

俗话说,腊月二十八,打糕蒸馍贴花花。在我们河北黄骅,腊月二十八这天,一家人会坐在一起做面花(当地的一种传统面食),满屋子“花”香四溢。

腊月二十七晚上,婆婆就用老面把面和好,用小棉褥子把盆盖上。第二天一早,面发好了,婆婆兑上碱水,开始揉面。揉到没有酸味了,再将干面粉掺入其中,加水反复揉和,揉得越硬越好,然后再将面饧上一会儿。

等候期间,婆婆拿出刻着鱼、寿桃、十二生肖模样的模子,放在旁边备用。面团饧好后,在案板上反复揉、揪、和,如此很多次,直到手里的面团由硬变软,就能磕花了。

磕花,是将面团根据花模子的形状揉成长条或是圆形,再放到花模子中使劲按压,待模子内里和面充分接触后,摁平,然后在面板上轻轻一磕,不同形状的面花就活灵活现地呈现在眼前。起初,我以为磕花是一个很简单的操作,不想干了一会儿,手就酸了,原来这活儿也只是看着容易。

面花做好后,婆婆将它们摆放在盖布上,盖

上一层白色提布,再用小棉褥子包好,放在炕上饧着。婆婆时不时会掀开小棉褥子,拿起一个在手里掂一下,我很好奇为什么还要掂一下,婆婆笑着说:“咱黄骅这个面花,有点娇气,刚做好的面花如果不饧一下,就会发青发硬,饧过了则会变形开裂。拿在手上掂一下,比刚磕出来时轻,就是饧好了,就可以上锅蒸了,这样蒸出来的面花造型才好,惟妙惟肖。”

面花放进铁锅后,婆婆会在篦子上放一层小麦的秸秆。她说,这样蒸出来的面花,闻起来麦香浓郁,吃起来筋道香甜。

面花蒸熟后,掀开锅盖的一刹那,独特的小麦香气扑鼻而来,鲤鱼、元宝、石榴花、小兔子等各种样式格外惹人喜爱,吃起来满口麦香,绵弹爽口。通常,婆婆还会用小麦秸秆蘸着红色颜料,在活灵活现的鱼、栩栩如生兔子、让人垂涎欲滴的桃子、圆溜溜的石榴上各点上一个红点,增加喜庆的气氛。

这些年,虽然市场上早就有卖面花的,但婆婆坚持在家自己做。她总说:“只有自己发面、和面,一家人聚在一起做面花,才有真正的年味

面花香

最是一年



儿。”于是,每年到了腊月二十四、二十五,我和丈夫都会抽时间回家,帮着婆婆做面花。

听村里人说,黄骅面花距今已有200年历史了。2009年,黄骅面花制作技艺入选河北省非物质文化遗产,使蒸面花有了更深的寓意。每到过年,一屉屉喜庆又散发着麦香的面花,带来了浓浓的年味儿,也为我增添了更多喜庆团圆的氛围。(张卿)



腿抽筋是缺钙吗

半夜睡得迷迷糊糊,突然小腿一阵酸痛,整个人瞬间被疼醒,想试着动动腿却发现根本使不上力气……这样的经历,你有过吗?很多朋友都遇到过,而且频率并不低。抽筋的时候,小腿肌肉强直、变硬,肢体不敢活动,那种钻心的疼痛,让人从梦中惊醒。抽筋持续时间可以达数秒钟、数十秒钟,或者数分钟。小时候总听大人说,晚上腿抽筋都是因为缺钙。那么,抽筋真的是因为缺钙吗?应该如何预防和避免呢?抽筋偏爱哪些人群?

快速成长的少年儿童 儿童与青少年正处于旺盛的生长阶段,对钙、镁等矿物质的需求激增,小腿便经常遭遇抽筋的袭击。其次,中老年人身体机能逐渐退化,体内矿物质的流失加剧,小腿抽筋发生的几率随之攀升。再次,孕妈妈在孕期体内激素水平变化,影响钙、镁等矿物质的代谢,也容易发生小腿抽筋。

腰椎间盘突出症患者 常有下肢皮肤麻木甚至不知冷热,如果在平时没有做好腿部的保暖工作,导致腿部受凉时,可能会导致小腿处于缺血、缺氧的状态,造成小腿痉挛,引起腰椎间盘突出症腿抽筋。可以睡前泡脚,能有效预防因受凉导致的夜间小腿抽筋,泡脚水温不要太热,尽量以不出汗为度,泡到觉得四肢比较温暖为止。腰椎间盘突出者,平时小腿肌肉就特别容易疲劳,常有小腿酸痛的情况,如果剧烈运动,很有可能会导致局部乳酸升高,腿部出现无菌性炎症,容易造成腿部的肌肉痉挛,所以运动前应充分做好准备活动,运动后需要适当进行肌肉拉伸,放松肌肉,促进乳酸排泄。

