



## 白露,秋之盛宴

闹闹腾腾的暑气,反复纠缠着,又是蒸又是煮。现在好了,一场秋雨,如秋风扫落叶般,人们喜悦、感念、分享。一个夏日,不知吸走了多少束缚天空的绳索,而今,迫不及待地用洗得透亮的蓝,装饰秋日白天,那些被暴雨和雷电调理过的云,高爽飞飘,把干净清澈的一面展示给大地。

古人有诗这样描写白露:“惊寒灯夜短,半枕动鸡鸣;颠倒衣裳去,田间满钟声。”露,今夜开始白了,开始凝结成白色的露珠,浸染渐次到来的农事。暑气褪去,凉爽来到生活中,阳光不再炙热,但是昼夜温差很大,早晚寒凉,长袖已加身。“过了白露,长衣长裤”“处暑十八盆,白露勿露身”,白露处在夏秋转折口,是寒凉交替的时节,老、弱、病者要注意适时增减衣服,以防受凉。

在我的老家,白露一般要酿米酒,这种酒温中含热,有利于寒气的散发,可防“秋燥”伤人,阴气在此后也慢慢聚积。

“金秋时节家家忙,各把谷粒收满仓”。白露是收获的季节,到处是翻滚的稻浪与收割的繁忙景象。沉重的汗水凝结成沉甸甸的果实,一串串葡萄把夏日的鲁莽和热烈串成一粒粒紫色的珍珠,揪一个放进嘴里,唇齿间都是无边无际的甜蜜;红彤彤的苹果,是这个季节最好的装饰,把原本就绚烂的秋天打扮得喜庆无比;黄澄澄的梨又把这份喜庆压了下来,嵌在一片火红中沉稳地傻笑;玛瑙似的小枣,哗啦啦地铺满了一片,又甜又脆又爽朗;挨挨挤挤的桂花,把一簇簇金黄揉搓成秋的新娘;九月收拣棉花,昼夜不息,以供纺织,棉花不论草棉、木棉,都是人秋开花,所谓“促织鸣,棉花盛”。我们挑选着这橙黄橘绿的意象,酝酿成熟,写一本收获的札记,准备一场秋之盛宴。

秋虫渐稀,鸟鸣渐低,往日三五不时可见的燕子,已开始南行之旅。性急的大雁,排着整齐的“人”字队伍,滑过天空,向着那遥远的地方行进。万千精灵随雁阵一起出发,在云淡风轻的季节里,拾掇草绿露白的诗意,储备越冬的食物。我们的心态恰如秋水一般,不急不躁,从容坦荡,纵情豁达……

(曾海波)



有一种病症叫“肌无力”,主要表现为部分或全身骨骼肌无力,易疲劳,活动后症状加重,经休息后症状减轻,一般病情严重、病程长,且难治。而现在,一些年轻人平时看上去好好的,能够处理工作和生活中的压力和事务,但在不经意间,内心却越来越没有力量,没有爱好、没有特长,经常不知道自己喜欢什么、想要什么?找不到生活的目标和方向,“什么也不想做”“做什么都没有动力”“就想躺着”。即使渴望活出一个自己想要的样子,也总是被无数事务所拘束,被现实打败,感到疲惫不堪,情绪低落。久而久之,就会陷入自我内耗之中,变得迷茫、忧郁、颓废。其实,这就是“心无力”的表现。通俗点说,就是处于一种内心和环境或者说意识和现实不一致的状态。

仔细回想,我们每个人一生中都会有无数个“心无力”时刻,但大多数人都是暂时性的“心无力”,而后又精力满满地去面对接下来的学习、生活与工作。间歇性的“心无力”已然成为这个纷繁复杂的时代人的一种心理常态。所以,对大多数人而言,陷

人“心无力”的沼泽地,不是能力问题,也不是外貌问题,而是没正确处理现实与内心之间的关系,暂时缺失了前进的动力而已。

那么一个人要如何走出“心无力”呢?在这个充满重重挑战的世界,克服“心无力”的核心,就是找到“我是谁”。如果你感到无人理解,内心孤独,与世界格格不入,感觉不到活着的意义和努力的方向,那你只是暂时被周围不欣赏你的人蒙蔽了双眼,被固化的观念和框架限制了思路。你要做的就是克服内心的障碍,不拖延、不等待、不逃避、不伪装。

