



“一九二九不出手，三九四九冰上走……”奶奶教我的第一首歌谣便是《数九歌》，我曾扯着奶奶的围裙角疑惑地问：“奶奶，到底哪个‘九’最冷？”奶奶说：“小寒时正好是二九、三九，天寒地冻冷到抖。”那时，我只觉得奶奶记忆力好，却不知她的一粥一饭，都蕴藏着细腻深切的爱和智慧。

“小寒”这天，寒气积聚，奶奶用红肉、红豆、糯米等食材给人家暖胃驱寒，其一是用红豆糯米包成“苏叶糕”，其二是用当归炖羊肉汤。

苏叶糕，俗称“苏耗子”，用糯米粉兑温水揉成光滑的面团，再将赤小豆浸水泡得圆润膨胀后上锅蒸，出锅后碾成豆沙。诗人白居易有“红泥小火炉”“晚来天欲雪”的诗句，其中的“红”“白”组合，任谁都来都感受不到数九寒冬的凛意，只觉炉温酒暖，唇齿留香。奶奶的苏叶糕也有异曲同工之妙，将豆沙加白糖后包裹在雪白的糯

米圆饼里，置于掌心轻轻一握定型，再用一片紫苏叶包裹，看上去像一个拖着长尾巴的小耗子。待一出锅，紫苏叶变成墨绿色，芬芳的香气已浸入白胖胖圆滚滚的糯米团子里，红豆沙微甜的滋味在口中缱绻，融融暖意伴随一口一口的回味流遍全身。

我曾只当它是一种老少皆宜的甜品。直到一次去数学老师家蹭饭，吃的恰好是红豆糯米饭，其父是当地闻名的老中医，听他介绍小寒这天寒湿重，且寒湿往下走，红豆正好祛下焦、腰脚的寒湿，而糯米固肾气、补虚寒，故而大寒、小寒节气都宜吃红豆糯米做的食物，暖胃固肾，补心血。

记得那年小寒赶上下小雪，巷子口地上冻成一条长达七八米的冰“滑梯”，冰面被小雪擦得银亮晶莹，邻居小伙伴招呼我一起在冰上滑爬犁，玩了半晌，我棉鞋的鞋底又湿又冷，人也有点犯困，我们被各自的家长强行领

回家去。我带着一身寒气怏怏进了门，奶奶忙让我趁热喝下一碗当归羊肉汤，我喝出其中加了生姜，辛辣温热的汤水令我齿颊发热，奶奶又打热水让我泡脚，直到我微微发汗，人也精神起来，奶奶才开始数落我不知节气的厉害，嘱咐我警惕寒从脚底生。那时我觉得奶奶大惊小怪，直到后来遇到其他两个邻居伙伴，发现他们回家后都结结实实地害了场重感冒，我才知道奶奶那天对我的“急救”有多及时。

奶奶曾说，吃好才能活好。随着年龄阅历渐丰，我也深信此言，尤其是奶奶把家人健康托付给食物，一饭一蔬便有了治愈的灵性、温暖的力量，支撑我经风霜而不退缩、履冰雪而不觉寒。

民谚云：“大寒小寒，冷作一团”。但每到最冷的冬日，我想起的都是家人在灯火下围坐、锅中咕嘟咕嘟冒泡，氤氲着白气的暖意。（茱白）

年糕飘香



每年团年饭桌上，必有一盘鲜香的年糕，这已成了过年菜谱的标配。为了这盘年糕，岳母心心念念。过年还早得很，岳母就在筹办这盘年糕了。这么多年打糕吃糕，我似乎有些懂了：年糕年糕，过年就要有糕，暗喻一年比一年高。

岳母家做的年糕是鱼糕，纯乡间手艺，打出的糕，鲜美嫩滑。同样是鱼糕，岳母家的鱼糕又有特别之处，原因很简单，自己塘里养的鱼品种优、食材鲜，比邻居在市场上买的鱼好多了。因此，团年饭上传统菜品和现代理念在我们的舌尖上汇聚成了难忘的美味，滋味悠长，越吃越好吃。

去年刚到腊月十五，岳母就忙着请人在塘堰里捕鱼。堰塘不小，足有四五分地大，四个人穿着齐肩的防水衣，双手拉着鱼网，从低处往高处，一步步逼过去，动作十分小心缓慢，生怕惊跑了塘中的鱼，直到鱼网全部合拢，才在一声吆喝中奋力起开。

