

隆冬腊八 粥可温

腊八节是我国重要的传统节日,在这一天,人们会通过祭祀、喝腊八粥、吃冰、赏梅等方式迎接节日的到来。而在我的印象里,仅仅是熬制一锅腊八粥就已经非常繁盛了。

粥,是冬天的一大养品,而腊八节的粥,则有着非凡的意义。不仅种类繁多,而且所用食材也颇为丰盛,莲子、核桃、栗子、杏仁、松仁、桂圆、红枣、花生……粗略估计一锅粥里至少有二十来种食材。人们从初六、初七这两天就开始准备起来,整理炊具、清洗食材,那种期待又焦急的心情,只有在节日到来的日子里才能表现得这么直接。

在我的记忆中,能与过年相媲美的节日就只有腊八节了。但是,那时候我们家条件并不宽裕,一家人平时都是省吃俭用,只有到了腊八,母亲才舍得耗费众多食材来制作一锅美味。

只见晶莹剔透的糯米、红玛瑙一样的红枣、水嫩水嫩的龙眼肉、纺锤形的枸杞子和葡萄干、白胖白胖的薏苡仁、憨厚的花生、圆滚滚的莲子,还有栗子、荔枝、芸豆、赤豆、杏仁、松仁、芡实等丰富的食材在厨房里一一排开,愈发诱人。

母亲娴熟地将洗净的食材按一定比例选好,一个褐色砂锅映入眼帘,熬粥最好的器物也当属于它了。待食材纷纷入锅,我便拿着小板凳坐在火炉前熬腊八粥。人们都说熬粥很辛苦,免不了受烟熏火燎。然而我却并不这样认为,呛人的烟火的确够人折腾,但熬粥的过程却是一种修行和享受,但凡美好之物都来之不易。

这腊八粥里也潜藏了无数人的艰辛。相传在大宋年间,抗金名将岳飞率领岳家军浴血杀敌朱仙镇,战功屡屡,士气正旺,却不料遭秦桧从中作梗。一朝被贬,十二道金牌多次催逼。朔气传金柝,寒光照铁衣,岳家军举步维艰,挨饿受冻。沿途百姓感念岳飞和岳家军精忠报国之心,纷纷送米熬粥。这粥就是有名的“千家饭”,这天又是农历腊月初八,因而也叫“腊八粥”。不久,岳飞被害风波亭,百姓为纪念民族英雄岳飞和将士们,此后每年腊八皆做粥以表哀悼之情。

暖粥一碗,也有小家的幸福。冬日读《浮生六记》,也收获到意外的感动。细心的陈芸娘为才子沈复亲手做粥,而且还是“暖粥小菜”呢!这个细节多次在我脑海中流淌。想来,一个会做粥的女子也一定是心灵手巧、兰心蕙质的。小家恩爱也是时代的恩惠,也是一碗粥的馈赠。

腊八粥在不知不觉中就已熟透,热腾腾的水汽也迫不及待地从小锅里冒了出来。甜甜的粥香一下子飘满了整个屋子,芬芳四溢。我赶忙盛了一碗粥送到母亲跟前,母亲慈祥的微笑如花般挂满了脸庞,暖粥一碗,愿它能慰藉母亲那颗饱经沧桑的心……

(管淑平)

过了腊八就是年



诗经里的家常美味

有研究者发现,《诗经》中出现了200多种动物,100余种植物。说明那些动植物早在2500年以前就被先民认知、利用。《诗经》中提及的许多食材,我们现在依旧在沿用。不由得令人生出些许遐想:一卷《诗经》在手,饮食男女亦可烹饪出具有原始风味、诗经意境的现代家常美食。

●桃花酥

诗经《周南·桃夭》是一首祝贺年轻姑娘出嫁的诗。“桃之夭夭,灼灼其华。之子于归,宜其室家。”中国古代,桃花一直具有吉祥如意和避邪正气的象征意义,以桃花命名为美食自然也是色香味、造型与意境完美融合之作。譬如桃花酥,不仅颜值爆表,口感也好。

材料:中筋面粉260克、红豆沙或莲蓉40克、植物油40克、植物油或奶油50克、白糖30克、热水80克、蛋黄1个、黑白芝麻少许、红菜头粉15克。

作法:和两种面:水油皮、油酥。做一种馅:红豆沙或莲蓉、枣泥亦可。制作水油皮:中筋面粉150克与植物油40克、糖30克、水90毫升搅拌均匀揉成面团,保鲜膜包裹醒面40分钟。



