



卤肉饸饹面

我的家乡早胜塬,是关中人说出的老东山里的一条塬。小时,父亲常教诲我说:“做人当如透熟的冬小麦,懂得低调、谦和、诚实、守信、感恩、有作为!”经过几年观察,经了霜寒雪锻造的透熟冬小麦,果然是俯首土地,感恩土地的生育之恩,农夫的养育之情。就说乡亲用它的面做的卤肉饸饹吧,足以与关中裤带面、岐山臊子面、灞桥糊汤臊子面、兰州牛肉面平起平坐,堪称一方佳肴。

乡亲在家里吃过早饭,出门上街办事,忙活到中午饭时,到家卤肉饸饹店或摊,叫声“来碗饸饹面,来碟卤肉”,找个空位落坐,剥蒜瓣。蒜瓣还没剥够,随声一句“请慢用”,一碗饸饹,一碟卤肉,已摆面前。碟子里汁浓肉烂的卤肉片片,往碗里白莹莹的饸饹上一盖,照口味轻重,调盐、调醋、调油熟辣子,筷子拌个适口,大口大口开吃。一大碗卤肉饸饹装肚,再咕儿咕儿喝碗煮过饸饹面条的面汤,肚饱渴解,身乏体疲通消。若是那天到街上办完事肚子没盛碗卤肉饸饹面条回家,必是心里缺欠,闷闷的不乐。

早胜塬四季分明,夜凉昼暖,夏无关中的酷热,冬无塞北的酷寒,黑土又是长优质冬小麦的佳土。古往今来,塬因盛产品质上好的冬小麦而享“粮仓”之誉。透熟的冬小麦,颜如土金,粒粒丰腴,颗颗饱满,石磨机磨的面,合上木匠匠戮力精造的压饸饹面条的红杏木床子;巧手女人经过和面、揉面、饸饹面、压面、煮面、冰面(操箢篱从锅里捞出面条,倒进盆里晾凉开水,筷子豁地冰过,再捞碗里)的工艺,造出的黄白隐隐,又似丝质绳绳的饸饹面条,味道绵甜,柔韧耐嚼,嚼之满口浓郁麦香。

欲做光筋香浓的早胜塬饸饹面,得选本土冬小麦磨的头茬二茬面,以温温的碱水或盐水和面。面块得饸饹时间,揉揉揉揉揉后,再揉搓铁钹把粗的棒,棒棒揪成拳头大的疙瘩,一疙瘩一疙瘩塞进压面床子床口,使劲一床子一床子往滚水锅里压面条。锅里面条头茬煮煎,揭开锅盖倾进半勺生水,再煮滚沸,是为透熟。操一尺长竹筷,捞面,冰面,盛碗,加卤肉和调味料,拌调均匀。食之,卤肉不腻,烫而不烧,面条疏散,爽滑顺口,香气氤氲,吃罢回味无穷。

家乡的卤肉做法,不深奥,挺家常。肉选养了快一年土猪肉,洗净切块,用煮过猪肉的陈汤加水加调料慢火煮熟。大香、桂皮、干姜等调味料用纱布包裹,并将一大抻长的滑白葱段,放入和肉齐平汤水里。煮沸,滤去浮沫,再炖半个小时,取出晾凉,葱切葱花,姜切薄片,蒜瓣拍烂,花椒等料用纱布包裹,与老抽、冰糖、凉水同入锅。文火炖半小时,翻面加盐,再炖片刻出锅。卤时,再搁点干辣椒。卤的关键点是,肉煮至五成熟时拿出冷藏,冷藏后再煮,肉质会更紧实。饸饹捞碗里,热汤锅里捞的卤肉,切五分硬币的厚片儿,并汤汁浇饸饹。

如今,在早胜塬大大小小的街上,卤肉饸饹店推抬眼即见。每日里,流水般的客人,节假日里,慕名来吃的异域客人,更是跟脚赶脚。品性如冬小麦的家乡人,以家乡卤肉饸饹为招牌,把家乡的卤肉饸饹摊开到了乌鲁木齐、西宁、兰州、西安、银川等城市,让家乡的饮食文化如风行天下,愉悦天南地北百姓的味蕾。(石颢)

邻居张大嫂今年五十多了,前几天,颈椎感到不舒服,就去按摩,谁知却越按越痛,无可奈何,才到医院找医生,医生告诉她:因为按摩不当,才引起颈椎更加疼痛。

医生提醒,按摩作为传统的骨科治疗手段,能在一定程度上缓解某些颈椎不适症状,但颈椎病发病机理复杂,有的颈椎病不适合或者根本不能按摩,如果不清楚具体的颈椎病情况就盲目按摩,或者选择不专业的医疗机构进行按摩,都很可能加重颈椎病损伤,甚至导致瘫痪。

颈椎病分为神经根型、交感型、脊髓型和椎动脉型四大类。

神经根型颈椎病 其主要是由于颈椎间盘突出,造成神经根的压迫所致,典型症状为上肢麻木、疼痛,不出现下肢症状。

交感型颈椎病 也是比较多见的类型,一般为椎间盘劳损,肌肉劳损导致颈部的交感神经受损所致,患者多为长期伏案工作者,其在抬头时通常能明显感到头晕、头痛、恶心、心慌、耳鸣,甚至呕吐等。

