



## 雅趣和烟火气

岁岁冬至,今又冬至。俗话说:“冬至大如年,人间小团圆。”冬至,昼短夜长,旅居在外的人思念亦长。无论身处何地,冬至总能赋予平凡琐碎的日子多一点雅趣和烟火气。

冬至数九,孩童的乐趣。小时候,读书的孩子每天上学都要步行几里路,最怕遇到冰雪花,小脸蛋冻得像红苹果,手脚也冻僵了,不小心栽跟斗是常有的事。冬至这天,孩子们便开始数九,期盼寒冬能早点退场,迎来明媚的春。我们欢快地唱着家乡最流行的数九歌:“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。”这歌儿不仅韵律美,而且能让人身临其境感受季节的变化。九九八十一,数着数着,日子仿佛快了许多,严寒渐去,温暖的春天便近在咫尺。

冬至画九,文人的风雅。明代《帝京景物略》载:“冬至日,画素梅一枝,为瓣八十有一。日染一瓣,瓣尽而九出,则春深矣,曰九九消寒图。”“九九消寒图”有文字、圆圈、梅花几种样式。深以为梅花图最有味道,试想:三五知己,踏雪赏梅,或围炉煮茶,屋外白雪飘飘,屋内炉火正好,淡淡的茶香飘散开,顿时满室茶香。大家时而谈古论今,时而吟诗作赋,时而挥毫泼墨。谈笑间,画上一枝素梅,每人添上几笔,九朵梅花跃然纸上,每朵皆有九片花瓣,恰好凑成九九八十一瓣。如此这般,应是足够风雅之趣。

冬至煮饺,凡人的烟火。皑皑白雪染白了整个村中,房屋和老树已是银装素裹,炊烟袅袅,在斑驳的阳光下曼舞,勾勒一幅乡村独有的烟火画卷。“冬至不端饺子碗,冻坏耳朵没人管。”冬至吃饺子,对于家境贫寒的孩子们而言,是最幸福的事儿。饺子种类繁多,白菜猪肉馅、芹菜猪肉馅、三鲜馅等,我最喜欢韭菜鸡蛋馅。北方的冬,天寒地冻,满眼都是水墨画的白玉黑,韭菜的那抹绿色是稀罕的颜色。集市上的韭菜是大棚种植的,绿油油,水灵灵,光是看着就诱人。母亲从集市上买回来两斤韭菜,洗干净后置于院子里沥水,便开始炒鸡蛋,鸡蛋要炒得嫩滑,需要小火快炒,出锅后将其切成丁,韭菜也要切同样大小。韭菜出水快,会影响饺子的品相,在加盐调味前,母亲要特别加点芝麻油锁住韭菜的水分,再加点切碎的馓子或猪油渣子增香味。也有人喜欢用切碎的红薯粉条搭配韭菜鸡蛋做馅,那是另一种滋味。

记忆里包饺子和吃饺子的画面总是很温馨,一家人分工明确,有负责揉面的,有忙着拌馅料的,有快速擀皮的,还有负责包饺子的。饺子煮好出锅,一家人围坐在餐桌前,品尝着热气腾腾的饺子,有说有笑,其乐融融。那一刻,冬至的饺子已不仅仅是一顿简单的晚饭,而是一份温暖的团聚,一份美好的记忆。

冬至,是春的序章,一切都带着希望,带着情趣。冬至的习俗,更是蕴含着我们中华的文化渊源流长。(幽兰)

早上喝杯咖啡、豆浆,发现是用塑料杯装的;中午点个快餐,食物是装在塑料盒里的;下午吃点零食,还是用塑料袋装着的……不知不觉间,我们早已被塑料包围了。当然,人们不会主动地“吃”塑料,但塑料制品早已渗透了我们生活的方方面面,包括包装、建筑、地板、食品生产和包装、炊具、保健用品、儿童玩具、休闲用品、家具、家用电子产品、纺织品、汽车以及化妆品等。微塑料以及纳米塑料还会通过多条途径进入人体,混进各个器官,比如神经、心、肺、肝脏等,等待时机“兴风作浪”。

