



童年住在乡下,最敏感的就是时节的变化。乡村的一年四季,气候分明,不早不晚。

那时候,我最喜欢秋天,从白露到霜降的这段时间,天气虽然是逐渐变冷的,但我却看到了秋天露水的诗意蜕变:从草尖儿上泛起露水的白露,到露水冷仄的寒露,再到露凝成霜的霜降。秋天,因为露水而变得具象化。

时至寒露,清晨,路边的野草或田里的蔬菜,它们的叶子上布满了晶莹剔透的露珠,悬于叶尖、浮于叶面、流于茎干,阳光照耀下,反射出七彩的光芒,煞是好看。

寒露时节,让人琢磨不定的是天气的忽冷忽热。白露为霜,秋分转凉,到了寒露,似乎气温回弹,本以为的寒冷似乎就这样终止了。气候的反常,其实很容易让人错

乱,但实际上一整年的光阴已剩下100来天了。当你警觉时,时间已经从你的指缝中匆匆流逝了。

《月令七十二候集解》一书中曾记载:“九月节,露气寒,将凝结也。”相对于白露节气,寒露时节的气温更低,露水更多且更冷,甚至在夜晚温度极低的情况下还会凝结成霜。民间有“露水先白而后寒”的说法,说的就是白露、秋分之后的寒露,生动描绘了气温逐渐下降的过程。此时,北方将进入冬季,南方也感受到了久违的秋意。

“一候鸿雁来宾,二候雀入大水为蛤,三候菊有黄华。”随着天气变冷,鸿雁开始向南方迁徙;深秋时节,海边的浅滩处会出现许多与鸟雀颜色和纹理相似的贝壳,古人便认为是鸟雀幻化为了蛤蜊;此时,菊花竞相绽放,为这萧瑟肃杀的秋天增添了一缕绚烂之彩。

此时,也是农事活动较为繁忙的时候。北方的大部分地区已完成了秋收,而南方则刚进入秋收、秋种、秋管的忙碌阶段。玉米、大

豆、红薯等作物已经收获,大蒜开始种植,晚稻正处于抽穗灌浆的时候。我们脚下的这片广袤的大地,养育了我们一年又一年,周而复始。

寒露时节,天高气爽。漫山遍野的红叶如诗如画,正是赏枫的好时候。在江苏沿湖一带,正是秋蟹肥美的时候,“秋风起,蟹脚痒”,再饮一杯重阳酒,沉静的秋天又多了一味别样的滋味。

民间常有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,说明此时的天气已经很凉了,需要注意保暖,尤其是脚部。记得小时候在乡下,到寒露了,晚上洗脚的时候,便不能像夏天那样用冷水洗了,而是要将水稍微热一下。此外,寒露时节空气干燥,很容易引发呼吸道疾病,饮食上应该多吃滋阴润燥的食物,像银耳、莲子、山药、雪梨、百合等。

何时深秋了?大概就是早晨或者傍晚的时候,路边的草尖儿上露水多了,道路两旁的树木叶子纷纷掉落的时候。(管淑平)

柿叶新红 柿果沁甜



“千叶万叶落,唯一柿立枝红。”柿树,是一种耐旱耐寒的树种,它坚韧不拔地屹立在大地上,不畏严寒与干旱的考验。柿树开花并不张扬,开出淡黄白色或黄白色中带紫红色,壶形或近钟形,花萼短小。那淡淡的香气,虽不浓烈,却散发着独特的魅力。它还有很好的药用价值呢,倘若口腔溃疡,摘下几片含在嘴里,便能消炎杀菌。

柿子,是成熟较晚的果子,不成熟的柿子是不能吃的。记得小时候,看到满树红彤彤的柿子,总是忍不住流口水,小伙伴们捡块石头打下一个柿子尝尝鲜,可等一咬到嘴里,顿时被那涩涩的味道刺激得直伸舌头。后来才知道,未成熟的柿子需要摘下来捂着,等它变红、变软了,才能品尝到那甜蜜的滋味。

