



藕味一夏

早在初夏,空气中便有了淡淡的藕味。这藕味,来自于饭桌上的藕心菜。《本草纲目》有云:“嫩时,没水取之,可作蔬茹,俗呼藕心菜。”藕心菜,是最嫩的藕茎。简而言之,藕心菜是莲藕的“前身”,继续生长,就成了莲藕。

采藕心,就得趁早。初夏时,趁着藕心还没长成莲藕,便采下。此时的藕心菜,鲜嫩如玉,色泽明亮。清蒸、素炒,或者凉拌,味道都堪称一绝。爽脆的口感,是消暑佳品。

藕心难得,时短且量少;若是错过,也不要紧,莲藕同样可口。

以前,要吃藕,还得先挖藕。吃藕美,挖藕就不那么美了。挖藕,是细致活儿。稍一用力,藕就从中崩开,断了节,就算放家里头自己尝,也难免觉得不上相。此时,就需要极佳的耐心。一手抓住了藕,一手轻轻扒开淤泥,接着才慢慢往外抽。直至一根莲藕,完整地重见天日,洁白中依旧沾着污泥,泥土味与清香味混杂着扑鼻而来。

我最喜欢的,是莲藕炸肉。莲藕切碎,和肉一起裹粉,入锅油炸。有了藕的清香,肉的荤腥和油的腻味,便去了大半。有肉香,还无油腻,且沾染了几分藕的清脆,那种层次丰富的口感,再挑剔的味蕾也会在瞬间被彻底征服。

夏日里的炸肉,藕是不可或缺的主角。有了藕,可以去荤腥油腻,更重要的,藕清热解暑,可以减轻油炸食物容易上火的副作用。有时候,嘴馋了,吃得多了,也不用担心在之后的几天里,会陷入火气的折磨中。

文人墨客的笔下,藕是夏日里,不可替代的美味。水乡之地,朱门半掩,炊烟袅袅,一缕藕香融在空气里,飘散在街巷中。此情此景,那便是炎炎夏日里,最清凉的乡间消暑图。(郭华悦)

从小暑到大暑,时节在推进,暑气在攀升,夏天走到了最后的一个节气,抵达了酷暑的巅峰。

《月令七十二候集解》对大暑有这样的注解:“六月中……暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹大也。”

古人将大暑分为三候:一候腐草为萤,大暑时,萤火虫卵化而出,所以古人认为萤火虫乃腐草所变。二候土润溽暑,天气开始闷热,土壤也很潮湿,大暑时,湿气浓重,湿热令人难忍。三候大雨时行,大暑时节,因湿气积聚而时常大雨滂沱,经常有大的雷雨,大雨使暑气减弱,天气开始向立秋过渡。

“小暑大暑,上蒸下煮。”大暑节气,我国大部分地区都处在一年中最热的时段,正所谓“大暑乃炎热之极也”“隆暑方盛气,势欲焚山焚。”这时段,骄阳如烈火,怒射万千箭簇,肆虐着大地。这势不可挡的热量让人大汗淋漓,烦躁苦闷。但是对庄稼而言却是生长正当时。农作物贪婪地吸收大自然的阳光雨露,以最快的速度,日夜不停地疯长,田野里孕育着



丰收。苞谷吐须、稻禾抽穗、棉花挂桃、毛桃红脸。苋菜、香菜、菠菜等各类蔬菜的种子在泥土里等待着发芽。

这个季节,我惯常捧书消暑,沉浸于书香世界,如饮清泉,心明眼亮,“苦夏”变成“欢夏”。母亲准备着消暑佳品,比如绿豆汤、冰镇西瓜,随时摆在案头,为炎炎暑日备好了清凉。父亲的大暑是没有闲工夫的,常常趁着清晨的清凉,一边哼着小曲,一边施肥、除草、浇水、除虫,忙碌在田间地头,毡帽在阳光下遮阴。劳作回来,父亲会泡上一壶伏茶,美滋滋地享受着。我好奇地问:“父亲,您怎么不害怕盛夏的炎热啊?”父亲笑着说:“傻孩子,我怎么会不怕热呢!不过,一想到大暑越热,庄稼长得越快,秋天就会丰收得越多,心里亮堂着呢!”