在2022年3月,一篇发表在《国际环境》上的研究显示,首次在人类血液里发现了微塑料。据专家介绍,塑料制品中含有的己内酰胺、邻苯二甲酸酯类塑化剂以及酚类化合物属于持久性有机污染物(POPs),它们具有持久性、积累性、迁移性和高毒性等特点,在人体内蓄积后,会对健康产生不良影响。例如,邻苯二甲酸酯类具有致畸、致突变性等毒性,在人体和动物体内干扰内分泌,可以造成生殖功能异常,还易导致男性患心血管疾病、2型糖尿病和高血压的风险升高。此外,不合格的塑料饭盒或塑料袋中大多含有工业碳酸钙、石蜡或重金属,工业碳酸钙可能导致人体胆、肾结石,重金属超标会对血液和神经系统造成影响。最关键的是,塑料中的有害成分能够通过各种环境介质长距离迁移,并长期存在于环境中。

减少“塑料危害”生活中做好10件事:

▲尽量不用塑料制品,尤其是一次性塑料。



## 我们已被塑料包围了

可能的话,用玻璃或者不锈钢制品来代替塑料制品。

▲不用塑料袋装熟食。专家表示,不用塑料袋装熟食,尤其不要用彩色塑料袋盛装熟食,它属于再生塑料袋,其中含有的致癌物可能转移到食品中。而且,食物的温度越高,油脂越多,塑料袋中的有害物质溶出越多。在外就餐后,如果需要

## 冬季头屑多该怎么办

头屑的形成与季节有很大关系,冬季寒冷干燥,不仅对头发有损伤,对头皮也有损害,低温度、风大、干燥容易引起头发干燥,皮脂分泌少,皮肤失去了外部的湿润保护,不仅令头发滋润不足,还刺激了头屑的滋生。

冬季要减少头屑的生成,首先应选择适合的洗发水清洁头发,清洗过多的油脂以及清除真菌的培养基,从而控制头屑的产生。还要保持良好的生活规律,正常的生活作息,不仅使身体的调节功能变好,增强自身的抵抗力,也有利于我们对头屑的控制。饮食上可以多吃黑芝麻、核桃等,给头发提供足够的营养,少吃油炸、辛辣和刺激性食物。

一旦头屑的问题严重化,例如刺痒严重,抓伤头皮等,最好还是去医院诊治。(郭旭光)

什么叫“冬季缺氧症”?它是由于冬季气候寒冷,人们户外活动少,而且紧闭门窗,室内开空调、暖气或生火取暖等,使室内空气流通不良、空气污染,人体长时间缺氧所致的一种临床症状:

“冬季缺氧症”有如下临床症状:

中枢神经系统症状,如头晕、头痛、精神不振、反应迟钝、疲惫无力和嗜睡等;

呼吸系统症状,如胸闷不适、呼吸困难、咽喉咳嗽等;

循环系统症状,如心悸不适、心跳加快或心跳减慢等;

外周循环不良症状,如口唇发绀、四肢不温、脸色苍白、易生冻疮等;

消化系统症状,如食欲不振、口淡无味、腹胀不适和大便秘结等。

此外,有的人因缺氧而出现机体免疫力下降、感冒次数增多,且不易痊愈。原有心、肺疾病者可因“冬季缺氧症”而使

原心、肺疾病症状加重。因生火取暖而导致一氧化碳中毒者,则有面色潮红、口唇红色、昏迷不醒和呼吸衰竭等症。

怎样对付“冬季缺氧症”:

定时打开门窗通风换气,具体做法为每天早、中、晚各打开门窗一次,每次15-30分钟即可。

采用熏蒸法来消毒灭菌,方法1:准备食醋按5-10毫升/米,加水1-2倍,紧闭门窗,加热熏蒸至食醋蒸发完毕为止;方法2:取纯乳酸按12毫升/100米,加等量水放于碗内,加热熏蒸,关闭门窗,熏蒸完毕移去热源,室内继续密封2小时,然后开窗换气15分钟即可。

在室内工作、学习的人一旦出现“冬季缺氧症”的临床症状,应立即打开门窗通风换气,并做深呼吸,以呼出体内积聚的二氧化碳。但在这之前,最好先解开围巾、领带以及衣领纽扣等。北方高寒地区通风换气时间不宜超过15分钟,以