一个人裹足不前的罪魁祸首就是过于看重他人的评价,继而自我否定。如果把人的能量分成100分,内耗型的人会将80分用在无意义地自我对抗和消耗中。村上春树在《当我跑步时我谈些什么》提到,他年轻时对着镜子数,有哪些身上不如别人的地方,随便找一找包括眉毛眼睛一共指出27个不满意之处。后来随着年龄的增长才明白,如果按照世俗眼光定义自己,那缺点便没完没了。要相信,人的自我暗示是有能量的,给自

## 如何走出「心无力」



己什么样的暗示,就意味着你将会拥有什么样的人生。所以,不要再贬低自己,要学会欣赏自己,也不要介意别人的评价。

从无力到有力,这个给自己注入力量的过程需要非常多的努力和勇气,更需要掌握理想与现实的平衡。保持内心平衡是一种重要的能力,你经历的所有痛苦都与你如何看待这

件事有关,当你转变了看法或态度,这些曾经打败你的便不再是问题。每次“心无力”的时候不要惊慌,不要害怕,要记得这是你的内心在提醒你要向内看,需要及时调整好自己的状态,找到属于自己擅长和喜欢的东西,发现和创造一个越来越真实的自己,才是最重要的任务。

(师正伟)

## 初秋不忙滋阴以补气化湿为主

秋季原理上要多吃养阴润燥之品。但个别地方暑气未消,炎热持续,渐渐由湿转燥。若初秋急于养阴,则反而加重脾虚。尤其是既往有老肺病,反复咳嗽的人,更容易此时发作加重病情,故初秋养生要因地制宜、因时制宜,不可盲目。

初秋之时,仍以补气健脾化湿为主,尤其神疲乏力、口黏口苦、面部油腻、消化不良、大便黏腻的人适用。如食用党参小米粥、山药黄精粥、芡实糊、黄芪炖鸡汤等。

中秋过后,天气逐渐转凉,人体多出现面干肤燥,口干舌燥,鼻腔干燥等,“外燥内湿”,此时养阴润肺之余,仍需适当兼顾补气健脾,推荐以下食疗润肺方。

### 玉竹山药煲猪肉汤

猪肉或猪排骨适量,海蛤两只,山药、玉竹各6克,生姜3片,一同入锅,加水慢煮成汤即可食用。能润肺益气、养阴清肺。

### 霸王花毛桃煲猪脚汤

霸王花、五指毛桃各10克,猪脚1只,蜜枣5枚,陈皮10克。一同入锅,加水慢煮熬成汤即可食用。能润肺补气,增强免疫力。

黄色卫生纸都称原木卫生纸,厂家都称没有经过漂白过程,其实越黄代表其原材料和技工程序越差,含有的其它危害因素越多。很多黄色卫生纸的质地较粗糙,手感较硬,而婴幼儿皮肤十分细腻娇嫩,若用本色纸擦拭,不注意力度可能会带来不适感,故不宜盲目选用。

虽然原木卫生纸一般不添加漂白剂,但卫生纸的安全性不仅仅由漂白剂决定,其它影响因素还有制造工艺、微生物、重金属、油墨残留等,在不添加荧光增白剂的前提下,纸张越白越好,这代表制造纸张所用的纸浆的木浆度越高,一般颜色偏淡黄色的卫生

纸更安全一些。

大家在选购卫生纸时,应注意以下几点:

**厂商信息齐全。**国家规定,合格卫生纸的包装上应印有生产厂名、生产日期、产品等级、采用标准号、执行的卫生标准号等信息。

**耐力强度。**纯木浆纸由于纤维长,故拉力大、韧性好、不容易断,而质量差的纸,则有不规则的小洞和掉粉。

**外观整洁。**合格产品的包装封口应完整牢固,纸面洁净、不粗糙,不应有明显的破损、硬纸块、生草筋、浆团等杂质和残留的印刷油墨。否则,就是细菌超标的产品。

## 卫生纸颜色太黄 谨慎使用



## 吃了降压药头疼头晕怎么办

前几年,杨先生被查出有高血压,在医生指导下开始吃降压药。吃药之后,血压倒是降下来了,但是杨先生总感觉头疼、头晕。这是怎么回事?