这一网鱼不少，大大小小的有百来斤，以草鱼、青鱼为主，也有鲤鱼，最大的有十来斤。

有了新鲜鱼，当然得赶紧请师傅打糕，岳母每年都会打三五格鱼糕，不仅过年自己吃，还给邻居们分享着吃。我们回城的时候，总有一袋预备好了的鱼糕装在车上。岳母做的鱼糕，白暂、粉嫩、软和、清香，还不腥，面上沾一层薄薄的蛋黄皮儿，特别养眼。热热的端上桌，吃一口，那种鲜香还真不是一两句话可以说得清楚的。

美味的鱼糕，从宜都沿江而下，香满了整个江汉平原。宜都的鱼糕，逢席必上。不管是乡下的宴席还是城里的红白喜事，总有鱼糕粉墨登场。或自己动手，或市场购买，乡亲们都喜欢这一口，甚至以宴席上有无鱼糕判断席面的优劣，判断主人殷勤待客的高下。

如今，人们的生活水平提高了，鱼糕不只是在逢年过节、结婚庆典才会上桌。你只要行走在荆楚之地，无论什么时候，走进熟食店或是农家小屋，随时都有鲜嫩可口的鱼糕在等着你，诱惑着你。

很幸运，我一年四季总行走在长江两岸，伴随着我的总有吃不完的鱼糕。直到有一天，去赴宴的时候，满屋子都是鱼糕的香味，我才悟出什么叫“闻香下马，知味拢船”来。（刘玉新）

“洗刷刷”洗出“绿指甲”

李阿姨平时非常爱干净，每天都要洗洗涮涮，桌面、地面、门窗、厨房灶具每天至少要擦3遍，抽油烟机每次做完饭后，也要用“油污净”立即擦拭干净。李阿姨退休后，对家庭卫生更是变本加厉，只要一闲下来，就没完没了地洗洗涮涮。李阿姨嫌戴着手套干活不方便，每次都是“裸”着手擦桌擦地、擦洗厨房灶具、打扫卫生。



菌感染，排除了“灰指甲”的可能。后来，医生确诊李阿姨患上了“绿脓杆菌感染”。

医生告诉李阿姨，指甲作为人体表皮的一份子，只有保护好了才能不给病菌可乘之机。甲小皮是甲根部表面一层薄薄的、半透明的弧形保护膜，甲下皮是指甲缝里的一层角质膜，这两个结构虽不起眼，却可以封闭甲板和甲周皮肤之间的缝隙，防止病菌及异物侵入，对指甲有保护作用。指甲两侧的甲沟如果出现损

伤，还会增加病原微生物的感染风险，包括细菌、病毒、真菌，可引发甲沟炎、甲下疔、灰指甲等。

李阿姨长出的“绿指甲”就是绿脓杆菌，它是一种比较常见的细菌感染，感染后会出现指甲变黄、变绿、增厚等情况，也有指甲脱落的可能。手经常泡在水里的人，容易出现指甲部分变绿色。

一听自己只是细菌感染，李阿姨终于放心了。两个月以后，李阿姨的指甲慢慢长好了，疼痛感也消失了。

复诊时医生叮嘱李阿姨，爱干净讲卫生是好习惯，但一定要注意做好手部的防护和保养。干裂表皮不贴合会给病菌可趁之机，洗手时水温不能过冷或过热，不要用力揉搓皮肤，注意保湿，多涂抹护手霜。（王雪梅）

敷颈助眠 枕部有一穴位叫安眠，通过热敷，可改善局部气血状态，促进脑部供血，缓解颈部肌肉紧张，达到助眠作用。去枕平卧，将暖水袋置于颈枕部，每次治疗约20分钟，结束后注意颈部保暖，防止进风。

敷脐调气血 肚脐是身体连接先天的通道，中医穴位名叫神阙，热敷该穴可以调理足少阴肾经和足阳明胃经。同时，热敷肚脐可以促进脾胃功能，促进消化吸收和排泄，改善全身气血循环。将暖水袋放置肚脐上，手扶暖水袋紧贴肚皮进行轻柔缓慢的揉搓，使热力向深处渗透，每次热敷时间10-15分钟为宜，每日可重复使用2-3次。敷脐前后应避免食寒凉食物。寒食腹痛、痛经、腹泻、便秘、手足冰凉等均可使用该法。