打包,最好使用降解盒,当然自带饭盒更好。

▲不要在碗里套塑料袋盛烫食。一些商贩图省事,经常在碗里套一个塑料袋,再盛装酸辣粉、豆腐脑、小面、麻辣烫等食物,其实这是一种很不健康的行为。

▲不要加热塑料容器。如果不得不用时,要正确使用塑料制品,不要把食物或饮料放在塑料容器中加热,也不要把塑料制品放入洗碗机中清洗。

▲不用塑料吸管喝饮品喝水。最好不用吸管,如果一定要用吸管,可用不锈钢吸管、玻璃吸管、可降解吸管等材质代替塑料吸管。

▲不用塑料瓶装食用油。尽可能选用玻璃、陶瓷、不锈钢等器皿装食用油。果蔬保鲜尽可能用正规食品保鲜袋(膜)。

▲不用塑料购物袋。出门购物时,包里装个可降解塑料袋、牛皮纸袋、网格袋、布袋等,环保又健康。

▲不用酒店的一次性洗漱用品。现在有些酒店不再主动提供一次性替代消耗品,旅行可以自备洗漱用品。

▲不选合成纤维的衣物衣服、地毯和家具。最好选择天然纤维(棉、麻、丝、毛等),而不是合成纤维,这样可以减少室内微塑料的脱落。

▲定期进行室内吸尘。为了减少家里灰尘里的塑料微粒,建议定期吸尘(而不是清扫),能减少室内的塑料微粒水平。(黄娜)



## 如何对付「冬季缺氧症」

免冻伤。

无糖尿病和其它禁忌症的严重“冬季缺氧症”患者,可在开窗换气的同时,立即以白开水冲葡萄糖(白糖或红糖等)口服,并口服维生素C0.3-0.6克及维生素E100-200毫克,以增加大脑及肢体营养供给,抗氧化和抗自由基,保护脑细胞;或以人参切片开水冲服,或口嚼西洋参等,以增强机体对缺氧的耐受性。

家中备有简易氧气袋或简易氧气生装置者,应迅速吸氧。应注意吸氧浓度不宜过高,时间不宜过久,症状缓解即可停止使用,以免供氧过度或高浓度吸氧,造成体内二氧化碳相对不足。(英勇)

## 花椒加生姜 养生保健康



习惯,经常出现不按时吃饭的情况,慢慢地就会伤害到自己的肠胃,当出现肠胃不适可以食用花

椒,可改善我们的食欲,保护肠胃健康。

最后,花椒里面含有的物质有很好的消炎杀菌的作用,当口腔里有异味,可以饮用一杯花椒水,有利于口腔消炎杀菌,改善口腔异味。当牙龈肿胀的时候,也可以饮用花椒水,对牙龈肿痛有缓解作用。

花椒加上生姜,等于“天然泻药”,排出宿便。生姜也是我们常见的调料,含有丰富的姜辣素,有利于促进身体的血液循环,有祛风寒的效果,还可以抑制幽门螺杆菌对肠胃的伤害。生姜和花椒搭配起来,可以起到减肥的作用。(王莹)

## 冬季喝补酒需慎重



冬季喝补酒是中老年人常用的进补方法,有不少中老年人还喜欢自己动手制作补酒,乐在其中。但若是懂补酒和药酒的区别,或是被一些补酒的过度宣传所迷惑,盲目乱补或者把药酒当补酒,不仅不能提高健康指数,起到养生的效果,反而“补”出一些诸如口气上升、口舌生疮、烦躁不安,甚至鼻出血等情况。所以,补酒虽好,也需要慎重选择。

补酒和药酒都是属于配制酒,主要特点是在酿酒过程中加入了中草药。但是药酒主要以治疗疾病为主,如通经活络、祛风散寒、退热安神、杀菌消毒、改善体质和精神,如三蛇酒、五加皮酒、风湿痛药酒等。补酒,又称为“滋补酒”“健身酒”“养生酒”等,以滋补养生健体为主,具有保健强身、延年益寿的功效,可供一般身体虚弱者饮用,如人参酒、鹿茸酒、天麻酒、黄芪酒、雪蛤酒、蜂王精酒等。

一般而言,用来制作补酒的药材并非单味浸入酒中的,而是数种甚至有十多种。中老年人自制补酒,不能随心所欲地想加什么药就加什么药,药的量也有一定要求。因为中药材浸泡在酒中,虽然能将一些有效成分浸泡出来,但是在饮酒时剂量却较难掌握。如果饮用过量,不仅药物对人体有所损害,酒精的危害更是加倍,对胃肠道、肝脏、胰腺甚至大脑均有损害,还会引起周围神经炎,出现手指麻木、末梢神经感觉障碍。据分析,人体肝脏每天能代谢的酒精有一定量的限制,中老年人每日饮用补酒的量最好掌握在45克左右,使酒精不至于对肝脏造成危害。

中医认为,饮酒养生较适宜于年老者、气血运行迟缓者、阳气不振者,以及体内有寒、痹阻、淤滞者,这是以单纯的酒而言,不是指补酒。补酒随着所用药物的不同而有不同的性能,可分为补气、补血、滋阴、补阳或气血双补等类型。

