

喝粗茶



小学三年级，我就开始喝茶了。那是上世纪70年代，每年暑假学校都会组织我们“学雷锋”。学校附近有座石拱桥，横跨苏州河，桥长不过百余米，坡度不小。那时街上有许多人力三轮车，车夫蹬车上桥很吃力。我们便守候在桥头，几个人一组，帮他们推一把。另外，还准备了一大桶茶水，给车夫和路人喝。

由于经费有限，那时桶里的茶水，都是用粗茶泡的，喝起来比较苦，倒是符合当时劳动人民的口味。茶具用的是霸缸，容量大，大热天喝上一缸很解渴。这让我后来养成了“不良”饮茶习惯，喜欢喝浓茶，用大容量茶杯，直到今天依然如此。

近些年随着生活水平的提高，礼尚往来经常收到好茶叶。即便从不喝茶的人，喝绿茶大致也能品出优劣。好茶水清澈、碧绿，茶叶都是尖芽，在杯中一根根呈现出积极向上的姿态。偏偏我不爱喝这类茶，因为总觉得嘴里淡出鸟来。

我看过一段名人访谈节目，某位商界大佬，掌管着庞大的商业帝国，却不喜欢茶道。平日喝茶用一个硕大的圆柱形玻璃杯，里面茶叶看上去占了四分之三，水仅仅占四分之一。他的助手喝过，说比中药还苦。之所以有这样的饮茶习惯，也是源于早年他过过苦日子。

咱没法和富豪比，一杯茶放这么多好茶叶。想喝浓茶，最简便的办法是找粗茶，大叶片的低端茶往往味重。一度想起80年代常喝的“香片”，在超市、网店找，都没有找到。后来才知道“香片”是小名，它其实就是茉莉花茶。如今的花茶并不便宜，味道也没有以前浓了。

从相声里知道，北京底层百姓中曾流行一种茶，叫“高茉”。是各种茶叶碎沫组成的，便宜且味重。一番搜索，也没找到哪里在卖，估计因为消费升级，没有了市场需求。

医生们总是说，喝淡茶有利于健康，喝浓茶危害很大，容易刺激胃、影响睡眠、增加结石风险，还会造成骨质疏松。我喝了几十年浓茶，这些问题倒是都没有出现。原因或许在于我继承了节俭家风，虽然喜欢喝浓茶，但不舍得喝两三道就倒掉，往往喝到后来就越来越淡，因此可能减小了各种危害。

相当长的时期，我不怎么清洗茶杯，父亲也是如此。母亲每每要帮我们洗，父亲便说她是外行。茶垢是喝茶人资历的象征，何况垢越厚越有余味。

大约10年前，听说茶垢里含有镉、铅、汞、砷等重金属，还有亚硝酸盐等致癌物质。把我们吓得不轻，将茶杯彻底清洗了。近几年自媒体流行，看了许多关于茶垢的短视频，说法不一，有的说致癌，有的说并无害处。但我已经养成了洗茶杯的习惯，窃以为不致癌起码看着不卫生，还是不保留茶垢了。

一晃喝茶40多年了，俗话说开门七件事“柴米油盐酱醋茶”。对于我而言，茶在酱醋之前，可以排第五位。因为有了茶，我不喝碳酸饮料，也不靠吸烟提神，减少了许多健康风险。（朱辉）

贫血是由于体内缺乏血红蛋白或红细胞而导致。血红蛋白是一种富含铁的蛋白质，存在于红细胞中，将氧气输送至组织。若是身体长期处于贫血的状况，就会造成疲倦、头晕、头痛、耳鸣、心悸、气喘、手脚冰冷麻痹、脸色苍白、头发干枯、指甲脆弱、免疫力下降、注意力不集中、记忆衰退，银发族更会因为贫血而头晕、跌倒。

跟缺铁有关系

除了病理性的贫血，如地中海贫血、贫血家族史、经血较多的女性、甲状腺功能不良、消化道出血等原因，一般的贫血都和缺铁有直接的关系。日常的饮食与生活习惯都可能造成身体缺乏铁质，包括：女性

