



## 过冬

一年四季,春夏秋冬不叫过,只有冬来冬去,叫过冬。老家关山脚下韩店一带,早些年过冬,的过得扎实,难以忘记。

“箍——缸哩噢——”箍缸匠走乡串户抑扬顿挫的长调,拉开了村里人过冬的序幕——家家户户开始做菜。

这时候的农村,交通不便,没有日光温棚,到了冬天,绿叶菜几乎绝迹,只有用白菜、包菜腌酸菜,或用萝卜叶、包菜榨熟窝酸菜。腌菜窝酸都得用缸,隆冬天气,贮水窝酸菜的缸易冻破。好过的人家,扔破缸,买新缸。多数人家,将就到来年,听见箍缸的吆喝,赶紧招呼进门箍缸。先用胡麻油拌红粘土成泥糊状,涂在缸冻破的裂口上,对齐压实,再用宽竹篾从缸底到缸身纵横交错,紧紧箍几道,缸便贮水窝酸菜不漏了。一个冬天直到春暖花开有了鲜菜,几乎顿顿抄两大盘腌得又黄又嫩的黄菜当下饭菜,锅里调上带浆水味的酸菜,虽然没有一点荤腥,但吃得有滋有味。冬天冷,厨房里抹布冻成了冰疙瘩,案板滴水成冰,下厨做饭的人要遭罪。切几个洋芋,水开了,抓上玉米面或苕豆面掺糝饭,省劲不受冻。俗话说,打官司靠赖,吃糝饭凭菜。现在四季有新鲜蔬菜,农户过冬很少腌黄菜窝酸菜,再加通了自来水,缸用不着了,箍缸的喊叫自然没了踪迹。

过冬的菜做好,就压粉条。

洋芋挖回来,大小匀称的人窖,小的堆在房间一角,慢慢煮着捣烂喂年猪,大的磨成粉面压粉条。磨洋芋,大都在晚上。洋芋面擦子(一张长方形较厚的小铁皮,锤出密集筛孔,凸起尖锐的一面弯成拱形,顺长方形两边钉上小木条,就是洋芋面擦子)架在盆子边沿,抓紧洗净的洋芋,上下磨擦。冬日夜长,一家人坐在热炕上,围住一盆红彤彤的旺火,磨洋芋暖和不冻手,也不耽搁其它活。一边拉话,一边磨洋芋,不知不觉,一个个洋芋流成满满一盆洋芋糊糊。磨完洋芋,把洋芋糊糊用白布或纱布包裹起来,下面置一空盆,用手狠劲捏,褐色的洋芋水顺着指头流到盆里。捏干了,掺开放到另一个盆里,加凉水搅拌均匀,包起来再捏,这是挤二茬。这样就会把洋芋碎末里的淀粉全部挤出来,挤出来的洋芋水沉淀,盆里就有厚厚一层淀粉。白而滑软的淀粉晒干,压粉时加上白矾,在案板上反复揉成柱状,塞进横跨锅口的粉床子柱眼,把粉床子横杆上的短柱对准柱眼,两三人全力压住安装横杆顶端的一头,一人压横杆最长的一头,一束粉条便从粉床子柱眼落入翻滚的开水。接着塞进一柱再压,直到锅里煮满,像下锅的长面,筷子搅一搅,捞一根尝熟了,迅速捞入凉水里,防止粘连。凉过一阵,一把一把捞出,搭挂在院子早已拉起的绳子上晾晒。一柱一柱压,一锅一锅煮,一排一排挂,满院子全是一道道白亮亮的帘子。

压粉的日子真像过节。一家人合帮压粉,孩子们在院子里玩耍。粉压出来,给孩子们一人捞一碗,拌上油泼辣子,倒些醋,香辣无比。

春花秋实冬藏。菜做了,粉压了,洋芋入了窖,玉米堆满仓。小麦面、荞面、莜面,一袋袋磨回来,箱箱柜柜满满当当,圈里的猪日渐膘肥体壮。这个时候的韩店农家人,就等着一场漫天大雪的到来,皑皑世界里,不出门不愁吃喝,炕烧得热热的,炉子的火生得旺旺的,红红火火过冬。

