



## 炸土豆片情愫

跑步是一项广受欢迎的体育运动,它不仅能够帮助人们保持健康,还能够提高身体素质和心理素质。跑步的过程中,人们可以享受到自由、轻松和愉悦的感觉,同时也可以不断的挑战中不断超越自己,提升自己的意志力和毅力。跑步是一项有氧运动,能够消耗大量的卡路里,有效帮助人们减肥。同时,跑步也能够增强肌肉力量和耐力,提高身体的代谢水平,促进身体健康。

### 每天坚持跑步,身体收获哪些好处?

首先,跑步能够提高心肺功能,增强心脏和肺部的耐力和力量,使人们更加健康地呼吸和循环。

其次,跑步有助于消耗多余的脂肪,促进身体的代谢,从而保持健康的体重。

此外,跑步还能增强肌肉力量,尤其是腿部和核心肌群的力量。这种力量提升不仅有助于塑造健美的身材,还能提高身体的稳定性和平衡性,降低受伤的风险。

除了生理上的益处,跑步还能带来心理上的好处。它能够释放压力,减轻焦虑和抑郁症状,使人们感到更加快乐和满足。在跑步的过程中,人们能够专注于运动带来的愉悦感,暂时忘却生活中的烦恼。最后,跑步还能提高免疫系统的功能,增强身体的抵抗力,减少生病的机

不知从什么时候起,我所居住的那条小街,冒出很多卖炸土豆片的小吃店。谁也没想到一碗炸土豆片,变成了一道寻常百姓青味的美食。

最早知道土豆美味的,要算“土豆烧牛肉”了。那个年代,莫说是吃土豆烧牛肉了,就是看到土豆都难。后来,参加工作生活改善了,土豆烹制的各种美食也不断出现,土豆烧牛肉的味道终于如愿以偿吃上了,但这种被认为的高品质味道,只不过如此。

后来,炒土豆丝、香煎土豆片、红烧土豆,还有土豆煨排骨等一系列土豆菜品都吃过了,也没留下什么特别的记忆。唯有小街上的炸土豆片,经过不断浸润、炼制、打磨,已成为家乡美味的标志,对于离开小街的人们,既是牵挂,也是乡愁。

记得第一次去吃炸土豆片是九十年代末,那次我和妻下班都很晚,看到女儿饥饿的模样,很是心疼。就直接把女儿带到小街的一家小吃

店。女儿说想吃土豆片,于是,我点了三份炸土豆片(含蘸料)和三碗稀饭。一家三口,蘸着调料边吃炸土豆片,边喝稀饭。那种味道香辣酸甜直扑口鼻,油而不腻,淋漓酣畅。仅此一次,却让我们全家记住了其貌不扬的土豆,原来能烹制成这么美妙的味道。

其实,炸土豆片的做法并不难,将土豆洗净,切成薄片,放清水清洗一下,再浸泡在水里。炸土豆片前,将油锅烧热约160度,抓一把土豆片,甩干水,下锅炸至表面金黄酥脆,内里绵软香甜,起锅、沥干油。单纯吃炸土豆片,也只是普通味道,只有添加了蘸料才可以将土豆升华至极至。

蘸料主要有红辣椒、豆瓣、蒜末等香料煸香,加红薯粉熬成糊状,好吃的炸土豆片,必有上乘的蘸料。各家门店都有自己独特的配方,秘而不宣。后来,我在家也尝试着炸过几次土豆片,都因为蘸料调制不好,而没有达到理想的味道。

注意力,有助于在一天的工作和生活中更好地应对各种挑战。

然而,晚上跑步也有其优点。首先,晚上是大多数人工作和学习结束的时间,此时进行运动可以缓解压力和疲劳,有助于改善睡眠质量。

其次,晚上跑步可以更好地利用自然光线,避免在烈日下暴晒,减少紫外线对皮肤的伤害。此外,晚上跑步还可以帮助在一天结束时消耗更多的热量,有助于保持健康的体重。

### 长期坚持跑步,需要注意哪些事项?

合理安排跑步计划:在制定跑步计划时,要根据自己的身体状况和运动能力来合理安排。初学者可以从短距离、慢速度开始,逐渐增加跑步距离和速度。同时,要注意避免过度训练和过度疲劳。