不少高血压病人平时血压很高,但没有任何症状,反倒血压降下来之后出现头疼、头晕等

症状,类似的情况在生活中很常见。这是因为长时间血压高,脑血管已经适应了较高的压力,如果在短期内迅速将血压降到较低的水平,大脑供血不足会出现头晕、头疼等症状。

在初始降压治疗时,不能急于求成,应持续平稳降压,避免

血压波动过大,应选择长效降压药物,在两三周内逐渐把血压降至标准值。

另外,有些降压药物具有扩张血管作用,可能也会导致头疼等不适。建议患者要在医生指导下减少降压药物剂量或调整、更换降压药物的种类,头晕、头痛等不适症状就会逐渐消失。

因为吃降压药后出现头疼、头晕等就不敢吃降压药甚至停药,这种做法更是不妥的。

(胡佑志)

第一次听到“兰州五子”,还以为当地的名流英杰。结果在兰州的几条街区逛了几天之后方知:“兰州五子”居然是指当地的5种著名小吃!这5种美食的名气可是顶呱呱的——只要有外地朋友来兰州,当地朋友一准会骄傲地推介“兰州五子”!

兰州有2000多年的建城史,自古就是“联络四域、襟带万里”的交通枢纽和军事要塞。兰州是一个多民族聚居的城市,独特的地理环境、悠久的历史、常住人口的多样性,共同创造了兰州独具特色的饮食民俗和文化。兰州的饮食经过长期的积淀,风格独特,醇厚悠长,尤其是各类小吃,更是以形、色、味、香各具千秋,煎、炸、烙、蒸、烤、煮各展其功而闻名全国。在众多样的小吃中,最为知名的当属“兰州五子”:灰豆子、甜醅子、酿皮子、油果子、撒子。

在兰州街头的小吃摊上,经常会看到一种叫“灰豆子”的小吃。它是用黑豆制成。先将精选的黑豆洗净,晾干,倒入铁锅,加少许灰水(用蓬蒿烧制的一种食用碱水)炒至表皮破裂,然后再倒进砂锅,加入清水及红枣、三奈、桂皮、草果、食用碱等,用文火熬煮成豆羹。灰豆子因为加入了各种调料和食用碱,所以豆绵汤稠,绵软适口。

我还吃过一种叫“甜醅子”的小吃,它是用莜麦或青稞两种食材制作的。作法有点像南方的酿米酒:将洗净粗皮的莜麦或青稞煮至八成熟,捞出放凉,以分量多少加入曲子拌匀,装入瓷盆内,捂以玫瑰花瓣,置热炕头或灶上捂发,待两三天闻到清香酒味时,一坛甜醅子算是酿成了。甜醅子不但发酵后的食材可吃,滤出的酒汁亦可饮用。甜醅子在兰州是真正的民间小吃,无论是县城的大街小巷还是村集镇市

## 兰州五子



上,随处可见买甜醅子的小摊。一根扁担两只箩筐,脸盆里满是白生生的甜醅子。炎炎烈日下,吃一小碗甜醅子,甘甜如饴,满嘴生津,凉彻心脾。

兰州有一种类似拌面的小吃,叫“酿皮子”。其做法是将面粉加水成面团,再把面团放入水中用手捏洗,当洗到一定程度时,面粉中的蛋白质便结成海绵状的东西,淀粉则游离于水中而成为面糊。将海绵状的东西上笼蒸熟,就做好了松软多孔的面筋。而面糊沉淀以后,倒掉上面的清水,再调成稀糊,加入适量的食用碱搅匀,用笊或平底铁盘蒸成薄饼,就成了柔软黄亮的酿皮。吃的时候将面筋切成小块,酿皮切成细条,再佐以盐、醋、酱油、蒜汁、芥末、辣椒油、芝麻酱等调味,一碗别具风味的酿皮子便做好了。兰州的大街小巷内随处可见买酿皮子的,这种小吃在娴熟的手艺人手中