“赤日几时过,清风无处寻。”大暑如同开启了一场炼狱,让人们纷纷避暑,但也让万物拔节生长,以饱满的热情迎接不远的金秋。草木如此,我们的人生不也是如此吗?(王晓阳)

中医防治暑热症



暑湿

盛夏,湿邪当令,炎热逼人,容易得暑湿之症。常表现为头重、昏蒙,心烦胸闷,食少倦怠,肠鸣泄泻等。治疗宜清暑化湿。

荷叶绿茶饮 取新鲜荷叶1张,绿茶5克,鲜竹叶3克。先将荷叶切成小片,与竹叶、绿茶一同放入杯中,冲入沸水,盖焖10分钟,当茶饮服。分数次频饮,每日1剂。



冒暑

冒暑,即夏季感冒,自觉发热,恶寒出汗,但汗出不畅、咳嗽、头晕、呕吐、泄泻等,治宜清热解表。

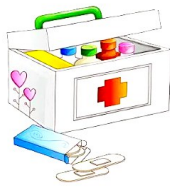
苦瓜香薷饮 苦瓜1个,香薷8克,苏叶5克,滑石、冬瓜皮各20克,甘草4克,厚朴6克。将苦瓜去籽切碎,与上述药物一同入锅,加水适量。先用大火煮开,后小火煎1小时,去渣取汁液,继续煎熬,待汁液黏稠即可停火。待温凉时拌入白糖,即可饮服,每日服3次。



疰夏

疰夏是指夏季吃不好、睡不好,全身疲乏无力,日渐消瘦。有时还会感到阵阵发热,情绪抑郁,心烦口干,头晕头胀,如患大病一样。入秋后则症状逐渐减轻,身体慢慢恢复。

芦根竹叶汤 取芦根15克,鲜竹叶10克。放入杯中,用开水冲泡10分钟,然后放入白糖少许搅匀,当茶饮服,每日1剂。可清热除烦,利尿通淋。(胡佑志)



谨慎护理老人伤口

老年人免疫力弱,有时候虽是小小的伤口,却可能久久不愈,尤其是糖尿病患者,更难痊愈,必须谨慎处理!

年纪越长及肢体动作不灵活的长者最容易产生皮肤破损。全身皮肤中,两则手臂最容易出现破损,产生的原因多为碰撞、跌倒或使用轮椅时用力或反复摩擦。

由于老年人皮肤表皮层变薄,真皮层厚度降低

及皮下脂肪萎缩,皮肤弹性下降,对温度变化及物品接触的感知程度减少。因此,日常生活中,洗澡水温的高低变化、上下轮椅推床的摩擦拉扯、穿着衣物不平整的褶皱、多层床单被褥,以及保洁垫的长时间挤压摩擦等,都可能造成皮肤微小受伤,甚至破皮红肿。

为了避免年长者皮肤受伤,建议不要用力拉扯衣物来移动患者,可借助移动床单或垫被移动患

者。对于需要使用健康侧肢体来移动的偏瘫患者,需注意是否长时间摩擦特定部位,导致皮肤发红或有色素沉淀,如果有,应调整动作姿势或使用辅助器具,避免皮肤受伤。

老年人若有伤口,必须每日清洁,正确涂抹药物,以及包扎,避免感染。两星期后,伤口未痊愈或未改善,应就医诊治,以排除二度感染的可能。(龙悦)



自制叶粥解夏暑

盛夏季节,由于气温升高,家人常会出现胃口下降、不思饮食、身体乏力疲倦、工作效率低和体重减轻的现象,医生说这种现象叫“苦夏”。为了帮家人度过“苦夏”,我在家里“研制”了三种冰粥。吃过几次发现,冰粥确实有消暑开胃、治愈“苦夏”的作用。

山楂冰粥

糯米粥煮到8分熟时,加入冰糖,倒入十几个洗好的山楂,然后再煮沸,盛出,晾凉,放入冰箱内,这便是山楂冰粥。山楂冰粥红白相间,吃时,再佐以一碟小酱菜。山楂冰粥味道酸甜,冰凉爽口,既开胃又养脾,还有消脂益气的作用,让人在炎炎盛夏胃口大开,增强食欲。

水果冰粥

夏天水果较多,我常做的水果冰粥有:西瓜冰粥——西瓜块、西瓜皮放进米粥中共煮,

奶奶在妇幼保健中心工作了近30年,退休后,依然把日常保健作为晚年生活的头等大事。奶奶常说:健康是1,其它都是零;1不存在,其它都没有意义。每年夏天,家人都会不同程度地呈现出“苦夏”症状来。这时,奶奶就会下厨为家人熬粥。她熬的粥品种有好多,但都具有防暑降温、驱除“苦夏”症状的保健作用。这些粥包括绿豆粥、银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、藿香粥等。

奶奶熬制的绿豆粥是用粳米和绿豆煮成的,奶奶说,绿豆有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤的功效,夏天喝些绿豆粥,可以祛暑消烦、生津止渴。