选择合适的跑步路线:在选择跑步路线时,要选择平坦、宽敞、空气质量好的路线。避免在交通拥堵、空气质量差的路段进行跑步。

穿着合适的运动装备:穿着合适的运动装备可以减少运动损伤的风险。选择舒适、透气、减震的跑鞋,合适的运动服装和配件,可以让你更加舒适地享受跑步的乐趣。

保持适当的饮食和水分补充:在跑步前后,要注意适当的饮食和

这两年,我和妻均已退休,经常参加一些活动回家晚,为了调节胃口,方便晚餐,会一起去小街吃炸土豆片。两口子坐在时光与回忆的小桌上,透过时光飘散的香辛味,仿佛又回到了从前。

二十多年过去,早已成家的女儿每次从省城回家,都要到小街的小吃店或大排档吃上一碗炸土豆片。

前几天,女儿发来微信说,爸妈,春节快到了,我想家了,这次,我要带你们一起去小街吃炸土豆片。

妻回复道:过年,你好不容易回家,哪能让你去吃炸土豆片?家里备了好多好吃的呢。

女儿说,大鱼大肉都吃腻了,家乡的炸土豆片在省城吃不到,只有回家才可以品尝到。每次吃炸土豆片,就会想起和爸妈在一起的幸福时光。

一碗炸土豆片,承载着家乡的美好,家人的至亲,那种美味值得反复咀嚼。(石朋庆)

水分补充。避免在空腹或饱腹状态下进行跑步,同时要注意补充足够的水分和电解质。

关注身体状况:在跑步过程中,要注意自己的身体状况。如果感到身体不适或出现异常情况,要及时停止跑步并寻求医生的帮助。

保持积极的心态:长期坚持跑步需要保持积极的心态。要享受跑步的过程,不要过于追求成绩和名次。同时,要与他人分享跑步的乐趣和经验,互相鼓励和支持。

(黄娜)

## 每天跑步是延缓衰老还是加速衰老



## 米饭加点料吃出好身体

### 米饭加谷物

**加紫米或黑米,有助延缓衰老。**紫米、黑米具有抗氧化作用,对贫血、高血压、神经衰弱、慢性肾炎等均有一定保健作用。

**加燕麦,让血管更通畅。**燕麦富含膳食纤维和多种谷物维生素,能有效降低人体血液中胆固醇含量,预防血栓形成。

**加小米,可美容养胃。**小米富含蛋白质、维生素B2、钙、磷、铁等营养成分,且易被人体消化吸收。

### 米饭加豆类

**加红豆,利水湿。**红豆中含有大量钾元素,能利尿、消除水肿,有助于消除腿部脂肪。

**加芸豆,可护心。**新鲜芸豆通常做蔬菜食用,干芸豆可用来煮粥煲汤,不仅营养丰富,还能提鲜。特别是红芸豆,它是一种难得的高钾、高镁、低钠食品,和小米同煮,对于患有高血压、心脏病的人来说,具有很好的保健效果。需提醒的是,芸豆必须高温煮烂才可食用,否则无法消除芸豆中的毒素,容易引起食物中毒。

**加绿豆,清热驱燥。**绿豆中所含的生物活性物质可增强机体免疫功能,可抑菌杀菌,缓解身体炎症,对抗病毒性感冒。

### 米饭加薯类

**加红薯,有助清理肠道。**红薯含有大量膳食纤维,在肠道内无法被消化吸收,能刺激肠道,增强蠕动,尤其对老年性便秘有较好的缓解作用。

**加山药,有助养脾胃。**山药除了能煲汤,蒸煮食用也很美味。将山药切成小块,和米饭同煮,可以滋补脾胃、补肾气。山药的口感软糯、易消化,对于肠胃不好的人来说,能起到很好的调理效果。

需要注意的是,很多老年人会有功能性消化不良的情况,容易出现饭后腹胀、打嗝、不消化等症状,对于这些人来说,一定要少吃粗粮。红薯、芋头、土豆、山药这些食物,本身就易产气,功能性消化不良者食用超量会加重症状。(东黎)