常头晕是贫血吗？

生长期，全素食者或偏食者，常吃加工食品，常喝咖啡、茶、碳酸饮料，怀孕或哺乳期妇女和滥用药物。

如何补血

铁质、叶酸、维生素B12都是补血的小尖兵。所以每日的饮食中，都可加入以下的食材，帮助身体吸收造血营养素，就不怕贫血的问题了。

铁质食物来源：肉类、红枣、黑木耳、红豆、紫菜、黑芝麻、燕麦、菠

菜、苋菜、花椰菜。

叶酸食物来源：动物肝脏、深绿色蔬菜、鸡蛋、香蕉。

维生素B12食物来源：瘦肉、南瓜、五谷类、乳制品、鸡蛋、啤酒酵母。

小习惯助于改善贫血

除此之外，日常的一些小习惯也能帮助改善贫血的问题。

●进餐时或进餐后，吃些富含维生素C的水果或蔬菜，如奇异果、



番石榴、花椰菜、番茄、灯笼椒等，可以促进铁质吸收。

●茶、咖啡类饮料会抑制铁质吸收，避免在用餐时饮用。

●减少能消耗造营养的习惯，如喝酒、熬夜、抽烟。

●避免长期食用水果、蔬菜当正餐。植物中含有的草酸、植酸、磷酸及大量的膳食纤维，也会影响铁的吸收。（龙悦）

红烧肥肠

肥肠有一种独特而又让一些人喜欢的腥味，别致而有特色，就像吃羊肉吃的就是它的膻味一样，吃肥肠吃得就是它的腥味。一生中需要一些独特的味道和感觉，就像吃红烧肥肠，如果没有腥味，就毫无趣味可言了。人们喜欢吃臭豆腐，就是因为喜欢臭豆腐的那种臭味。

肥肠不仅可以红烧，还可以爆炒，或者清炖也行。不过，最好吃的还是红烧肥肠。

做红烧肥肠并不费事，先准备熟的猪肥肠，还有胡萝卜、青椒、香菜、花生油、酱油、盐、味精、料酒、淀粉、醋、白糖、葱花、姜丝。将肥肠切成段，放入碗中，加入酱油、料酒腌一腌，胡萝卜洗净切片，青椒切成段，香菜切成末。把油倒入炒锅里烧热，先放葱花和姜丝爆炒，然后倒入肥肠进行煸炒，再加入酱油、盐、料酒、白糖、醋及鲜汤，烧透，放入味精、胡萝卜、香菜，快速翻炒几下，用水淀粉勾芡，美味可口的红烧肥肠就可以出锅了。红烧肥肠看上去色泽红润，吃起来香味浓郁，吃起来肥而不腻，真是人间难得的美味。

吃红烧肥肠的时候，如果再斟上一小杯酒，慢慢小酌，微微的醉意里，红烧肥肠的味道更是妙不可言。

古人忧伤的时候，总是会吟诵起“明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪。夕阳西下，断肠人在天涯”“拟歌先敛，欲笑还颦，最断人肠”这样的句子。肠为肠之断，可谓忧伤刻骨的了。如今，我吃红烧肥肠的时候，却无法感悟到古人的忧伤。

有时候我会想，如果我做一盘红烧肥肠来款待那些忧伤的古人，他们在红烧肥肠的美味里也许会走出忧伤，一展笑颜了。（吴冕）

旧毛巾再利用 危害健康

很多人家里的旧毛巾用完后，不忍心扔掉，洗干净再次利用起来，或当成抹布继续使用。这样看起来很节俭，其实旧毛巾如果使用不当，反而会造成污染，对人体更加有害。而且，旧毛巾长期使用后棉纤维很容易变硬，对皮肤会造成伤害。

