



## 家乡洋芋的脚印

洋芋是一种在我国大部分地区普遍耕种的农作物,得益于独特的地理环境和气候条件,甘肃种植面积尤为广泛。甘肃洋芋因个头大、外形美、口感好,成为人们餐食中重要的食物。但凡上了年纪的人,从婴幼儿时吃五谷饭算起,洋芋是伴随了他们一生的食物。

洋芋从耕种人土到开挖收获,全程都展露出朴实无华、顽强适应的生命力。山区的耕地大块平地少,大多是“撵飞麻雀撵跑蛇”的巴掌地。改革开放

前,也许是生态破坏严重的原因,老天总是十年九旱。生产队为保证小麦等主粮种植面积,洋芋大都种在小块的陡坡地里。每年谷雨前后,兰州南部山区就开始洋芋播种了。种洋芋时,前面的人用锄头挖好一个坑窝,后面的人在坑窝里撒一颗切好的籽母。挖窝、丢籽带有一定的技术性,每次遇到干旱土壤墒情差的年份,坑窝挖得深了,虽然接墒但出不了苗,挖得浅了又怕土壤没有水分,洋芋籽几乎干死在土里。天旱缺墒不能下种,一年

的收成将会成为泡影,天逼人啊!

在大自然面前,人的力量往往是弱小的,但也是强大的。为了保证出苗率,没有多少文化科技知识的乡农们硬是想出了一个绝招:在种植前两天,把洋芋籽埋到窑窖土里洒上水,让它提前发育出芽,然后再把已经长成的嫩芽移栽到地里,靠它自身的养分出苗。

那段时间,生产队全队都集中去挖洋芋,为了保证时间,早上下地中午不回家,午饭大伙一

起烧洋芋吃。洋芋开挖后,队长专门安排了一两名烧洋芋的把式去烧。把式们在后地跟用铁锹挖开土灶,烧上垒起的小土块“宝塔窑”,用田地里就地取材的柴草等烧红土块后,一边往里倒洋芋,一边砸碎土块,最后捂上土密封。约摸一小时后,掏出灶门,一个个金黄色的洋芋吃的大家忘记了劳累。

回望过去,洋芋秉持着它可亲可近性情,伴随着人们苦度了饥荒,解决了温饱,实现了小康,奔向了富裕。(颜晋明)

现代社会,人们越来越注重夜生活,不管是工作学习,还是交际会友,大家都乐此不疲地利用着自己的睡眠时间,熬夜也成为现代社会普遍的现象。殊不知,正当你埋头工作或朋友畅想未来的时候,你也在透支着自己的健康。这几年,年轻人熬夜猝死的案例实在是太多了,大多数原因是工作压力大、打游戏、玩手机等。年轻人没有做不完的事,只有熬不完的夜。

因为我们的身体是一个有机整体,身体内的环境与外界环境是同步、协调、平衡的。身体的体温、脉搏、血压有着昼夜节律,由此来决定我们夜晚睡觉、白天觉醒;而当我们熬夜时,生理节律就会被扰乱,体内“生物钟”与外界时钟昼夜周期的同步关系遭到破坏,因而出现睡眠、饮食等诸多方面的障碍,也就给自己的健康造成了伤害。

临床上早已把熬夜列为癌症的危险因素之一,长期熬夜的人相对于正常人来说,患癌概率更大。熬夜不睡觉,眼睛首先发出“抗议”,长期的熬夜会导致眼睛干发红,容易出现干眼症、视网膜炎等眼疾,长期如此还会影响视力。长期熬夜还会导致人体免疫力下降,影响肝胆排毒和淋巴排毒,使机体毒素累积,增加患癌风险;经常熬夜平时会出现头晕脑胀、注意力不集中、偏头痛等问题;吃夜宵是熬夜一族的活力来源,但是这很容易引发肠胃危机,还会导致胃癌、大肠癌的发病率增