(刘本本)

办公室一坐就是一整天,久坐后很多人腰酸、背痛、脖子硬。专家提醒,错误的坐姿会让人浑身难受,甚至引起颈椎问题,正确的坐姿应是“挺腰端坐”。

**姿势一:腰部悬空的放松式坐姿**  
这种坐姿看起来很放松,实际上腰部悬空、胸腰后凸,腰部会承受比平时更大的负荷。它不仅使腰部小关节张开,而且会导致腰椎间盘重心后移,时间长了,还容易出现腰部后侧肌肉的损伤,甚至是腰椎间盘突出。

**姿势二:腰后垫枕来支撑**  
很多人觉得腰部悬空不舒服,会加一个垫枕放在腰部,这样能够增加与腰背曲度的支撑,腰痛和腰椎间盘突出出现的几率也会有所减少。但是骶尾部还是受压明显,容易出现酸痛。

同时,为了保持眼睛的平视,颈椎需要代偿性进行“前屈”,易形成“富贵包”。而颈部后方结构尤其是

## 久坐腰背不适 或与坐姿有关

肌肉组织进一步受到拉伸,颈椎间盘承受更大的压力,并且不均匀受力也容易造成颈部后方肌筋膜劳损,颈椎曲度变直,甚至颈椎间盘突出。简单地说,腰舒服了,脖子却很受伤。

**姿势三:整个背部靠椅背支撑**  
这种坐姿使身体的重量落在双侧的坐骨结节上,骶尾部完全不受压。腰骶部紧靠椅子的靠背,避免了腰部的悬空,有效避免腰椎受伤。颈椎“前屈”的程度较轻,颈胸后侧的张力较少,椎间盘也受力较为均匀。但头颈还是在胸椎的前方,颈部的椎间盘受力不是最均匀的。而且,这种坐姿基本上是靠椅子给“撑”起来的,对于脊柱相关的神经肌肉训练不足,对椅子的依赖程度很大。

怎样才是正确的坐姿?

最科学、有效的姿势就是“挺腰端坐”!

在挺腰端坐状态下,脊柱处于直立状态,最契合脊柱的生理状态,脊柱自身的弯曲度也能够得到较好的保持,椎间盘的应力无明显的偏向,后方结构亦没有受到拉伸。而颈椎在脊柱直立的状态下,也无需通过“前屈”的方式来保持眼睛平视,还能增强肌肉力量,使椎间盘受力均匀,大大减少颈椎病和腰椎间盘突出症的发生。

从中医角度来看,这还是一种扶阳的坐姿,能够降低工作中“精气”的损耗。

而正确坐姿的养成,关键在于自



觉与坚持,3-4周后大脑会形成记忆,坐姿正确了,也能养护脊柱。

当然,如果想更好地达到养护脊柱、预防慢性筋骨病的效果,还要避免久坐,每坐30-45分钟,就要起身活动一下。(东黎)



## 冷天戴围巾 能防颈椎病

即使个人体质有多么强壮,在冬天也要注意颈部保暖,而最简单的方法就是戴一条围巾。一条围巾能避免感冒,一条围巾能消除脑疲劳,一条围巾可以缓解本来在冬天容易加重的高血压、心血管病和失眠等。

中医认为,风、寒、暑、湿、燥、火是人体致病的六大因素,其中风寒之邪居前。颈部是人的“要塞”,充满血管,还有很多重要的穴位,比如有大椎穴、风池穴,还有延伸到肩部的肩井穴。因此,冬季是颈椎病高发的季节。

现代人都长期伏案工作,容易造成颈部肌肉僵硬,一般来说30岁以上的男女容易发生颈椎病,因为这个年龄组的颈椎间盘已经开始老化,在此基础上加上某些常见的因素影响即可发生颈椎病。如果加上冬季风寒袭击,背部受凉,肌肉容易痉挛、疼痛,这种疼痛会放射到肩上部、肩胛区。如果长期反复受凉,小则容易患感冒,大则易患风湿病等。