毛巾每个星期要消毒一次，并及时烘干或者晒干，不能使用漂白水进行漂白。如果毛巾产生霉点或者变干变硬，应该立即淘汰。毛巾用久了不

营养专家表示，主食提供我们全天所需50%以上的能量，不吃主食不仅身体营养不均衡，更是很多疾病的诱因，甚至可能造成大脑功能衰退。所以主食一定要吃，而且要吃够、吃对。

我们通常说的主食，主要指以五谷杂粮为主的碳水化合物类食物，它是人一天中摄入量最大的食物，也是人体能量和营养的重要来源。主食摄入过少，人体内的碳水化合物不足，就要动用身体中储存的蛋白质和脂肪来供能。“若蛋白质和脂肪被大量消耗，或整体供能不足，组织细胞的修复、免疫抗体的形成、激素酶类的合成，以及肌肉的生长和修复，就都难以正常运行。”营养专家说。

肥胖可能带来多种疾病，所以该减的，真的要减。“很多人认为，摄入碳水化合物会导致发胖，少吃主食就能达到减肥目的。”专家认为，事实上，人是否长胖取决于总热量的摄入。如果总热量摄入超过了总消耗量，体重就会增加；如果增加了碳水化合物的摄入，同时减掉脂肪摄入，总热量不超标，就不会增重。

很多主食不但热量不高，还可以提供饱腹感，反而有利于减肥。例如，全谷类、杂豆类、马铃薯等，都属于健康低脂的优质碳水化合物。

实际上，肥胖症、糖尿病等都被称为代谢病，吃的多、消耗少就是代谢病的根源。归根结底还是一个能量平衡的问题，多吃多动的人，往往比少吃少动和不吃不动的人更健康。根据《中国居

换的话，会滋生大量的细菌，比如金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等。

大多数再利用的毛巾都是洗过脸的，洗过脸的毛巾很可能沾染了细菌或者其他污染源，如果将患有传染病、皮肤病或者眼部疾病人的洗脸毛巾当成抹布使用，就会进一步扩大污染源。如果把淘汰的洗脸毛巾当成厨房抹布使用，在擦拭锅碗瓢盆和灶台的时候，细菌很容易进入到人体，造成其它传染病的发生。（王文咏）



不吃主食 容易损伤大脑

民膳食指南》的建议，从事低强度体力劳动的成年人，每天谷物摄入量应为200-300克，折算成米饭应该是每天400-600克。日常饮食中还应注意搭配，让主食吃得合理又健康。

多样化。比如，谷豆搭配，可在面粉中加入豆粉蒸馒头、做发面饼，大米搭配杂豆蒸米饭等，营养会更全面。

少油炸。尽量以蒸煮为主做主食，炒饭、烧饼和煎炸面点等应少吃。

粗细配。建议以1/3以上的粗粮代替部分白米或白面。

控总量。可将单日主食总量合理分配到一日三餐中，早、午多些，晚上少些。（卜庆萍）

立夏养生



立夏是夏天的开始，万物繁茂，气温逐渐升高，雷雨增多。古人所说立夏，含“万物至此皆长大”之意：“夏，假也，物至此皆假大也”。就是说一到立夏，随着日照和雨水的增加，气温逐渐升高，农作物和各种绿植开始茁壮生长。夏天养生重点在于养阳、祛湿、预防胃肠道疾病，同时应保证睡眠。由于天气变热，人容易烦躁，因此还要注意调节情绪。

◆ 饮食清淡

立夏之后，温度也开始逐渐升高，

这时很多人难免急躁上火，影响食欲。所以这时饮食宜清淡，以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃，可多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。平时要多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素B和C的供给，起到预防动脉硬化的作用。