脊髓型颈椎病 在临床上并不常见,这种颈椎病是由椎间盘突出或骨质增生造成脊髓压迫引起,主要症状表现为四肢麻木、手部不得劲等。

椎动脉型颈椎病 则是因为颈椎出现了增生或是颈部肌肉僵硬导致椎管被挤压,脑供血不足所致,患者的典型症状为转头时会出



颈椎病不能随便按摩

严重的头晕和疼痛感。

这四种颈椎病治疗方法各异,并非都适合按摩治疗。

脊髓型、急性神经根型严禁按摩。

专家提醒,正规的按摩可适度缓解交感型颈椎病和椎动脉型颈椎病的症状,但脊髓型颈椎病患者绝对不能进行按摩或复位,否则极易加重症状,甚至导致截瘫。脊髓型是致残率最高的颈椎病,患者任何轻微的动作都可能导致非常严重的后果,比如,临床上曾经发现有患

者在剃须时的一扬头就导致了下半身瘫痪,如果盲目进行按摩,后果更是不堪设想。

此外,神经根型颈椎病在急性发作期也不能进行按摩或推拿、牵引,否则会使神经根部炎症水肿加重,疼痛加剧,使病情恶化。由于四种颈椎病症状相似,容易混淆,个人不好判断,因此如果发现颈椎不适,应及时到正规医院进行诊断,确诊后再确定治疗方案。

(李胜利)



三种锻炼法 治好耳鸣

老年人时常有听不清他人说话,不能及时回应,给生活带来极大不便。治疗听力下降的方法很多,如药物治疗、自我锻炼恢复等。老年人还可通过锻炼来改善耳鸣。

鸣天鼓 将双手掌心捂于双耳的外耳廓,并在按摩时配合叩齿。按摩18-36次。结束后用舌在口内搅动产生“金玉液”,分数口咽入下丹田中。两掌心分别捂住双耳廓,使耳道与外界空气隔离,手指置于后脑部,指尖斜向枕部,并用双手食指弹击头的枕部约18-36次,可听到“咚咚”声如击天鼓,也叫鸣天鼓。

掌心震耳 双手搓热,双掌心分别贴紧双耳,再突然松开,听到“叭”的一声,起到震耳的作用,做18次即可。

捏耳 首先擦耳廓、摩耳轮、揉耳垂,将手掌放在耳部前面,平贴在脸上,均匀力向后推擦,擦过耳后,再从耳后将耳背向前轻轻推擦,反复做24次,以两耳出现热感为好。用食指、拇指沿耳廓边缘上下来回摩擦36下,致耳廓发热。以双手食、拇指肚,分别揉双耳垂,先轻轻捏揉耳垂半分钟,使其发红发热,然后揪住耳垂向下拉,再放手,让耳垂恢复原形,重复做10次。(有之)

有些人吃完饭后会出现头晕、胸闷、眼前发黑、出冷汗等症状,这是“餐后低血压”的表现,以下四种方法能有效应对。

餐前喝水

进食之前喝一杯水,可以调适胃肠蠕动功能,稀释血液黏稠度,增加血容量,缓解血压下降。

少食多餐

老年人消化功能减退,如果进食量大,会加快血压下降速度。因此,建议少食多餐,每餐

七八分饱即可。

餐后平卧

可以根据自己餐后症状反应的轻重,在床上平卧30分钟到2小时,这样有利于大脑和心脏等重要器官的血液供应和调节。

药物调整

有的药物可能有扩充血管、降低血压等作用。因此,应在医生的指导下,对所用的药物进行调整,避免餐后低血压的发生。(友志)



如何应对 餐后低血压

清明前后 用好艾草



“正气存内,邪不可干”,清明前后气温起伏多变,适当固护正气有助于驱邪防病。而艾草,就是此时最佳的选择。常言道:“清明食艾,无灾无难”。因此,清明时节,是艾草长得最好的季节,除了口感香嫩,药效也最足。

艾草入食

艾叶善温中、逐冷、除湿,凡妇人血气寒滞者,最宜用之。此外,春季人体阳气生发,艾叶还可以帮助人体升阳,抵抗外邪,对脾胃起到保护作用。

艾姜煮蛋——材料:艾叶10克、干姜15克、鸡蛋2个、红糖适量。做法:将干姜切片,和洗净的艾叶、鸡蛋一同放进锅里,加适量清水,先用文火把鸡蛋煮熟。然后,把煮熟的鸡蛋剥壳,再放进锅里药汁中煮10分钟,加进红糖,吃蛋喝汁,美味可口。功效:艾叶能暖气血而温经脉,治女性气血寒滞;干姜能去脏腑之沉寒、胃部冷痛。“艾姜煮蛋”不仅能治常见的寒性痛经,更能扫净女性体内的诸多恶寒症状,比如经常怕冷、