## 熬夜的补救方法



高;还会增加心脏病的几率,会导致暂时不孕以及肥胖等一系列问题。

如果一定要熬夜,也要学会一些自我补救的方法。

**及时补觉** 很多人都喜欢熬几天的夜,等到周末的时候再一次性的补回来,其实这是错误的补救措施,就跟饿几天再暴饮暴食一个道理,容易把身体拖垮。正确的方式应该是第二天及时补觉,养成午休的习惯,实在太累的话可以小睡半小时。

**补充维生素** 熬夜的人群要及时补充叶

黄素、维生素A、维生素B、维生素C等,能够保护眼睛,缓解眼部疲劳,饮食方面可以多吃胡萝卜、新鲜水果蔬菜、鱼肝油等。

**熬夜最伤肝** 为了保护肝脏,爱熬夜的人可服用含西洋参的药材,如玫瑰参芪茶,就是用玫瑰花、西洋参、黄芪、枸杞子、红枣煎水,代茶饮。

**吃热的食物** 喝杯热牛奶是很不错的选择,但是不要吃不好消化的食物,以免因给肠胃增加过重的负担。

**熬夜后的第二天早上起床后,喝一杯枸杞茶** 可补气养身,把一小把枸杞和几粒红枣,放入大水中,用开水冲泡服用。如果感觉口干舌燥很严重,或火气很大,可另加菊花1-2朵一起冲服。

**自制玫瑰洁面液** 中医认为,玫瑰具有活血散瘀、改善面色的功效。可将20克玫瑰花浸入5升醋中,放1周后,取其滤液,每天早晚取一勺放入洗脸水中洗脸。只要我们坚持一段时间,就会使肌肤变得红润、有光泽。平时也可用玫瑰花泡茶、熬粥、煲汤。

**经常按摩** 可以消除因晚睡而造成的浮肿脸,最好能先洗个热水澡,让全身的血液循环和淋巴循环畅通了以后再按摩。利用食指、无名指、中指的指尖部位,轻轻地从嘴角到太阳穴,以轻压和划圈的方式按摩浮肿的地方。注意按摩不要太用力,一定要柔和。(郭旭光)



## 拌凉菜放点核桃

核桃中含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,维生素B和E有抗氧化和延缓衰老的功效,还能健脑、增强记忆。别看核桃油油的,但都是好油,其中大量不饱和脂肪酸能减少肠道对胆固醇的吸收,不但有助于降低体内胆固醇水平,还能清除血管壁上的“污垢杂质”,使血液净化,防止动脉硬化。由于核桃味道清香,形态可人,所以很适合在各种凉拌菜中做“配角”。鲜核桃仁所含营养最丰富,

取出来后简单洗洗,直接入菜即可。

建议人们每周最好吃两三次核桃,尤其对于中老年人和绝经期妇女,核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等对保护心脑血管、预防冠心病、中风、老年痴呆等都颇有裨益。但核桃一次不要吃得太多,否则会影响消化。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失一部分营养。所以,不要剥掉这层皮。(徐光)

## 感觉疲劳吃这几种食物

### ▶▶▶ 心疲劳:吃红豆

有人会出现胸闷、心慌、气短等症状,而且特别爱叹气,有时还出现心悸,但检查却没有异常,这可能是心脏疲劳、植物神经功能紊乱引起的。中医有“五色入五脏”的养生概念,红色食物入心,而红豆能带动血液循环,血压高的人不妨多吃点,可以保护心血管。

红豆中的钾和膳食纤维很丰富,强心、消肿利尿、补血样样行。不论煮、蒸、炖,都能很好地发挥出红豆的功效。红豆的外皮比较厚,食用前先浸泡或蒸煮,让它稍软后再熬粥或随大米做成红豆饭。

### ▶▶▶ 肾疲劳:吃栗子

中医认为,栗子有补肾强筋的作用,又被奉为“肾之果”。熟食板栗还能和胃健脾,缓解脾虚。生栗子不容易消化,不建议生食,可以煮着吃。把栗子放在锅里煮十几分钟,这种吃法水分大,比较容易消化。还可以搭配其他食材,比如淮山栗子粥,可健脾益肾、强筋养血。

### ▶▶▶ 脑疲劳:吃核桃

很多人工作时显得力不从心,记忆力也会下降。在工作时,每隔1小时起来走动一下,放松脑神经。另外,在上午10点或者下午3点左右,可以吃一把核桃仁,其含有丰富的卵磷脂、