◆ 注意祛湿

立夏之后，雨水增多，天气湿热，所以立夏时节有必要祛湿。可以煲点祛湿汤，可选用如扁豆、冬瓜、苏叶、茯苓、棉茵陈等具有祛湿功效的食材或药材。

◆ 补充水分

立夏之时，人体容易引起“上火”病症，诸如咽干口渴、食欲不振、大便干燥、小便发黄等。“中医认为，汗血同源，发汗后要立即补充水分，以免汗多伤心。

◆ 少吃生冷食物

中医认为，脾为化生之源，是人的气机枢纽。但如果脾气不足，吃进的食物就不能顺利转化为水谷精华，或者已经转化为精华的也不能顺畅运送到身体各个脏腑。夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症，比如吃冰冷食物，往往最先损伤的就是脾胃。

◆ 保护胃肠道

立夏时节常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，尤其小孩和老人夜间容易着凉引发肠胃不适等。其次，炎

热天气，食品容易变质，也是胃肠道疾病的高发时期。针对夏季防病，专家推荐多吃生姜，夏吃姜可起温运脾胃、发散暑湿的作用。对一般暑热，表现为头昏心悸及胸闷恶心，适当吃点生姜汤大有裨益。

◆ 适时午休

进入立夏之后，天亮得早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，所以要增加午休。午睡时间因人而异，一般以半小时到1小时为宜，时间过长让人感觉没有精神。睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风。对于不能午休的上班族来说，午间时分可以听听音乐或闭目养神30—50分钟。

◆ 慢运动

立夏健身时活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷，防止心肌缺血，应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。

◆ 戒燥戒怒

立夏时节天气渐热，“暑易伤心”，高温天气易使人“心躁”。因此，应戒燥戒躁，保持神清气和、心情舒畅、通泄自如，以免伤心、伤身、伤神。炎热的天气难免使人心烦躁，但这时若能保持笑容常开、恬淡虚无，不仅有利于改善血管功能，还能协调人体各脏器，使其保持正常状态。每天安排时间静坐冥想，是修心的好方法。（聂勇）

初夏吃什么

清热祛湿：淮山茯苓

饮食调养：宜多吃健脾祛湿之品如淮山、太参、白术、茯苓、绿豆、冬瓜、苋菜、枸杞叶、木瓜、椰、香蕉等。

药膳推荐：苡仁赤豆汤

苡仁、赤小豆各30克、红枣5枚、白糖1匙；前两味洗净入锅加水2大碗，小火慢煮1小时，加红枣、白糖煮30分钟至豆烂，离火。可清热健脾利湿养肝。

防湿热困脾：五叶芦根饮

饮食调养：应避免暴饮暴食，宜进食健脾、清热、祛湿食物为主，如荷叶、芹菜、白茅根、芦根、茯苓、冬瓜、西红柿、西瓜、木瓜等。

药膳推荐：五叶芦根饮

藿香叶、薄荷叶、荷叶各3克，枇杷叶、鲜芦根、佩兰叶各30克，冬瓜60克，白糖适量；将上料洗净，先以枇杷叶、冬瓜共煎汤代水约500ml，再加入其药同煎10分钟，调入白糖即成。有化湿、健脾、醒胃之功效。

养阴生津：“瓜族”当家

饮食调养：宜进食养阴生津食物，如白茅根、西瓜、凉瓜、西红柿、绿豆、冬瓜、木耳、丝瓜等。

药膳推荐：丝瓜粥

鲜丝瓜1根、粳米100克、白糖少许；将鲜丝瓜去皮和瓢，粳米淘洗干净备用；将粳米放入锅内，鲜丝瓜切成长2厘米、厚1厘米块放入锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，再用文火煮熟成粥，加入白糖即成。有清热、解毒、凉血、通络、润肤功效。

健脾养肝：百合蜜桃正当时

饮食调养：宜服健脾益气、养阴生津食物，如蜜桃、西瓜、香瓜、青瓜、绿豆、木耳、玉竹、苡仁、百合等。

药膳推荐：薏苡百合荸荠煲

薏苡仁30克、百合30克、荸荠250克；将薏苡仁、百合洗净用温水发透，荸荠去皮洗净，从中间切开；将荸荠、薏苡仁、百合同人瓦锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮45分钟。可健脾、养阴、清热。（伊雨雪）