手脚冰凉、唇舌青紫等。

艾草泡脚

用艾叶水泡脚,能有效地去除体内虚火,可以缓解因肝肾阴虚导致的黑眼圈,艾草还能通十二经络,调理阴阳。

做法:取艾叶一小把,煮水后泡脚或用纯艾叶做成的清艾条取1/4,撕碎后放入泡脚桶里,用滚开的水冲泡一会儿,等艾叶泡开后再兑入一些温水泡脚,泡到全身微出汗。一般连续泡数次,约2-3天后即可见效。同时要喝温开水,不吃寒凉的食物,注意休息。坚持一段时间后,由体内虚火引起的黑眼圈就会明显好转。

艾草洗澡

艾草浴不仅有利于防治感冒,对湿疹、毛囊炎也有很好的辅助治疗作用。另外,艾草可以促进气血流通,改善皮肤新陈代谢。

做法:取新鲜艾草50-100克,在浴缸中用沸水冲泡5-10分钟,然后取出艾草加水调至适宜水温即可洗浴。

熏艾

随着春季雨水逐渐增多,湿气日渐加重,呼吸道疾病发生的概率也增加,室内熏艾能起到一定的防治作用。

做法:用艾条进行熏烟30分钟,能起到对居室消毒杀菌、驱除虫害、清洁空气的作用,对呼吸道传染病等也有预防效果,且气味清香,对水痘、腮腺炎、猩红热等传染病有一定的预防效果。

需要提醒的是,有哮喘等呼吸系统的患者要谨慎用艾叶熏,一些敏感患者可能对艾草气味不耐受,会觉得胸闷加重、

咳嗽增多。

艾叶坐垫

怕冷、怕风、喜热饮、遇冷腹泻,这可能是寒性体质的表现,此时,不妨给自己做一个艾叶坐垫。

做法:取艾叶500克,晒干揉碎,用纱布包制成坐垫即可。

艾灸

艾灸主要适合于寒性体质或是感受寒邪而导致的病痛,表现为畏寒怕冷、手足冰凉、易疲乏、痛经、月经延后等。而对于阴虚体质的人群,表现为口干咽燥、小便短赤、大便干结、潮热、盗汗等,施灸相当于火上浇油,反而伤身。

灸的时候可以按时间灸,比如10分钟左右;或者按患者局部来灸,在皮肤红的基础之上,周边发赤发红,这样的量就够了。

注意事项

艾草虽然用途广泛,但要注意以下几点:

实热体质——艾草性温,有眼睛冒火、口舌生疮、口气重、大便干燥、臭气熏天、脾气不好等实热症状的人群,不建议用大量艾草。

不宜过量使用——过量使用艾草会损耗人体内的阳气,加重体虚,不但不能起到保健作用,反而会使免疫力下降,带来疾病。

儿童和女性月经期间——有些儿童食用艾草容易产生过敏症状。生理期的女性也不建议食用艾草,用量过多反而可能出现月经异常。

(黄娜)

春季湿疹药膳调治

春季,各种皮肤病增多,尤其是湿疹,症见皮损,以丘疹、水泡、渗出、糜烂、瘙痒等。本病因风邪内动,脾胃功能受损,运化失常,导致湿邪内蕴,郁结化热,兼外感风邪,使风、湿、热三邪互搏而外发侵袭肌肤,发为湿疹。除了药物治疗以外,对症选用药膳调治,也可收到事半功倍的效果。

肝郁气滞湿疹

治宜活血通经,活络止痛,适用于肝郁气滞所致的湿疹、皮肤瘙痒、丹毒、恶疮、痤疮、紫癜等症。用丹参12克,郁金9克,素馨花、合欢花各6克,陈皮3克,猪瘦肉100克,大枣5枚,生姜、精盐各适量。将前五味装入布袋扎口,猪瘦肉洗净切片,大枣、生姜洗净,生姜拍烂。一同入锅,加水,文火煮1小时,加盐调味即可,吃肉喝汤,早晚分食,每日1剂,连服5剂为1个疗程。

风热湿毒湿疹

治宜清热润燥,补脾益肾,适用于风热湿毒引起的湿疹、风疹、疮疡肿毒、脚气疥癣、神经性皮炎等症。用百合15克,莲子12克,绿豆50克,大枣8枚,冰糖30克。将上述食材除冰糖外,浸泡2小时,先将绿豆入锅,加水煮沸,再将百合、莲子、大枣放入锅中,继续小火煮40分钟,加入冰糖融化后即可食用。早晚服食,每日1剂,连服5剂为1个疗程。

血热型湿疹

治宜清热凉血,利水燥湿,适用于血热型湿疹、痒疹、荨麻疹、汗疱疹等。用蒲公英、连翘各12克,金银花9克,薏苡仁30克,粳米60克,白糖适量。前3味入锅,加水煎煮3次,合并3次煎液,再加入薏苡仁和粳米,用小火煮成稀粥,白糖调味服食。早晚分食,每日1剂,连服5剂为1个疗程。(胡佑志)