维生素和微量元素,有助于修复脑力。

### ▶▶▶ 胃疲劳:吃小米

有些人整天大吃大喝,三餐不规律,胃难免会受累。中医认为,小米是和胃温中的佳品。小米味甘咸,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效,内热者及脾胃虚弱者更适合食用。有的人胃口不好,吃了小米后即能开胃又能养胃,有助健胃消食、防止反胃呕吐。小米加入生燕麦一起熬粥,能起到养胃和消脂的作用。

### ▶▶▶ 眼疲劳:吃枸杞

上班族整天盯着电脑,眼睛难免会觉得酸胀难忍。《本草纲目》中记载:“枸杞,补肾生精,养肝明目。”食用枸杞可以减少紫外线刺激,保护视神经不受损。要想发挥枸杞的护眼功效,最好且最简单的方法,就是将其嚼烂吃下去。一般健康成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适,多了则容易滋补过度,引起上火。

### ▶▶▶ 腿疲劳:吃香蕉

香蕉含有丰富的钾和镁,钾元素能帮助伸展腿部肌肉和预防腿抽筋,镁元素具有消除疲劳的效果。没有熟透的香蕉含较多鞣酸,对消化道有收敛作用,会抑制胃肠蠕动。可将香蕉放在透气处存放至表皮有黑斑,但内里质地并未改变时吃最好。(朱广凯)



## 做好“控油”促健康

克以内。

关注饱和脂肪酸摄入量。除了减少烹调用油外,饱和脂肪酸摄入过多的问题也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险。儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。有数据表明,我国已有接近3成的居民饱和脂肪酸摄入量超标。平时,做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂;另外,适当少吃肥肉较多

的菜肴,例如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等;要多摄入瘦肉、蛋类、奶类等。

购买食品时当心“标签陷阱”。日常购买食品时要注意阅读食品标签,通过标签上的营养成分表可以了解食品的脂肪含量,帮助我们根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂摄入量,可选择小包装食品,或在同类食品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时,可以优先选择饱和脂肪酸较少的食品。(旭锐)

## 跟着古人学冬藏

以盛冰,置食物于中,以御寒气。”由此可见,冰鉴除了可以冰酒,还可以保存肉类和其他食物。明清时期,有了冰桶和冰盆一类的器具,冬藏的手段也多了一些选择。

除了冰冻法,古人还发明了干肉法。古代的干肉法分为两种:一是生干,即将生肉通过风干等方法制成干肉;二是熟干,有先煮后晾和用火炙干两种。关于干肉,礼学家视其在祭祀中的放置和作用,分为腊、脯和脩等。其中,腊是将肉风干。《四民月令》中说,十月准备十二月腊祭用的肉干;脯是把肉去骨,切成薄片再制成干肉,其做法是熟干法;脩,则是把姜、桂等调味料加入到薄肉片中,锻捶让肉变得更加紧实。

在古代,肉干通常被视作珍贵的礼物,是富裕人家才有的食物。随着时间的推移,人们在制作肉干的过程中,不断改进工艺和手法,同时加入各种香料和调味品,如此一来,使得肉干的口感更加丰富,逐渐演变成一种美味的食品,并流传至今。

除此之外,还有一种方法是腌制法。腌制法在宋代以前已经出现。宋代在腌制技术的基础上,发明了火腿的加工方法。火腿是将猪的后腿肉经过修割、腌制、晒晒、整形等几十道工序,经过数月制作而成,此法适用于长期保存肉类食品。苏东坡在他写的《格物粗谈·饮食》中,明确记载火腿的做法:“火腿用猪腿二个同煮,油尽去。藏火腿于谷,数十年不油,一云谷糠。”显然,这样处理后,猪肉的保存时间更加长久。据传,北宋抗金名将宗泽回家乡浙江义乌探亲,返京时,顺便带了几块老家的咸肉给宋高宗赵构品尝。赵构切开后,见到肉色鲜红如火,尝后味道鲜美,大喜,便给它赐名为“火腿”。

古人的这些冬藏方法虽看似简单,却蕴含着深刻的科学原理,它们不仅解决了古代人们的温饱问题,也为现代食物保鲜技术的发展提供了经验和启示。

(姚秦川)