

## 甜在记忆里的粗食



唐朝甜点“透花糕”，以糯米制成糕，藏馅名为“灵沙糯”的豆沙，塑形透明花样，隐约闭月羞姿，故名。《金瓶梅》第六十七回点心“酥油鲍螺”，奶品发酵油水分离，拌掺蜂蜜挤饰盘面，底圆顶尖，螺回旋上，又称“滴酥鲍螺”，颇像现代蛋糕的奶油装花。

张爱玲说自己像是老年人一样，喜爱点心甜食。在上海时，隔壁是咖啡馆，黎明的面包喷香破空而来，爱英式司康饼，轻清而不腻，也爱俄式老大昌面包，半球酥皮，奶酪微咸，配食无味的面皮，微妙可口。《双声》记载：“在咖啡馆里，每人一块奶油蛋糕，另外要一份奶油；一杯热巧克力加奶油，另外要一份奶油。”

张爱玲在《童言无忌》中说：“我和老年人一样的爱吃甜的、烂的”。这种习惯嗜好与我一样。幼时没有奶油蛋糕，传统农家的红龟粿、麻糍、发糕、九层糕正好补上无法华丽的童年甜品史。即使年近五十，依然看见自己从未改变的贪嘴模样。

母亲的红龟粿，艳光四射，油亮如恍，香气满溢，喜气洋洋的节日感，适合敬神祈安、喜庆昭世，都是合宜的礼物与祭品。我是母亲红龟粿的老食客，边喝汽水，搭配乡土老味，有经验的都知道，面粉制品时而有满嘴喉道的窒息感，是甜酸的记忆。古法的红龟粿，磨具的声响，浸润的水米，以布袋套圈铁桶，石磨的米浆如涎流，流入布袋，时而满溢地面，再以扎绳紧捆布口。石压除水五指山的悟空锁镇的淬炼，形成粿粹。母亲的红龟粿是整笼蒸熟后再捏塑与包料、压模、摆叶；当然也有是最后将制好的生粿置入蒸熟的

红龟粿是旧时代的甜点，时而逛传统街市，偶望糕摊推商，赤焰红龟粿娇香十里，还有同样灿红的面龟、凤片龟。这些甜在记忆里的粗食，在东西方文化交流中，渐渐离开日常生活，土气的，老式的，旧时光的食物，已然不敌台湾、日韩、欧美、东南亚的新式快餐。

这些老派食物仍在某些摊位等着，等着刻意寻思眷恋时光的食客慢品。（龙悦）

哗啦啦一夜春雨后，韭菜齐刷刷地拱出来。夜雨剪春韭，剪下来，刚好入盘咬春。

“咬春”，是北方人的说法，梁实秋有本《雅舍谈吃》，其中有篇《薄饼》，就是谈老北京“咬春”习俗的。古人有“春盘”一说，《四时宝鉴》云：“立春日，唐人作春饼生菜，号春盘。”春盘，即“春饼”，其实就是在两张面片中间抹油，擀成薄饼，烙熟后可揭开，中间用来卷菜。而中间的菜至少少不了春韭、豆芽等。我总爱把“咬春”叫成“嚼春”。嚼，注重过程，更有含英咀华、口角留香之感。

“头刀韭，花下藕，刚娶的媳妇，黄瓜扭。”春韭不唯细嫩，模样也很养眼，叶片细长润泽，那种浅淡而清新的绿令人联想到“娇碧玉嫩”一词。韭菜炒蛋，先秦时期就是一道很常见的菜。《礼记》中有“韭以卵”之说，想来就是某位先民用鸡蛋配以韭菜烹饪，食味味美，经过众人口耳相传，遂成为一种全民提倡的吃法。到今天，不论是韭菜炒蛋，还是韭菜蛋汤，

依然是没有过时的家常菜。

春回大地，细雨绵绵。趁着这份湿润，林间的春笋破土而出。此时的笋，是“蔬中第一品”，是春天最不容错过的味道。“嫩箨香苞初出林，於陵论价重如金。”这是李商隐对春笋的描述。笋在厨房里无菜不配，炒煮煨炖皆成佳肴。一个大竹笋，因各部位鲜嫩程度不同而各具风味，嫩笋头可用来炒食，或作为肉丸、馅心的配料；中部可切成片，炒、烧都成美味；根部质地较老，将其与肉类一起炖汤，汤味鲜美。