补酒虽然有很多优点,但由于酒本身的局限性,不会饮酒的中老年人不要勉强,对于有胃及十二指肠溃疡和各种肝病及慢性肾炎患者也应禁用补酒。

补酒虽然有治病强身的功效,但选用补酒也要因人而异。对于阴虚体质、湿热内蕴体质的人忌用补酒;如果是形体消瘦的中老年人,多偏于阴血虚,容易生火、伤津,宜选用滋阴补血的补酒;而形体肥胖的人,多偏于阳气虚,容易生痰、怕冷,宜选用补心安神的补酒。

千万不能见别人饮用后有效果,就套用在自己身上,这是很不科学的做法,甚至是一件很危险的事情。如果中老年人希望通过喝补酒来达到活血、强筋骨等目的,最好还是在中医的指导下,使用中医开具的适合自己的处方。

专家提醒,从药物疗效的角度看,补酒白天喝比晚上喝效果好。因为,补酒在人体内代谢的速度上午最慢,此时血液中酒、药物的浓度均很高,有利于发挥作用。而到了下午2时至凌晨时,酒精在体内代谢的速度最快,此时饮酒,不利于发挥作用。冬季更适合饮用补酒。

补酒还有喝温酒和喝冷酒之分,古代人大多喜欢烫酒喝,而现代人则更喜欢喝冷酒。这些喝法各有道理,应根据个人的具体情况区别对待。一般情况下,体寒者以饮温酒为好,而体热者则适合饮冷酒。

对于身体状况正常的中老年人来说,没有必要饮用补酒。即使是有病在身,也不一定适合饮补酒。由于每个病症都有自己的禁忌之处,中老年人是否要补,如何补,应在中医的指导下进行。此外,有些中老年人有吸烟的习惯,要注意的是,烟酒最好别同时或前后密集进行。(旭光)

花椒对我们来说并不陌生,它是生活中常用的调味品,炒菜的时候总会放上几颗增添菜品的香味。花椒还是火锅必备的调味品,现在正值冬天,很多人都开始食用火锅,这时火锅底料里面就会放入许多的花椒。

花椒还有很好的养生保健作用。经常食用花椒有利于增强抵抗力和免疫力,花椒有很好的驱寒散湿、消炎止痛的作用。寒冷的冬天,容易出现感冒的情况,我们坚持食用花椒,可以起到祛风寒、增强免疫力的功效。

其次,花椒有暖胃驱寒的作用,随着我们工作压力和生活节奏变快,有很多人养成了不良的



## 老年保健适宜喝养生茶

主要包括具有活血化瘀的山楂、补血养阴的红枣、补肝肾之阴的枸杞子。先将五、六枚红枣掰开,与三、四片山楂和十几粒枸杞子一起用沸水冲泡,约十分钟后即可饮用。待泡至没味道后,把食物全部吃掉。

### 麦冬乌梅茶

具有养阴生津的功效。很多人吃了辣的、油炸的食物都会“上火”,去火的同时更要补水、补阴,因为“火”是缺水造成的,通过补阴而“去火”才能使阴阳达到平衡。可以用乌梅、麦冬泡茶,这两样组合在一起,一个是酸味,一个是甘味,可以化生阴液以滋阴。取麦冬

15克、乌梅6克,加适量清水煎煮,取汁液饮用。

### 薄荷茶

具有舒心解郁的功效。薄荷在中医里是入肝、肺经的,因为生气而导致肝郁,或因热引起的感冒发烧,薄荷都能解决。精神压力过大导致肝郁气结,只需几片薄荷叶,加点绿茶和冰糖一起用沸水冲泡,焖两三分钟即可饮用。味道清凉甘甜,饮后感觉心胸开朗许多,如坚持三五天,能避免肝郁;用干薄荷叶泡茶,每天10克左右,如果是新鲜薄荷叶,可以多加一点儿,泡水饮用。(胡佑志)

### 麦芽红茶

具有温脾暖胃的功效。脾胃虚寒的人,肚子特别怕凉,吃凉的或是受凉都会胃疼肚子疼,甚至会腹泻,这个时候适合喝麦芽红茶来调理。麦芽红茶由炒麦芽、红茶、饴糖组成。炒麦芽在药店里就能买到,麦芽性平,炒制之后性质变温了;红茶是炒制发酵过的茶,是茶叶里性质最温和的。一勺麦芽,配同等的红茶,再加上一勺饴糖,用沸水冲泡后饮用。

### 三红汤

具有补血活血的功效。三红汤