我家的菜园里种了好些薄荷,奶奶用薄荷叶煎出的汁与大米煮成薄荷粥,喝粥时再放几块冰糖。奶奶说,薄荷粥可以清热解暑、疏风散热、清利咽喉。

为了预防家人中暑,奶奶自制了一种“银花粥”——金银花煎出的浓汁与粳米煮粥。银花粥散发出一股浓浓的药香,喝到嘴里,舌尖麻麻酥酥

煮好后晾凉冰镇。

鸭梨冰粥——把鸭梨削成小块,放进米粥中共煮,煮好后晾凉冰镇。

菠萝冰粥——把菠萝切成小丁,与粳米共煮,然后冰镇。

苹果冰粥——苹果切成小块,与米粥共煮。

水果冰粥具有两个共同的特点:纳凉祛暑,美容养颜。

荷叶冰粥

绿豆是消暑佳品。把绿豆煮开花后,滤出绿莹莹、甜丝丝的绿豆汤,然后倒入8分熟的粳米粥中。煮沸后,在粥中加入冰糖,然后把洗好的鲜荷叶扣在粥上,让荷叶的清凉与清香慢慢渗入粥中。粥凉后,取下荷叶,此时的粥呈淡绿色。把粥盛出,放进冰箱冰镇片刻,然后便可以吃了。荷叶冰粥有祛暑清热、和中养胃的作用。

(刘开)

的,特别舒服。奶奶说,银花粥不仅可以预防中暑,还能治疗咽喉肿痛和高血压呢!

村前的池塘里长着许多荷花。入夏后,池塘里荷香缕缕。奶奶把饱满的莲子采下来,掺入粳米煮成粥。莲子粥有一股荷花的清香味,虽说有些苦涩,但喝进肚里却可以清心除烦、健脾止泻,尤其是晚餐喝些莲子粥,可以让家人安安稳稳、舒舒服服地睡上一个通宵!

塘中的荷叶硕大碧绿,采回家来,奶奶将它们洗净切碎,用纱布包裹起来,然后煎出汁水来,再放入粳米、冰糖煮成荷叶粥。荷叶粥香味扑鼻,有一股淡淡的苦涩味道。奶奶说,夏天喝些荷叶粥,可以清热解暑、消烦止渴,而且还有减肥的作用。

藿香是一种夏令常用药,对中暑高热、消化不良、感冒胸闷、吐泻有防治作用。奶奶用藿香、粳米熬成粥,便煮成了藿香粥。吃时,佐以几根黄瓜和几片葱叶及一碗黄酱,真是既暖胃又爽口,腹内的暑气顿时消散一空。

(刘凯)



三款冰粥医“苦夏”

养生疗效话红枣

枣的种类有400多种,包括大枣,小枣。不同的地方,也盛产出不同种类的枣,例如浙江的南枣、新疆的和田玉枣、山西骏枣、河北金丝枣等等。有甜有酸,有大有小,风味不一。

红枣含有丰富的矿物质,例如镁、钾、钙、锰等。除此之外,还含有大量能够抗老化的维生素C以及生物类黄酮。因为复杂的植物营养素,红枣不但可以滋补养颜,促进皮下组织血液循环,减少脸部皱纹和健美皮肤,还有健脾养胃之功能。

红枣浓郁的甜味主要来自天然的糖类物质,主要为葡萄糖、果糖、蔗糖、低聚糖、半乳糖聚糖等。这些糖类营养素,能够提高人体免疫力,增强抗病能力,达到“滋补的作用”。配合生姜,更能促进血液循环,减少怕冷和手脚冰冷的问题。

晚餐后,如果能够用红枣加水煎汁喝,或煮一碗红枣百合粥,则能够安神,加快入睡。研究指出,红枣含有葡萄糖甙A,具有镇静、催眠和降压作用。

专家指出,大枣中的自由基清除多酚类物质,能减少心血管疾病的风险。含有的类黄酮类物质,能抗炎和抗肿瘤特性,有助于降低患癌症的风险,并对肝脏有保护作用。

红枣,也是产妇不可缺少的食物。从中医角度看,产后体力耗损,处于气血两亏的状态。而红枣能够益气养血,帮助产妇身体修补。配合养心的桂圆,效果更佳。

如何选购红枣

枣的颜色——干枣的颜色最好是红色带暗,但整棵枣颜色深浅不一。颜色一致并太过艳丽光鲜,可能是经过处理的。

枣的表皮——表皮要有皱纹,而且细密均匀。手捏下去感觉果肉饱满,如果一捏就有“空包”的感觉,外皮凹陷无法恢复,就是发育不好。另外,不能太湿,既然是干品,则干度一定要好。

枣的味道——吃起来甜中带有浓郁的枣味,如果吃起来有点辣辣的感觉,就是质量不好。

注意事项:生枣含有比较高的维生素C,可是枣皮纤维很难消化,肠胃不好者应该少吃生枣,多吃干枣。

红枣糖分偏高,糖尿病患者,应该节制使用。红枣属于滋补食材,一般发烧期间不宜食用。体质燥热,或容易生痰者,节制使用。(黄宗慈)