一些生活习惯也会引发颈椎病,如经常低头或仰头工作和有低头生活习惯者,颈部经常处于屈曲位或伸展位,颈部肌肉过度疲劳,就容易患颈椎病。

此外,颈部受凉和反复落枕会使颈部肌肉发生痉挛,也是颈椎病发病重要因素。因此,到了秋冬季节,如果天气较为寒冷,最好能注意颈部保暖。专家建议,对于已有颈肩不适的人,一条围巾的确能促进血液循环,可以有效缓解不适。如今,围巾的种类很多,比如棉料、羊毛等,只要保暖性能好,价格从几十块到几百块不等。

还可以晚上用热水袋在颈部外敷,避免穿过于低领的衣服。(阎泽川)

## 生病的孩子居家护理要注意什么

专家提醒,如果孩子出现呼吸道感染的相关症状,在居家护理方面要注意以下几点:

**多喝水** 保证孩子有足够的水摄入量。

**饮食清淡** 注意孩子生病期间的饮食要清淡、易消化。

**对症处理** 比如高热的孩子给予药物退热,低热的孩子可以进行适当的物理降温。

**物理疗法** 咳嗽明显伴有痰的孩子,家长可以采取物理疗法,通过对孩子翻身拍背、雾化等方式帮助呼吸道分泌物



排出。

患呼吸道疾病的儿童,如果合并以下几种情况中的一种,需及时就医:一是患儿有基础疾病,如先天性心脏病、肿瘤性疾病等。二是患儿免疫功能低下。三是持续高热(>39℃)



## 冬季锻炼 健身器械哪款好

候,常有一些老年人在社区的太空漫步机上进行锻炼。但是冬季到来后,太空漫步机也被冷落在一旁,如果家中有台太空漫步机就可以解决以上问题。

健身车,强身健体好方法。很多人都选择骑自行车来健身,冬季里更加怀念骑车踏青的情景,但是骑车经常会受到一些限制,如环境、地形。而健身车相对于普通自行车而言却有很多优点,健身车可自由发挥骑行速度,并可以通过电子表随时观察自己的速度、时间、心率等数值。(旭锐)



## “四冬”里的美味与健康

冬季里的“四冬”,即冬笋、冬菇、冬瓜、冬枣。“四冬”做出的美食不但美味无比,营养价值 and 保健效果更是远远超过各类肉食。

### 枸杞冬笋丝

将适量的冬笋洗净、切丝,开水中焯一下,用凉水漂洗后沥干水分;锅中放油烧热,下笋丝滑散。再烹入料酒、白糖、食盐、味精炒匀;最后下入少量枸杞子再次翻炒,淋入芝麻油炒熟即可。这道菜颜色丰富,香甜可口,是一道素食者佐餐的美味,单独食用亦可,具有滋补肝肾、益精明目、养阴清热的功效,适用于虚劳精亏、肢体乏力、腰膝酸痛、内热消渴、视力下降等症。

### 香菇蒸鲤鱼

鲤鱼1条(重约750克)、水发香菇50克、生姜、冬笋各100克、冬瓜皮、火腿肉各20

克。将鱼去鳞及内脏洗净;冬笋、火腿切薄片,香菇切丁;姜、冬瓜皮切丝;把以上食材一起放入鱼腹中,加调料煮熟食用。鲜香美味的香菇蒸鲤鱼可消肿利尿、健脾益气,适用于脾虚湿困、体弱倦怠等病症。

### 冬瓜银耳羹

将250克冬瓜去皮、瓤再切成片,银耳30克泡发洗净;锅中加油烧热,把冬瓜倒入煸炒片刻,加汤、盐,烧至冬瓜将熟时,加入银耳、味精、黄酒调匀即成。此道药膳润滑爽口,可清热生津、利尿消肿,适宜于高血压、心脏病、肾炎水肿等患者服用。

### 冬枣赤豆汤

取冬枣15枚、赤小豆30克、红豇豆30克。将食材洗净后,放入锅中加适量水煮熟,再转慢火熬烂,喜食甜者可放入适量冰糖。香甜可口的冬枣赤豆汤可当甜品,加

入适量小米熬煮亦可当粥喝,具有清热解

毒、补血降压的功效。

其实,冬笋还具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,经常吃能促进肠道蠕动、消除积食,降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。冬菇热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用冬菇对增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。冬瓜水分多而热量低,还有很多营养成分,可以防止体内脂肪堆积,有减肥降脂的功效,冬瓜宜与口蘑、海带等食物一起烹调,其食疗效果更好。冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素,尤其是维生素C含量较高,可提高人体免疫力。它们可以做成很多不同的美食,胜于各类肉类的营养价值与保健效果。常吃“四冬”,可消除体内积热,免除高热、高脂食物为身体带来的困扰。(吉尔)