柿树浑身是宝。柿叶可以晒成柿叶茶,其中含有大量的维生素和蛋白质,营养价值一点不比普通茶叶差。而柿子本身更是蕴含着丰富的营养,大量的糖类、蛋白质、脂肪、淀粉、果胶和多种维生素及微量元素,它具有补虚、健胃、润肺、清热、止渴、解酒毒等功效,是大自然赐予人类的健康佳品。古人评价柿树有七绝:一长寿,二多荫,三鸟巢,四无虫蛀,五霜叶可玩,六嘉实,七叶肥大,枝粗壮,古木参天,令人肃然起敬。

然而,柿子虽好,却也有许多忌食之处。从小,我就听老人说了许多有关柿子的禁忌,比如吃柿子后不能吃螃蟹,正如《本草图经》中所记载:“凡食柿,不可与蟹同,令人腹痛大泻。”另外,柿子性凉,所以一次切忌吃过多,并忌空腹吃,否则会引发肚子不舒服。

如今,市场上已有柿子销售,价格不贵,吸引了许多人购买品尝。我也毫不犹豫地买回来一兜,把它们放在纸箱里,等待着它们慢慢软下来。当我厌倦了苹果和鸭梨时,便到纸箱里,摸出一颗又红又软的柿子。对着外面的冰雪,守着暖气,小心翼翼地撕开柿子皮,用小勺一点点剥着吃。那甜甜的味道,在舌尖上蔓延开来。

柿叶新红,柿果沁甜,在这个季节里,柿树用它的美丽与奉献,为我们带来了无尽的喜悦和感动,让我们珍惜这份大自然的恩赐,品味那甜蜜的滋味,感受生活的美好与温暖。(胡志松)



秋燥饮水 注意四“节”

秋天降温和干燥,使得饮水成为日常。《黄帝内经》中“饮食有节”四个字高度概括了饮水的养生法则。

节量。饮水每次宜少,徐徐咽下,切不可大口吞饮,每日总量亦不可过多,否则将“中满不消,而脾胃大伤矣”,痰湿体质者尤其要注意。

节律。《千金要方》明言“饮食以时”,应根据自己的实际情况,做到有规律地进食。

节寒热。过于生冷易伤脾胃之阳,过于热烫则灼伤咽、食道、胃肠道,均不可取。健康饮水温度宜在40℃左右,略高于口腔温度,便于脾胃运化吸收。

节饮料。应少喝可乐、雪碧等碳酸饮料,慎饮咖啡、浓茶、酒等刺激性饮品。(胡佑志)

部分高血压患者服用降压药3-5年后,效果会慢慢变差,不仅血压开始变得不稳定,还开始出现肝肾并发症。多数降压药效果变差,主要与以下几种原因有关。

单纯血压伴随并发症 高血压可能累及肝肾,且有些影响是不能逆转的,这并不单纯是药物本身的原因,但通过调整用药

三分毒”,自我感觉好的时候不服药,感觉血压高、发晕和难受时再吃几天药,这都会影响药效。

药物没有及时调整 医生会根据每个患者的具体情况开药,但患者个体差异大,应定期复查,必要时调整用药方案。如果一种降压药开始服用时效果好,却没有定

久服降压药效果为何变差

能改善。例如,很多人从开始的单纯高血压,逐步出现血脂高、尿酸高或血糖高等情况,这就需要考虑联合用药来保护心脑血管等器官,减少并发症。

用药不规范 如果没有坚持服药,擅自调整用量,可能影响药物发挥效果。有的患者从经济角度考虑;有的人觉得“是药

期复查,一般长期效果不会太好。

不少降压药用得越久,降压疗效反而更强,如缬沙坦(商品名代文)等血管扩张素Ⅱ受体拮抗剂,因为它的降压作用是通过阻断受体起效的,服药后1年作用较6个月强,6个月较3个月强。因此,当服药有效果时,不必频繁更换品种。(有之)



金秋进补的“黄金搭档”

◆◆◆ 山药+枸杞

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收,同时含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃,营养损失最小。

最好搭配:枸杞。如果不喜欢单独吃山药,可以和枸杞搭配,熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