敷背止咳 年老体弱正气不足，年轻人寒凉饮食、熬夜等不良习惯导致正气耗伤，引发咳嗽，缠绵难愈。可用热水袋温通背部经路，激发背部肺脏、风门、大椎、定喘等穴位，达到御寒祛邪、化痰止咳的作用。仰卧，在颈背部两肩胛骨之间放置一个暖水袋，温度适中，不要过烫。一旦温度冷却，马上更换热水，每次敷15-30分钟。热敷完毕，若有微微汗出，及时擦干并保暖，防止邪气再次乘虚而入。（胡佑志）

冬季巧用热水袋



冬日自制水果蜜饯

蜜饯是居家旅游的常备食品之一。人们在休闲时，品尝细嚼，舌底回甘，尤其对食欲不振、味觉欠佳的病人更有开胃健脾、增进食欲的功效，有些蜜饯还具有润燥、止咳、化痰、消积、清心、安神、解毒等药效。下面是几种居家自制蜜饯的方法，以飨读者。

蜜饯山楂

新鲜山楂500克，洗净，去果柄、果核，放在铝锅内，加水适量，煎煮至七成烂熟，水将耗干时加入蜂蜜250克，再以小火煮熟透，收汁即可。冷却后，放瓶罐中备用。适用于食积、消化不良、泻痢、高脂血症、冠心病、产后瘀血腹痛。

蜜饯柚肉

鲜柚肉500克，去核、切块、放瓶罐中，加白酒适量，封严，浸闷一夜，再倒入铝锅中煎煮至余液干时，加入蜂蜜250克，拌匀即可。冷却后装瓶罐备用。适用于痰盛咳嗽等证。

金橘饼

新鲜金橘500克，洗净后放在铝锅中，用勺将每只金橘压扁，去核。加白砂糖250克腌渍24小时，待金橘浸透糖液后，再次开小火，煨熬至汁液耗干，停火待冷却，再拌入白砂糖250克，放盘中风干数日，装瓶备用。适用于胸闷郁结、食欲不振、消化不良以及伤酒等证。

糖橘饼

橘子500克去皮、核，放在铝锅中加白糖250克腌渍24小时。待橘肉浸透糖汁后，再以小火煨熬至液汁耗干，停火待冷后，把每瓣橘肉用勺压扁成饼，再拌入白糖250克，放盘中风干数日，装瓶备用。适用于食后腹胀、咳嗽多痰等证。

止咳橘饼

橘饼3只，杏仁6克，川贝母6克，冰糖50克，一同放入锅内，加少量清水用火煮至干即可。适用于慢性支气管炎痰多、咳嗽，有喘患者。

蜜饯双仁

甜杏仁250克炒后放入锅内，加水适量，煎煮一小时，再加入洗净的核桃仁250克，将要干锅时，加蜂蜜500克，拌匀至沸后即可。适用于肺肾两虚所致之久咳，久喘。

蜜饯黑枣

青箱子60克，加水适量煎煮，每20分钟取煎液1次，加水再煎，共取煎汁3次，再以合并的煎液煎煮洗净的黑枣500克，至枣熟烂，余汁将干时，加入蜂蜜500克调匀，冷却后装瓶罐备用。适用于夜盲、目生翳障等证。

糖渍柠檬

新鲜柠檬500克去皮、核，切块，放在铝锅中加白砂糖250克，浸腌24小时后，再次文火煨熬至汁液耗干，停火待冷，再拌入白砂糖50克即可，装瓶备用。适用于食欲不振、口干消渴以及妊娠少食、呕恶等证。

蜜饯橘皮

新鲜橘皮500克放入5%的食盐水中煮15分钟，捞出沥干，再放入配好的同样浓度的盐水中，再煮15分钟，以脱去橘皮的苦味。然后将沥干的橘皮以流动的自来水漂洗1小时后，取出切成5厘米、宽1.5厘米的橘皮条，再放入糖水（500克砂糖配500克清水）中，煮30-40分钟，直至橘皮变韧发软时，拌入柠檬酸少许，凉后取出即成。适用于食后腹胀、咳嗽痰多等证。（双永）