## 单味中药 辅治脂肪肝

脂肪肝是脂肪在肝脏中过度沉积而引起的一种病理综合征。若能选用一些单味中药进行调治,可改善肝脏功能,减少肝脏内的脂肪沉积。下面介绍几种可辅治脂肪肝的单味中药。

**决明子** 味甘苦,性微寒,具有清肝明目、养阴清热、润肠通便的功效。每次取10克决明子,用开水冲泡后代茶饮,每日服1次,可常年饮用,夏季服用该药的疗效最佳。

**制首乌** 味甘苦,性温,具有补益强身、延年益寿的功效。制首乌含有大黄素、大黄酮、大黄素甲醚及卵磷脂等成分,能起到降血脂、降血糖、降血压、保护肝脏和软化血管的作用。每次服用10克,每日服1-2次,水煎后,温服。

**枸杞子** 性平,味甘,具有补肝肾、养肝血、益精明目的功效。枸杞子含有大量的甜茶碱,能有效抑制脂肪在肝细胞内的沉

积,并可促进肝细胞的再生。将10-15克的枸杞子用开水冲泡后代茶饮,每日服用1-2次。

**山楂** 味酸甘,性微温,具有开胃消食、化滞消积、活血散瘀的功效。可用山楂制品辅治脂肪肝。山楂糕:每次服用10克,每日饭后服2次;山楂片:每次2-3片,每日在饭后服3次,连续服用1个月;也可每次取50克山楂果,水煎,取汁液代茶饮,每日饮服1-2次。(胡佑志)

## 驱寒暖身的保健粥

冬季气候寒冷,对年老体弱者是一个挑战。推荐五款保健粥,所用材料方便易得,既能暖身,又能增强免疫力。

### 猪血芝麻粥

猪血100克切成2厘米见方的小丁,与粳米200克、黑芝麻30克一道加水煮;米烂后,放入适量的葱花、姜丝、精盐、香油调味即成。贫血患者在冬季更容易感到寒冷,而猪血富含蛋白质与铁,是防治贫血的最佳食物。轻症贫血者每周吃一次,即能纠正。

### 油菜枸杞粥

将油菜150克洗净,切成小段,炒锅内放少许油,放入油菜、葱、姜、胡椒粉、精盐煸炒至入味备用;将粳米150克洗净,放入沸水锅中煮沸,改用文火煮至熟;加入炒过的油菜与枸杞,继续煮3分钟左右即可食用。油菜富含铁与维生素C,老人常吃能防便秘、抗衰老,妇女常吃,能防治贫血,有助减肥。

### 胡萝卜大枣粥

胡萝卜150克洗净切碎,与粳米150克一道煮粥;粥熟后加入大枣。胡萝卜素在人体内可转化为维生素A,可保护眼睛和

皮肤,在电脑前工作者宜常吃。大枣有补益气血的作用,老人与妇女常吃有益。

### 鸡内肉蛋粥

将鸡腿肉200克去皮,切成小块,加水炖至八成熟时,倒入粳米100克同煮;米烂后,放入切成小丁的皮蛋再煮5分钟,加葱花、胡椒粉、精盐调味即成。鸡肉有滋养五脏的功能,加入皮蛋使滋补力更强。此粥男女老幼皆宜,尤其适合大病后气血亏损者。

### 海参糯米粥

水发海参60克,切成片,与粳米120克一道煮粥,吃时可加少许冰糖。海参有益精补肾、强身壮阳的作用。现代营养学发现,糯米能补充海参缺少的蛋氨酸,更好地发挥海参的滋补作用。此粥特别适合年老体虚和病后恢复期者。正常成人常吃,也有助于增强体质,预防冬季感冒。(东黎)