◆◆◆ 莲藕+黑白木耳

秋令时节,正是鲜藕上市之时。此时天气干燥,多吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素和矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘,排出身体有害物质十分有益。七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最合适。

最好搭配:黑白木耳。搭配银耳可以滋补肺阴;搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

◆◆◆ 百合+杏仁

百合味甘微苦,性平,营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的营养成分,如淀粉、糖类、果胶、多种生物碱等,对抑制癌细胞增长有一定的疗效。百合有润肺止咳,清心安神等功效,是秋季食用之上品。百合可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒牛肉;也可煮粥,如百合与糯米制成百合粥,放一点冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠。

最好搭配:杏仁。杏仁有润肺止咳,清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳的患者。

◆◆◆ 花生+红枣

中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇产后乳汁不足及大便燥结等病症。新鲜花生最好连壳煮着吃,煮熟后的花生不仅容易消化吸收,还可以充分利用花生壳和红皮的医疗保健作用。花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解,促进血小板新生,可治疗血小板减少和防治出血性疾病;花生壳有降低血压、调整胆固醇的作用。

最好搭配:红枣。搭配红枣,能补脾益血、止血,对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女性尤为有益。

◆◆◆ 梨+蜂蜜

梨含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等矿物质。秋季空气干燥,水分较少,若能每天坚持食用一定量的梨,能缓解秋燥,如冰糖雪梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对痛风湿病、风湿病及关节炎有防治功效,同时对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等症效果更佳。

最好搭配:蜂蜜。闻名中外的梨膏糖,就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的病人有明显疗效。(聂勇)

一日三餐中最重要的就是早餐了,每天按时吃好早餐,为身体提供能量,一天的精力也会变得充沛。推荐几道家常快捷早餐,简单易做,不到10分钟就能做出一道健康营养的早餐。

阳春面

清爽可口,面条入味,平时家中可以常备一些挂面,只用10分钟就能做出一份可口的面条了。

食材准备:挂面、小葱、酱油、生抽、糖、香醋、鸡精、猪油。

具体做法:挂面水开下锅,煮至浮起后捞出,过两遍冷水,沥干水分后备用。大碗中放入葱花、酱油、生抽、糖、香醋、鸡精、猪油,倒入一小碗热水,加入面条搅拌均匀后就可以吃了。

酱香手抓饼

一面饼松软香辣入味,一面饼酥脆可口,平时在家里备些手抓饼,早上拿出来简单调个酱汁,就做出和夜市摊一样好吃的饼了。

食材准备:手抓饼、大葱、豆瓣酱、番茄酱、蚝油、五香粉。

具体做法:将大葱切碎,加入

豆瓣酱、番茄酱、蚝油、五香粉搅拌均匀,放入热锅中炒香后盛出。准备一个平底锅,刷薄一层油,将手抓饼煎到两面金黄色,再将炒好的酱均匀地涂抹在饼面上,把饼切成小块就做好了。

冰花水饺

速冻水饺不要再煮着吃了,煎过后外皮酥香,内馅松软,美味可口。

食材准备:速冻水饺、玉米淀粉、面粉、清水、芝麻。

具体做法:准备一个平底锅,刷薄一层油,将速冻饺子整齐摆进锅中,饺子之间有缝隙避免粘连,开火煎2分钟定型。准备一个小碗,里面放入玉米淀粉、面粉、油和水,比例为1:1:2:2,搅拌均匀。将调好的汁倒入锅中,盖上锅盖小火焖20分钟,当汤汁即将煮干时撒上芝麻与葱花。准备盘子,将煎饺倒扣到盘中,金黄色的煎饺微凉后就会变得酥香脆可口了。

咸蛋黄粥

每天早上起床后做一份咸蛋黄粥,咸香软糯特别开胃,用简单

的食材就能做出全家人喜欢的早餐。

食材准备:咸鸭蛋、青豆、大米。

具体做法:大米用清水淘洗干净,放入锅中加水,米与水的比例为1:3,煮20分钟。准备一个小碗,将剥好皮的咸鸭蛋放入碗中,用勺子将蛋压碎。将青豆清洗干净,放入锅内煮10分钟,再倒入咸鸭蛋碎,搅拌均匀就好了。