午餐是每日饮食中非常重要的一餐，吃好午餐，下午精力会更加充沛。我们日常的午餐应该怎么吃更健康？

很多人工作日不能在家吃饭，如果需要在外就餐或者点外卖，点菜时注意以下5点：

- 1.选择相对可靠、干净卫生的食堂或餐厅。
- 2.不能全荤，必有一道素菜，而且不能是烧茄子、地三鲜等需要过油的蔬菜。
- 3.荤菜首选清蒸鱼或肉丸或白灼虾等烹调方法简单的食物，少点冷荤。
- 4.可用豆腐替代肉，不点油炸豆制品。
- 5.不点油炸、烧烤、拔丝类食物。

避免以下三种食物：

- 1.太过油腻的麻辣烫、盖浇饭。麻辣烫、盖浇饭是米饭不离的状态，吃这类食物时会把那些用来调味的油、盐等调味料一同吃进胃里，这就导致吃进身体的食物必然是高盐、高油、高糖和高能量。

当然，如果麻辣烫做得比较清淡，盖浇饭里油盐糖不多，那也可以适当吃。

2.西式快餐。汉堡、炸鸡腿、炸薯条、热狗等西式快餐主要以油炸食物为主，明显“三高三低”，即高能量、高蛋白、高脂肪；低矿物质、低维生素、低膳食纤维。长期吃这类食物，会导致肥胖以及大脑早衰。

实在想吃这类快餐，建议少选油炸类的，尽量搭配蔬菜沙拉（少放沙拉）、粗粮（比如玉米）、牛奶或无糖豆浆等，不要搭配甜饮料。

3.油泼面。油泼面中油加量多，而且几乎没有蔬菜，相当于只吃了一碗主食，营养搭配有所欠缺，能量却超标，不利于身体健康。

实在想吃这类面条，可以两个人分一碗面，同时搭配粗杂粮、时蔬和豆制品或瘦肉。

健康的午餐长啥样？

- 1.一定要吃主食，并注意粗细搭配。成年男性保证2-3两主食，女性保证1-2两主

食。主食可以换着样吃，杂粮饭、杂粮面条、杂粮花卷、杂粮粥、馄饨、包子、水饺、蒸红薯、蒸玉米等，都可以搭配吃着。

现在很多餐厅提供的外卖套餐都是精细主食，这种情况下，我们可以在便利店买根玉米，或者自己焖出一周的杂粮杂豆饭，分份密封冷冻，每天带一份到单位，点外卖的时候只点菜，不点主食。

2.一定要吃高蛋白的食物，肉类和豆制品都可以。为了营养均衡，午餐高蛋白食物必不可少。可以是50-100克的瘦肉、豆腐或者100-150克的鱼虾。这些食物富含优质蛋白和胆碱，可以使人头脑敏锐，对增强记忆力和理解能力都有重要作用。

3.一定要吃蔬菜。如果早上没有时间吃蔬菜，午餐蔬菜一定要吃足，至少要有250克蔬菜。如果外卖提供的蔬菜不够，可以自己带点西红柿、黄瓜、胡萝卜等蔬菜。（伊羽雪）



健康的午餐长啥样



规律进食 现在很多人忙起来就忘记吃饭，有的人明明已经很饿了，也没有时间吃东西，长时间下去会给胃部造成很大的刺激，如果有饮食不规律的情况，大家应该尽早调整。

多晒晒太阳 寒冷的季节，人们的情绪比较低迷，整个人也会嗜睡，这是导致血液受阻代谢变慢的主要原因。小寒的时候，大家可以适当晒晒太阳，阳光可以帮助我们舒缓情绪，适合晒太阳的时间是上午十点到下午两点左右。

吃软不吃硬 有胃病的朋友应

多食粥、面条、热牛奶等，尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法，以减少对胃粘膜的刺激。

食物选择有讲究 冬季应选择能够暖胃的食物，像是小米、糯米、羊肉、狗肉、老姜、黑豆、大枣等。要少吃玉米面、韭菜、土豆、豆类等，同时也应禁食浓缩肉汤以及酸性食物，如乳类、淀粉等。

运动保暖两手抓

身体的健康离不开经常性的运动，好身体才能够抵御疾病的侵袭，这个季节就不要再选择过短的衣服了。（东黎）



忌食生冷辛辣 冬季气候寒冷，所以要少吃寒性食物，不然很有可能会胃部受寒，引起经常性的肠胃疾病，导致免疫力降低。