除矿物质的缺失、腿部血液循环不佳外,药物副作用和血管问题也是导致小腿抽筋的常见因素。比如某些药物如利尿剂、抗抑郁药等,可能导致电解质紊乱,引起小腿抽筋;动脉硬化、静脉血栓等,也都会引起小腿抽筋。(聂勇)

伸展运动法

首先伸直手臂,掌心向下,用另一只手将手指向身体方向扳动,感受手腕外侧的拉伸,保持15-30秒后换另一侧,使手指尽量向手臂内侧靠近,重复多次。此外,还可以尝试握拳伸展,先用力握拳3-5秒,然后迅速松开,尽量伸展,如此反复进行10-15次为一组,每天进行3-4组。

按摩放松法

先用一只手的拇指和食指轻轻捏住另一只手腕,从手腕根部开始,沿着手腕两侧慢慢向上按摩至小臂,力度适中,以感觉微微酸胀为宜,每侧按摩3-5分钟。也可以使用按摩球或按摩棒,将其放置于手腕下方,通过滚动或按压来刺激手腕穴位,如阳溪穴、阳池穴、大陵穴等,每个穴位按摩1-2分钟。

养护手腕五法



正确姿势法

使用电脑时,要确保座椅高度合适,使双脚平放在地面,膝盖与臀部保持水平。电脑屏幕应位于眼睛正前方,高度与视线平齐或略低,手臂自然下垂,手肘呈90度弯曲,键盘和鼠标放置在身体正前方,手腕保持自然伸直,不要过度弯曲或伸展。使用手机时,尽量避免长时间单手操作,可双手交替,且将手机举至与眼睛平视的高度,减少手腕的受力角度。

力量锻炼法

适当的力量锻炼可以增强手腕的稳定性和耐力。可以进行一些简单的手腕力量练习,如手腕屈伸练习,手持哑铃或装满水的瓶子,手臂放在桌子上,手腕缓慢上下屈伸,每组10-15次,进行3-4组。还可以尝试手腕旋转练习,将手臂伸直,手持哑铃或其他重物,缓慢地顺时针和逆时针旋转手腕,各旋转10-15圈,每天做3-4组。

劳逸结合法 在工作或使用电子设备一段时间后,应起身活动一下,伸展全身肌肉,重点放松手腕。做一些简单的手腕操,或者握拳、松开交替活动。

总之,手腕的健康关系到我们日常生活和工作的诸多方面。平常多注意些,预防手腕疾病的发生,让我们的手腕更加灵活、有力。(吴昆)

养生重“两头”:搓脚 梳头

头和脚一直是保健的重要部位,睡前搓脚和梳头可养气生血,长期坚持,对养生大有裨益。

每天睡前搓脚,可起到促进气血运行、舒筋活络、平衡阴阳的作用。先用40摄氏度温水泡脚20分钟,然后左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次左右,达到脚心发热的程度;再用右手握右脚,用左手沿脚心上下搓100次左右,搓的力度大小要以自己舒适为宜。在搓脚的同时要活动脚趾,大拇指是肝、脾两经的通路,多活动大拇指可舒肝健胃、增进食欲。搓脚后由于毛细血管处于扩张状态,体温稍有升高,

别再让脚受凉。

梳头养生已是老话,老年朋友如能坚持在睡前每天梳头,则可事半功倍。古医学家探明,头部穴位较多,通过梳理可起到按摩、刺激的作用,能平肝、开窍守神、止痛明目等作用。尤其对于女性,坚持梳头可以畅通经气,疏通头部血流,滋养头发、防止脱发。梳头时一定要全头梳,不论头中间还是两侧都应从额头的发际一直梳到颈后的发根处,每个部位起码梳50次以上方有功效,上限以自己感觉舒服为准,用牛角梳、玉梳、木梳最好。(晓菊)



冬季要补充维生素D

进入冬季后,日照时间减少,气温下降,很多人会减少户外活动,即便是外出,也会把自己包裹严实,这样容易缺乏维生素D。

晒太阳 阳光照在皮肤上,身体就会产生维生素D,经常晒太阳是人体获得充足有效的维生素D的最好来源,晒太阳讲究方法和适度,不要隔着玻璃晒和暴晒。建议在上午10点至下午

15点时段,将面部和双上臂直接暴露于阳光下10-30分钟,每周3次即可达到补充维生素D的效果。

食物 虽然食物中维生素D的含量相对较少,但通过合理膳食,也能补充一定量的维生素D。富含维生素D的食物包括深海鱼类:如沙丁鱼、金枪鱼、三文鱼等。动物肝脏:如鸡肝、牛

