即俗称的“整牙”、牙齿矫正,就是将排列错位、不整齐或畸形的牙齿进行矫治,使其达到自然美观的效果。近年来,随着口腔健康科学普及和互联网传播,一些地方出现“低龄儿童整牙热”的现象。

专家介绍,儿童整牙,并非越早越好,如果发现孩子出现牙齿排列不齐、偏侧咀嚼等异常口腔习惯问题,建议及时咨询专业口腔医生,切勿盲目跟风整牙甚至自行矫正。

在临床接诊中,不少家长认为“整牙要趁早”。有些孩子只是轻微的牙齿不齐,不需要过早进行人为干预。年龄过小的孩子,

心智尚未成熟,配合治疗和遵守口腔卫生习惯可能存在一定困难。过早接受不必要的治疗,不仅效果不佳,人为拉长矫治时间,还会增加孩子的心理负担。

什么情况下才有必要进行牙齿矫正治疗?

专家建议,当孩子出现严重的牙齿排列不齐或明显的咬合问题,影响到口腔清洁、咀嚼功能甚至面部颌骨发育时,比如天包地、地包天、开合等情况,就可以进行正畸治疗。另外,如果孩子有口周肌肉功能异常或者吮吸手指等不良习惯,可能会影响面部骨骼发育和口腔功能,可以进行早期矫治。

通常情况下,孩子的牙齿矫正治疗一般在换完乳牙后进行,大约11-12岁。治疗期间和治疗后都需要注意保持口腔卫生,饭后刷牙漱口,使用牙线或者牙缝刷,定期使用菌斑显示剂检查刷牙效果。还要注意饮食,避免吃过硬食物。牙齿矫正结束后,需要佩戴两年左右的保持器,定期复查。

如何预防或减轻牙排列不齐的情况?

专家建议,宝宝长出第一颗牙齿时就要开始刷牙,并做好口腔卫生清洁,尽量避免躺着喂奶或刷牙后再喂奶、进食。少吃含糖食物,采用正确的刷牙方法,坚



持使用牙线,可定期涂氟加强牙齿的抗龋能力,防止龋齿。长大后,要观察孩子是否存在吮吸手指、咬铅笔、咬嘴唇、偏侧咀嚼、伸舌等影响牙齿排列的不良习惯。换牙过程中,需观察是否有恒牙错位萌出、迟萌等。同时,尽量多给孩子吃富有纤维素的食品,帮助孩子咀嚼功能充分发挥并刺激颌骨发育。

“在一些情况下,牙列不齐并不能预防或自行调整,需要进行矫正。”专家说,目前,市场上的儿童口腔机构从业人员职业素养参差不齐,建议去相对权威、规范的口腔专业医疗机构就诊。

(黄娜)

近日,我喝了前一天没有喝完的剩牛奶,喝完之后不到1个小时,我就感觉胃里难受,开始呕吐,去医院就诊后,被诊断为食物中毒。

医生告诉我,久置饮料最大的安全隐患就是微生物的滋生,例如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霉菌等。要知道,蛋白质、糖类、脂肪、维生素和水分等可形成微生物良好的生长环境,再加上适宜的温度、湿度,便成为它们滋生的温床。所以,若开盖的饮料在室温条件下放置时间过长,微生物含量就会超标,饮料就容易变质。

饮料开盖后如果长时间放置,其营养成分和口感也可能发生变化。例如,富含维生素C的果汁长时间暴露于空气中或存放不当,其中的维生素C会氧化流失,营养价值会下降。再如,冲泡的茶水放的时间过长,颜色会变深,涩味会增加,茶香会减少。

食品营养越丰富,蛋白质和糖含量越高,



剩饮料饮用要慎重

越有腐烂变质的风险。有实验表明,碳酸饮料、鲜榨果汁、瓶装果汁、现做的奶茶、奶咖、豆奶、瓶装矿泉水等,打开饮用后,分别存放在4摄氏度和25摄氏度的环境下,然后计时监测饮料中的菌落总数,结果发现4摄氏度的环境

中,除了鲜榨果汁以外,其它饮料在24小时内菌落总数变化不大;在25摄氏度的环境中,除鲜榨果汁、现做奶茶以外,其他饮料放置2个小时、4个小时后菌落总数仍然较低,但奶咖、豆奶放置12个小时后,细菌已经大量繁殖;经过灭菌的预包装饮料,饮用后放置在室温下24小时后,菌落总数变化不大,还能继续喝。所以,奶茶、果汁以及富含营养成分的奶制品、植物蛋白饮料等,若存放不当,都容易变质。