研究表明,晚饭吃得太晚,至少会加大产生以下6种疾病的风险。

增加肥胖症风险

晚餐食用过饱,加之夜间运动量少,导致人体消化吸收不完全,代谢产生能量过度,会增加患肥胖症的风险。

更容易患脂肪肝

晚上身体的代谢率下降,消耗能量的途径少,脂肪容易在体内堆积,从而形成脂肪肝。

每年的春节,是我国人口流动最广泛、最频繁的时节。其中就有许多在南方生活的人到北方过春节或旅行。南人北行,必须关注沿途和目的地的气象状况,注意安全和健康,须做好一些保护性的措施。

防冻伤身体 相对来说,北方人对寒冷的气候是适应的,防寒措施已经成为生活习惯。我国南北温差可达几十度,从20多度的海南到零下20多度的东北,如果准备不充分或对寒冷估计不足,就可能发生冻伤。南方人到北方,科学的做法是:出行之前,掌握一些防冻知识,同时要增强耐寒锻炼,准备一些必要的防冻防冰伤的药品;出发时,要带足防寒服装、鞋、帽等用品;到达旅行地后,在冰天雪地中徒步,脸部及耳鼻和手要抹擦防冻油膏,鞋袜不要太紧,不要在雪地上久站不动,要用手掌磨擦脸部和五官,乘非密封的交通工具时,每1小时左右要活动几分钟,以增加血液循环和提高体温。

缓解更年期症状必备的营养素

更年期不适是每个女性都会遇到的状况,尽管发生时间因人而异,不过大都发生于45-52岁之间。这段期间,雌激素分泌减少,月经停止,身心方面或多或少都会产生些许不适。

更年期可能有的症状

根据研究,有57%的人有更年期的不适症状,且停经前后2年症状最强。大多女性们可能会出现热潮红、盗汗、心悸、呼吸困难、腰酸背痛、头晕头痛、皮肤干燥、失眠、情绪起伏大等。会出现这些症状主要是因为生殖机能逐渐降低的缘故。

更年期应补充的营养素

- ★ **大豆异黄酮** 大豆异黄酮能整顿开始混乱的荷尔蒙,由大豆制品(如豆浆、豆腐、豆干等)补充营养素在这个时期非常重要。除了能舒缓更年期不适之外,还可以帮助预防动脉硬化及骨质疏松。
- ★ **维生素B1** 猪肉与糙米等食物富含维生素B1,有着维持大脑正常工作的作用,因

制作油酥:中筋面粉110克、猪油70克(或奶油)、红菜头粉15克(或红色食物色胶适量)搅拌均匀,用手掌反覆压搓成油酥。之后用保鲜膜包裹醒面40分钟。

40分钟后把水油皮和油酥切成同样数量的小块。擀圆水油皮,包入油酥,封好口,擀薄成牛舌状,从一头卷起,醒面20分钟;把刚醒好的面团再次重复刚刚的动作,醒面20分钟。

把醒好的面团擀成厚饺子皮,包入馅料,封好口后压扁,成小薄饼状。用刀切成五瓣花瓣,饼中间不能切断,用小刀在上面刻出桃花纹,用手将切开部分捏成桃花瓣状。在桃花饼的中心位置点上鸡蛋黄,撒上烤熟的黑白芝麻。烤箱预热至356℃,放入做好的桃花饼坯,烤20分钟,即可出炉。

●艾青团

现在流行的文艺范小食艾青团,则可窥见《王风·采芣》的意境。“彼采芣兮,一日不见,如三月兮。彼采芣兮,一日不见,如三秋兮。彼采艾兮,一日不见,如三岁兮。”

材料:艾草适量、糯米粉100克、黏米粉50克、白糖适量、肉松适量、咸蛋黄8个对半切开。

晚饭吃得太晚 对身体危害大

增加患结石风险

餐后4-5小时是人体的排钙高峰时段,如果晚餐吃得太晚,排钙高峰到来时已入睡,尿中大量的钙会沉积,久而久之可能形成泌尿结石。

不利于肠胃健康

晚餐如果吃得太晚,很多人懒得再出去运动,食物得不到充分的消化,迫使肠胃不得不“加班”工作,增加了消化系统的负担,时间久了,人的肠胃功能就会减弱,导致肠胃疾病。

南人北行须“三防”



防寒风拂面 北方的冬季冷空气活动频繁。冷空气战胜暖空气后,就形成“寒风”,宜尽可能躲避此风,或用保暖措施(如戴帽子或口罩)抵御此风。否则,不仅容易患上感冒等呼吸道疾病,一些心脑血管疾病患者也常常因为麻痹大意,而导致病情加重甚至危及生命。