肝等。蛋奶类:鸡蛋、鸭蛋、牛奶、酸奶等。另外,坚果、鲜枣、梨等也含有一定量的维生素D。

补充剂 如果平时摄入含维生素D的食物较少,而且并不经常晒太阳,可以考虑服用维生素D补充剂来补充维生素D。市场上有多种形式的维生素D补充剂,包括片剂、软胶囊和液体,建议根据个人健康状况在医生的指导下使用。

但要注意,补充营养需适量,过高的维生素D摄入会引起高钙血症,最终导致软组织钙化和肾结石等疾病。(果咏)

吃素不科学 身体很危险

如今,吃素食是一种备受推崇的饮食方式,特别是在肥胖、糖尿病等慢性病高发的当下,越来越多的人为了健康选择吃素食。但吃素并不等于健康,素食也有很多陷阱和误区。

素食是指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式。素食者以谷物、杂粮、大豆及豆制品、蔬菜等食物为主。根据不同的膳食组成,素食分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等,每种素食又有其各自的膳食特点。全素食者是所有动物性食品都不吃,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品;不吃肉类,但是在严格素食的基础上增加蛋类或奶类被称为蛋素或奶素;不吃肉类,但是蛋奶都吃的被称为蛋奶素。

吃素就能降脂减肥吗? 很多人选择吃素是因为自身的血脂很高。然而,即使完全素食,如果摄入不当,也会升高血脂。实际上胆固醇的来源三分之一是由食物生成,三分之二由体内自身合成。由于影响血脂合成和代谢的因素相当复杂,尤其是机体内已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱的患者,只控制肉类的摄入,未必能改善血脂异常。另外,对于减肥者来说,关键是控

制食物热量,而不是荤和素。比如甜点、油炸主食、精白米面主食,吃多了同样会长肉。

素食一定是健康的吗? 素食不代表一定健康。研究发现,导致体重增加的食物前两位是薯片和炸土豆,第三位才是加工肉类,而导致体重增加的饮料是含糖饮料和100%果汁。炸薯片、含糖饮料这些都是素的。还有很多加工素食,为了做出肉的口感,加入了大量的油和添加剂,这些加工过的植物类食物虽然是素的,但是一点也不健康,只是利用了大家认为素食健康的心理。所以在选择素食的时候,也需要区分。健康的素食包括全谷物、蔬菜、水果、豆类及豆制品、坚果等。

对这类人群来说,长期只吃素食会给身体带来一系列的危害,最常见的就是营养不良。总之,任何一种饮食都会有优缺点,但想要健康就要达到营养均衡,使自身身体机能保持健康运行。对于素食者来说,要注意几类食物的摄入:

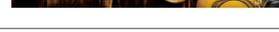
豆制品:增加大豆及豆制品的摄入,利于保持蛋白质的摄入。

菌菇与海产品:海藻和菌菇充足食用,还要合理选择烹调油,但要注意,植物油也并非多多益善,而且各种植物油在加工的过程中容易产生反式脂肪。

碳水化合物:主食餐餐都不能少,不然身体会感到疲惫,缺乏能量。

新鲜的瓜果蔬菜:补充充足的膳食纤维与各类维生素及微量元素。

发酵食物、坚果、奶制品:有助于补充B族维生素等。(伊羽雪)



易腹泻 少吃带籽的水果

对于大多数人来说,水果是一种不能拒绝的“诱惑”。然而,在享受水果时,肠胃较弱、胃酸过少、容易腹泻的人就不适合多吃,尤其是带细籽的水果。

水果有助于提高肠道内食物的通过速度,特别是那些有细小籽的水果,比如猕猴桃、火龙果、桑葚、柿子、草莓、香蕉(现在很多香蕉品种的籽是退化的)、鲜枸杞、甜瓜、西瓜、葡萄等水果。这些水果籽大多是纤维类,不能被肠道消化吸收,它们会刺激肠道蠕动,促进排便。

日常膳食纤维不足而常有便秘问题的人,就很适合吃带籽的水果。但是,那些本来肠胃功能就比较弱、胃酸过少,吃东西容易发生腹泻,甚至一喝凉水都觉得想上卫生间的人,就不适合多吃水果了,特别是

带细籽的水果。对于消化能力原来比较弱的人来说,如果吃了大量水果,会稀释消化液及胃酸,导致肠道消化吸收功能和杀菌能力下降,这时要少吃些油腻和高蛋白的食物,以免引起胃胀、产气及细菌性食物中毒。反过来,对这些人来说,如果已经吃了很多油腻食物或高蛋白食物,胃肠道负担较重,也不要再吃过多水果。水果中的蛋白酶和草酸、单宁等物质会伤害口腔和消化道黏膜,有些水果还可能致敏。比如,很多人吃了猕猴桃后舌头刺痛,甚至黏膜破损、出血;吃柿子后口腔涩麻,这是被蛋白酶和单宁伤害的结果。这类人群需清楚导致自己过敏的水果,避免食用。(胡佑志)