咻咻几下,转瞬即成,颇为便利,而且味酸辣而凉爽,色鲜艳而味美,油汁浓而不腻人,炎夏来一碗真是既消暑又解饥。

作家翟秋白在《饿乡纪程》一文中写道:“他却要扣我四毛钱,叫我在车上拿什么买油果子吃呢!”文中所写的“油果子”便是兰州的一种小吃。油果子并非水果,而是一种加入鸡蛋、蜂蜜、蛋清的面,通过擀皮、切片、夹造型、油炸等步骤制成的面点小食。油果子一般用两种面团制成,一种叫做“死面”,就是只用水与面成的面团;另一种是发面,就是用酵面、蜂蜜和经过发酵的面一起揉成的面团。先将死面擀开,在上面平铺一层发面,然后再卷成面卷,用刀横切成三四毫米厚的面片,捏成各种花卉和动物图案,最后放进油锅里炸熟,即成功。油果子的特点是死面洁白、发面焦黄,外酥里嫩,香甜可口,而且花式繁多,既好看又好吃,同时又耐储存,所以在兰州的很多人家,都喜欢炸制一些油果子,来招待客人或是平时作零食。

馓子古称“捻具”“寒具”“食馓”“环饼”“捻头”等,3000多年前就已经出现了。兰州馓子制作工艺十分精细,先用菜籽油、蛋清、白糖,再加少许明矾(也有加牛奶的),将面粉和成面团,然后作剂、搓条、扭盘,最后油炸而成。炸好的馓子条条细匀,层叠陈列,如金条缠绕,似九曲十弯。干吃酥脆香甜,咻咻有声,煞是可口;亦可用豆浆或牛奶泡食,软糯轻柔,入口即化。

每个地方都有属于自己的独特的饮食,他们的出现代表的不仅仅只是一种美食,更是不同民族文化碰撞融合后的结晶,记录着曾经的过往岁月,在大家逐渐忘却的时候,默默地讲述着属于他们的故事。“兰州五子”便是一证。(钱国宏)

《黄帝内经》记载:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应养收之道也,逆之则伤肺,冬为殒泄,奉藏者少。”秋收冬藏,秋季,是自然界的阳气由疏泄转向收敛,气候开始转为阴寒时,也是人体阳气收敛之时。

农谚:“一场秋雨一场寒,十场秋雨穿上棉。”凉爽的秋意中透着丝丝的寒意,嘴唇、鼻黏膜、皮肤、咽喉等秋燥现象越发明显,此时养生饮饌,首选有着平民燕窝之称、养阴润燥的“白木耳”——银耳,搭配富含膳食纤维、清热的桃胶,再搭配秋冬开始收获的鲜百合、甘润的蜂蜜、无花果等食材,益肺润燥,是一道轻易上手的秋季汤水。桃胶味甘苦,性平,无毒,清热止渴,缓秋燥津液易伤症状。百合性甘、微寒,可清心安神、润肺止咳。

**食材** 白木耳一朵、桃胶1/2米杯、百合数片、水约1500毫升、无花果干2-3粒、枸杞一大匙、蜂蜜适量、蜜莲子适量。

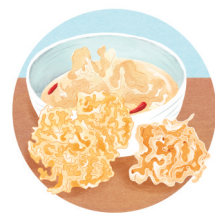
**作法** 将白木耳与桃胶先加水泡约20分钟,洗掉白木耳与桃胶上的杂质;重新加入干净的水浸泡,白木耳约需泡4小时,桃胶发泡约8小时,干百合洗净发泡约4小时。

将发泡好的白木耳剥成适当大小、蒂头部分切成薄片再切成碎末状,有利于胶质释放滑溜,桃胶挑除杂质一同放入锅中,加入百合加水煮滚开,转小火熬煮约10分钟,关火焖20分钟。

起锅前加入无花果干、枸杞、蜂蜜再次煮滚即可,无花果干不适合久煮,口感易发酸,冷藏后饮用,胶质释放更丰富。

◆超市中采买的鲜品白木耳可以直接使用,如果喜欢更软滑、入口即化的口感,可以将白木耳放入榨汁机中加水搅打一下,稍微细碎,方便熬煮。

◆熬煮白木耳、桃胶的水量愈多,冷藏保存时胶质会持续释放,桃胶继续涨大、晶莹剔透。(陶诗秀)



## 桃胶百合木耳露