防雪盲症 北方下雪积雪时间很长,白雪皑皑,所以南方人到北方要特别注意预防雪盲症。此症一般发生在雪后天晴、气温较低的白天,太阳光中的紫外线经雪地反射到人眼的角膜,从而引起角膜损伤,

增加患糖尿病风险

与晚餐不怎么吃的人相比,晚餐吃得更多的人空腹血糖明显升高,胰岛素水平更高。分析显示,晚上6点后,每多摄入总能量的1%,空腹血糖、胰岛素水平以及胰岛素抵抗抗均会“水涨船高”。

容易被心血管疾病盯上

研究者提醒,晚餐需要早点儿吃,而且晚餐在全天摄入食物热量中所占的比例应减少,这样才能降低心脏病发生风险。

建议晚餐时间最好放在6-8点,晚上9点以后请避免进餐。而且,最好把吃晚餐的时间固定下来,这样肠胃也会有一个固定的“工作模式”。

晚餐的进食内容应以粗杂粮、蔬菜、菌菇类、薯类食物等低热量食物为主,“三素一荤”,细嚼慢咽,吃到七分饱即可,而且晚餐还是平衡早午餐的好机会,因此在食物种类上,最好选择与早午餐不同的蔬菜、肉类等。

(东黎)

面瘫多因正气不足、络脉空虚、卫外不固、风邪乘虚而入面部经络、气血痹阻、面部足阳明经失于濡养,以致肌肉纵缓不收所致。治宜温经活血、散寒通络。采用内服外敷,疗效满意。

内服:羌活、川芎、白芷各12克,贯众15克,全当归、牛蒡子、桑枝、地龙、白僵蚕、宣木瓜、丝瓜络、王不留行各10克,桂枝6克,细辛2克。水煎,取药液,分早晚2次温服,每日1剂。

外敷:上述中药取同样剂量的干品,研成粉,用茶水调成糊状,取适量药糊外敷患处,每晚敷贴1次,每次30分钟。1个月为1个疗程,一般用2个疗程即可痊愈。

方中细辛、羌活、白芷、桂枝解表散寒、祛风胜湿、通窍止痛。川芎、当归具有活血行气、祛风止痛之功效,有辛散温通之特性,为臣药。地龙、白僵蚕清热熄风、化痰散结通络,为臣药。宣木瓜、丝瓜络、王不留行具有舒筋、通络、活血、祛风之功效,走而不守,苦泄宣通,行而不留,消肿止痛,善治筋脉拘挛,气血瘀滞,为佐药。牛蒡子、贯众疏散风热、清热解毒,升散中有清降之性,为使药。桑枝祛风湿而善达四肢经络末梢,因其性平,则寒热而证均可使用。诸药合用,共奏温经散寒、活血通络之功效。

(胡佑志)

内服外敷治面瘫



龙眼肉 治病食疗方

龙眼肉亦称桂圆,是一种药食两用的佳品,可养血安神、补益心脾。常用于治疗慢性出血、失眠健忘、气血不足、心悸、眩晕等病症。

龙眼黑米粥

具有安心神、定魂魄、敛汗液的功效,适用于气血不足所致的心律失常、失眠多梦。

取龙眼肉30克、黑米100克、冰糖少许。先将黑米提前浸泡2小时,之后加水适量煮粥,粥快熟时加入龙眼肉、冰糖,再煮10-15分钟即可。温热服食,每日1次,1周为1个疗程。

龙眼枣仁茶

能改善睡眠,增强记忆力,适用于心气不足所致的失眠多梦、健忘等症。

取龙眼肉15克、酸枣仁6

克。将龙眼肉、酸枣仁一同放入杯中,冲入沸水,于睡前当茶饮服,连服1周为1个疗程。

龙眼炖鸡肉

适用于老年气血虚弱及营养不良引起的贫血。

取当归、龙眼肉各12克,鸡1只。先将鸡宰杀,去除内脏,洗净,切块,与当归、龙眼肉一起入锅,加水炖熟,分2-3次吃完,连续1周为1个疗程。

龙眼姜片饮

适用于脾虚所致的大便溏泻、面色萎黄、神疲倦怠、不思饮食等症。

取龙眼肉20克、生姜片15克。一同加水煎煮,滤取汁液饮用。每日1次,连续7日为1个疗程。

(有之)