除春韭、春笋外，可用来“嚼春”的还有柳芽。柳树的嫩芽淡绿鹅黄，在未开花絮之前将其捋了，下锅烫熟，用凉水浸泡半天后凉拌了吃。我喜欢柳叶的苦香，感觉微苦，但这才是野菜的原汁原味。我居住的小区里有几棵柳树，每到春天，我都喜欢随手采几片叶子回家泡茶，茶水既有蝉翼的绿，又有琥珀的黄，清冽苦香，能败火。有一道淮扬名菜叫“软炸一枝春”，据说就是用蛋清、面糊裹了嫩



柳枝放油里炸，因柳叶裹在里面，保持了原有的色味，口感清爽，遗憾的是至今也无缘品尝到。

柳叶渐老后，香椿芽又慢慢腾腾地长出来了。香椿刚发的芽跟牡丹的差不多，暗红色，隐隐透着绿。如今，香椿在市面上是道精品菜，卖到了肉价钱，凉拌、炒鸡蛋、油炸、盐渍，千锤

百炼不改其香。阳春三月里，可采椿而食，过了“五一”，椿芽就转老了。老了的香椿香消玉殒，是吃不出春天的味道的。

吃了头刀韭吃春笋，吃了春笋吃柳叶，吃了柳叶吃香椿……春天，就这样从我们的牙缝间悄悄地走来。

（刘超）

## 常做脚踝操 下肢不僵硬



脚踝不仅是人体重量的支撑点，还是脚部血液流动的关口。如果脚踝老化僵硬，容易诱发高血压，造成下肢动脉血管堵塞，甚至偏瘫。因此，中老年人特别是高血压患者，坚持做脚踝操，对预防下肢僵硬和高血压引起的下肢血管病大有好处。

**伸踝** 取跪姿势，脚背朝下，上身缓缓向后仰，以拉伸脚踝前端肌肉和

踝骨周围组织，此时脚部有酸痛感，其姿势应保持约1分钟。

**踮脚** 身体站直，双臂下垂，先将右脚尖踮起，身体随势向上顶，就这样踮起、放下来回运动，右脚与左脚交替进行，每脚运动10次。其作用主要是强化脚踝力量。

**下压上勾** 坐在椅子或床沿上，一只脚着地，另一只脚慢慢抬起伸直，

并伴随自己的呼吸活动脚踝和脚掌。即呼气时脚尖尽量向下压，吸气时脚尖尽量向上勾。要求呼吸平稳，不宜太急，做到运气运腿并重，小腿肌肉和脚踝血管得以舒松伸展，两脚各运动10次。

**旋转** 以跷二郎腿姿势坐在四方凳上，将左脚抬起，置于右侧大腿上，以右手握住左脚前掌，以左手握住左脚踝上方，使之不能移动，脚掌从右至左，从左至右慢慢旋转10次。再换右脚，方法同上。

值得注意的是，在练习时，要循序渐进，量力而行，防止摔伤。（胡佑志）

## 掺假龙眼肉的鉴别

龙眼肉又称桂圆，具有补益心脾、养血安神作用。常用于失眠健忘、心悸、倦怠、气血不足等症。真品龙眼肉为不规则的薄片状，数片粘接，表面黄棕色至棕褐色、半透明，外表面皱缩不平，内表面较光亮，有细

密的纵皱纹；质柔润，气微香，味甜。分量轻，水浸后无沉淀、无杂质。

市场上作为药品和滋补保健品的干品则伪劣较多，主要有三种掺假龙眼肉存在，购买时，须以鉴别。

**掺果酱** 呈黄色至棕褐色，肉皮

吸附有杂物，表皮无光泽，粘起一大块，掰开发现有果酱在龙眼肉中，味甜、粘手、湿度大、分量重，水浸后沉淀物多。

**掺红糖** 用手掰开，会发现龙眼肉包裹着糖质，红糖味重，粘手，分量



重，水浸后红糖溶化，有沉淀。

**掺果干** 伪品掺和经过染色的葡萄干、樱桃干等。表面呈黄色至棕褐色，但糖味特别重，气微香，分量重，水浸泡后会脱色。

（有之）

## 宅家办公与运动 须防三大劳损

新冠疫情久之不去，回顾2021年，受访的居家办公者因久坐不动，造成手部和背部肌肉劳损，以及运动过量的损伤者时有发生。因此，我们应警惕影响任何一组肌肉群的劳累性横纹肌溶解症发生在任何人身上。