牛奶鸡蛋羹

每天早上补充优质蛋白,一天都能能量满满,做一份细腻软滑的鸡蛋羹,只需要简单两步。

食材准备:鸡蛋3个、纯牛奶、盐。

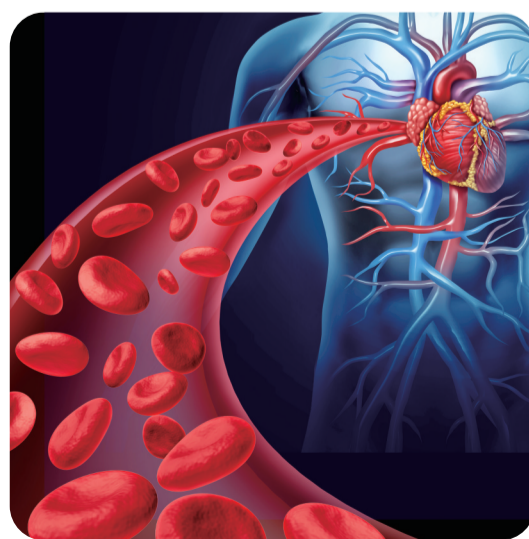
具体做法:准备一个小碗,打入3个鸡蛋搅成鸡蛋液,再倒入适量的牛奶、少量的盐,再次搅拌均匀,用勺子捞出鸡蛋液表面的泡泡。锅内倒水烧沸,将装有鸡蛋液的碗放入锅中,在碗上倒扣一个盘子,盖上锅盖隔水蒸10分钟就可以吃了。

用常见的食材,做出不一样的美味。营养早餐,好吃又易做。

(华南)



健康又营养 家常快捷早餐



常吃五种食物 养护血管健康

古人言“三十而立,四十而不惑”,也就是说到了四十岁之后,面对人生就不再有困惑,同时也意味着你的身体开始走下坡路了。

比如血管逐渐失去弹性和韧性,渐渐变脆,如果不注意血管保养,就容易出现动脉粥样硬化、血栓等问题。动脉粥样硬化绝对不是小事情,它是未来心脑血管疾病出现的主要因素。

所以四十岁之后,需注意血管的保养,经常吃这些食物,能起到疏通血管的作用:

枸杞是最常见的保健中药材之一。中医认为,它能起到强健肾脏、舒筋活络的效果。经现代研究发现,枸杞中含有大量亚麻酸以及亚油酸成分,这类物质能促进体内胆固醇的排出,从而起到预防动脉粥样硬化和血栓形成的效果,对血管有保护作用。但是,枸杞本身属于滋补类的药材,所以每天不能多吃,对于中年人群而言,每日摄入量应控制在20克左右。

苹果还有一个名称叫“降脂果”,秋冬季节正是大量苹果上市的时期,多吃苹果能减少血液中胆固醇的含量,同时还能增加胆汁分泌以及胆汁酸功能,避免胆结石的形成。

最主要的是苹果含有丰富的维生素,能起到清除体内自由基的效果,从而起到预防动脉粥样硬化的形成。

秋冬季节,北方很多家庭都有囤白菜的习惯,它是过冬不能缺少的蔬菜。白菜含有大量的粗纤维,在进入人体后能与脂肪结合,防止胆固醇的形成,促使胆固醇代谢物以及胆酸排出体外,对预防动脉粥样硬化绝对有帮助。

豆类的营养价值相对较高,是因为它不仅含有植物蛋白成分,同时还存在矿物质以及各类维生素、卵磷脂等有益元素。卵磷脂能够帮助人体乳化和分解油脂,同时还能将依附在血管壁上的胆固醇以及脂肪乳化成微粒子,溶于血液中运回肝脏从而被代谢,预防动脉硬化的形成。

海带是炖菜、凉拌菜中不能缺少的,殊不知,它对血管还有一定的好处,因为其含有大量岩藻多糖、昆布素等成分,这类物质类似于肝素的活性,在预防血栓形成的同时,还能起到降低胆固醇、脂蛋白,抑制动脉粥样硬化的作用。

(黄娜)