想要健康安全地喝饮料,在瓶盖开启后应尽快饮用完,尤其是鲜榨果汁、现做的奶茶、咖啡等最好在2个小时内喝完。若饮料开盖后无法一次全部喝完,应倒入杯子后再饮用,防止口腔中的细菌对饮料造成污染。未喝完的饮料应密封放入冰箱,或遵循食品包装上的贮存条件,在规定时间内饮用完。饮用前,检查饮料是否有异味、异色,若感觉不对劲,丢弃为好。

(曾闻)

秋季养生 润肺养胃

立秋后,盛夏余热未消,早晚温差大,自然万物阳气渐收,阴气渐长,人体代谢也进入阳消阴长的过渡时期。中医认为,秋后养生饮食宜清淡,少辛多酸,少吃多餐。老年人秋季养生应注意润肺养胃、祛暑滋阴。

饮食清淡

立秋后,饮食原则上要以清淡为主,多食用平肝润肺的食物,如百合、莲藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、猪肉、鸭肉、鸡肉、兔肉、花生、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。

少食多餐

多食酸味食物,少食辛辣食物,以助肝气。吃饭时切忌暴饮暴食,最科学的是每顿饭只吃七分饱。老年人产

禁晚上吃油腻、辛辣、刺激性食物,以减轻胃的负担。

润肺养胃

肺与秋季对应,而干燥的秋季最容易伤肺。所以,这个时候饮食上需要润燥、养阴、润肺。最好的办法就是食疗,即多吃润肺的食物,如胡萝卜、豆浆、柑桔、萝卜、银耳等润肺清肺的食物。老年人要少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。

海带营养高 海带根莫吃



海带营养丰富,做法简单,家家爱吃。用海带红烧或炖汤时,许多人都爱吃又软又糯的海带根,可是这样却给自己身体埋下了健康隐患。

据测定,虽然海带根的营养比海带叶要高,但其中铝的含量也较高。每100克海带根含铝135微克,而海带叶则为5.7微克。铝虽然是一种低毒金属,一般不会导致急性中毒,但是如果长期食用会对人体造成危害。因为人体摄入铝后仅有10%-15%能排泄到体外,大部分会在体内蓄积,与多种蛋白质、酶等人



早睡早起

老年人起居要早睡早起,多呼吸新鲜空气,多做深呼吸,及时排除体内的有害物质。注意不要做剧烈运动,不过度劳作,可适当慢跑,促进血液循环,增强体质。

此外,秋季是适宜人体进补的季节,但要选用防燥不腻的平补之品,如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。老年人忌贪食瓜果,以免伤脾胃。(胡佑志)

体重要成分结合,而影响体内多种生化反应,长期摄入会损伤大脑,还可能让人出现贫血、骨质疏松等病症。尤其是身体抵抗力较弱的老年人、儿童和孕妇,其危害更大,可导致胎儿发育迟缓、儿童发育障碍,诱发老年痴呆。

因此,吃海带时,根部3-6厘米那段最好别吃。如果想吃海带根,最好吃裙带菜根,裙带菜也是一种常见的食用海藻,其不仅微量元素含量较高而且铝含量较低,每100克裙带菜根仅含铝9.8微克。

(英勇)

银耳消暑



水熬成汤。

银耳枣仁汤 夏季闷热的天气往往会影响人们的睡眠和休息,许多人一天只能睡四至六小时,甚至通宵难寐,而银耳枣仁汤对夏日失眠有很好的治疗作用。银耳15克泡发洗净,酸枣仁20克用布包扎,冰糖25克,共放入砂锅内加水煮熟成汤,弃枣仁,即可。

银耳明目汤 夏季是红眼病流行的季节,经常服用银耳明目汤有很好的预防作用。取鸡肝50克、银耳10克、枸杞5克、茉莉花20朵,料酒、姜汁、盐、味精各适量,将鸡肝切片,银耳泡发,与枸杞加水烧沸,放入料酒、姜汁、盐和味精,待鸡肝熟后,即可撒入茉莉花装饰食用。

燕窝银耳羹 夏季是支气管炎、肺心病、高血压、冠心病最难熬的时刻,凡属于心肺阴虚型的病人都可服用燕窝银耳羹。取燕窝10克、银耳20克、冰糖适量。将燕窝用清水刷洗一遍,再放入热水中浸泡3-4小时,然后择去毛绒,再放入热水中泡1小时;银耳用清水浸泡1小时即可。用瓷碗或盖碗盛入燕窝、银耳、冰糖,隔水炖熟后服食。

银耳拌黄瓜 把泡好的银耳焯一下,黄瓜拍段、切块,两者拌在一起淋上酱汁,即可。

红枣银耳羹 夏季天气炎热,容易中暑,冰镇红枣银耳羹是夏季最实用、最有效的消暑饮品。把泡发的银耳与洗净的红枣一同放进电饭锅中,加水熬汤,出锅时加入冰糖。

(刘凯)