其中，居家办公常见的肌腱劳损是俗称“网球肘”的肱骨外上髁炎、腕管综合征和腱鞘炎等。

**适时小休做些伸展运动**  
以“网球肘”为例，睡眠不足是慢性肌

腱炎不可忽视的诱因之一。当中，提取重物，用力打字和握鼠标等重复性劳损，运动不当如“周末勇士”（指平时不运动，周末才运动者）等，都能提高患网球肘的风险。因此，日常工作每45分钟，应起身走一走或做5分钟的伸展运动。

长时间重复使用同一组肌肉，会导致肌肉紧绷，进而引发疼痛。上班族长时间使用电脑、笔记本、平板电脑和手机，会使前臂肌肉紧绷，甚至是劳损，进而引发腕管综合征和拇指侧两条肌腱炎。

简单来说，腕管综合征是指手部神经受压，而腱鞘炎就是手背侧（拇指侧）两条肌腱因为长时间过度使用而导致肌腱发炎。因此，上班族适时给自己小休，如每30分钟让自己离开座位去倒杯水、上厕所或走动一两分钟等，都能让紧绷的手部肌肉得以放松，不至于因为长时间维持同一个动作，引发腕管综合征和拇指侧肌腱炎。

如果视讯会议超过30分钟，建议使用托架架起手机或平板电脑，避免长时间手握而令腕管神经受压。因为压力会令人下意识紧握手机，令前臂肌肉紧绷，引发疼痛。户外运动如慢跑或快步走时，尽量不要用手紧握手机，可以考虑放入手机臂套内，以免伤及腕管和拇指肌

腱。

腕管综合征和腱鞘炎是常见的非创伤性肌肉炎症，诱因是长时间重复手和手腕的动作，过度使用同一组肌肉如打字、抓鼠标或是使用3C产品所致。疫情期间很多人居家办公，但求诊的病例未见减少。当手部出现不适、疼痛、麻木、虚弱和乏力，甚至是夜间睡觉时被手部麻醒，应立刻求诊，建议使用电脑键盘，可避免手腕长时间过度弯曲，在一定程度上减轻或预防手部问题。

**运动过量肌肉会“溶解”**

运动虽有增强体质功效，但运动过量造成的伤害也不容忽视，慎防肌肉“溶解”。

当肌肉的能量供应不足以满足生理需求时，就会出现所谓的劳累性横纹肌溶解症，存在肌肉坏死、“溶解”的风险。而劳累性横纹肌溶解症会发生在任何人身上。多数病例是由于长时间体力消耗、高强度的运动且很少休息间隔所致。

横纹肌溶解症影响任何一组肌肉群，通常与特定的运动有关，如飞轮有氧运动，就会影响大腿肌肉，因此，要注意是否有运动过量、过度的问题。同样的，肩膀、腰部和腿部肌肉异常疼痛，也可能与肌肉或肌腱损伤有关，应先由医生诊断。因此，运动前后一定要补充水分，不突然超越体能耐受上限，充分的休息和睡眠，是预防运动伤害的方法。

运动过量也会导致关节和软骨损伤。比如瑜伽注重伸展和呼吸，但动作应该是循序渐进的，肌肉组织的纤维是

慢慢拉伸，而不是忽略疼痛不适，强迫自己进行，以免拉伤，包括腓绳肌、背部、颈椎、手腕和小腿的比目鱼肌与腓肠肌。外出跑步，不平坦的路面对膝盖和踝关节等也会构成压力，突然要闪避脚踏车或车子，刹停或急转方向的跑步，也会提高韧带和半月板损伤的风险。因此，我们不要勉强自己一定要跟上运动强度和速度。同时，也不要忽略暖身和伸展运动，以及聆听身体发出的麻痹或无力等警讯。如果疼痛持续或加剧，便应该求诊，而不是胡乱搽药或服食止痛药。

对于腕管综合征，应避免过度弯曲手腕，以免压迫正中神经线。如举哑铃锻炼手臂二头肌和三头肌时，要专注慢慢屈伸手臂，避免做弯曲手腕的借力动作。

**办公时避免长时间寒背**

与疾病无关的腰酸背痛主要是肌肉劳损引起的。体形肥胖、超重、坐站和扛重物姿势不当，以及长时间重复同一动作，都会导致肌肉劳损。

上班族应避免在办公桌前长时间寒背以免令椎间盘受压，进而导致椎间盘退化或加剧背部肌肉劳损。当然，维持健康体重，有规律地运动强化核心肌肉群的耐力和带氧运动如游泳等，有助预防或缓解腰酸背痛。

（吕雪莹）