随着寒冷的冬季渐渐退去,春天悄然走进我们的生活,带来了温暖的阳光和绽放的花朵。这个季节,大地回春,万物复苏,不仅自然界在这个时候焕发出勃勃生机,人体的新陈代谢也开始变得更加活跃。随着季节的变化,适当调整饮食,不仅能帮助我们更好地适应这一变化,还能够有效地保持身体的健康和活力。

而鸡蛋和黄瓜无疑是春季饮食中的“黄金搭档”。它们不仅因为各自独特的营养价值而受到人们的喜爱,更因为它们搭配在一起时,能带来意想不到的健康效益。

鸡蛋蛋白质含量高,而且还是低热量食物。吃鸡蛋能给我们的身体提供维生素A、D、E还有B群维生素,这些都是我们身体不

可或缺的好东西。更别谈里面还有磷、铁、锌这些矿物质了,这些都对我们增强体质、美容养颜有着不小的帮助呢。

黄瓜含水量高,是春季清热去燥的超级好物。而且,黄瓜里还含有丰富的维生素C,这对于美白肌肤、促进新陈代谢都是非常有好处的。

### 推荐菜谱一:黄瓜炒鸡蛋

做法:先把鸡蛋打散,下锅炒到半熟,然后把切好片的黄瓜扔进去快速翻炒,撒点盐,一盘色香味俱全的黄瓜炒鸡蛋就完成了。

### 推荐菜谱二:黄瓜鸡蛋汤

做法:把黄瓜切成丁,鸡蛋打散,然后一起下锅,加足够的水煮开,稍微调味,一碗鲜美的黄瓜



## 鸡蛋和黄瓜春季饮食“黄金搭档”

鸡蛋汤就能上桌了。

### 推荐菜谱三:黄瓜鸡蛋沙拉

做法:把黄瓜切成细丝,鸡蛋煮熟后切成片,然后把它们放在一起,加上沙拉酱拌一拌。这样一道清新爽口的沙拉不仅能保留食材的原味,还特别适合春天减肥美容。(京诚)



## 支原体感染饮食注意事项

**宜多吃针鱼、泥鳅、荠菜、赤豆、螺蛳、油菜、芋艿、鲱鱼、金针菜、绿豆、马兰头。**

**宜多吃增强免疫功能的食物:**如瓜蒌、马齿苋、豆豉、甲鱼、虾、鲫鱼、桑椹、无花果、荔枝、胡桃、橄榄、杏仁、丝瓜等,可以增强免疫力,预防病情加重。

**尽量避免饮酒:**因为喝酒可以在一定程度上影响药物的吸收,对病情的恢复不利。

**尽量避免辛辣刺激性的食物:**如辣椒、蒜、姜等,这些食物可以刺激局部的血管水肿。

**忌食油腻、油煎、霉变、腌制等食物。**

支原体虽然非常的小,一般人根本就看不到它也控制不了它,但是对于支原体感染,我们还是可以做一些事情来预防或者是治疗它的,比如通过饮食来避免支原体感染的发生。(中志)



## “吃住行”调理“春咳”

对于“春咳”切不可掉以轻心,因为“春咳”往往伴有鼻塞、流涕、发热等症状,如果不及时治疗,便会加重病情。要想预防调理“春咳”,需从“吃住行”三方面进行。

首先是“吃”,要多吃一些润肺的食物,比如梨子、蜂蜜等,少吃辛辣食物,比如麻辣烫、烧烤等,饮酒也应适量。同时可以根据自己“春咳”的类型选择一些合适的食谱。如果是干咳,可以食用一些梨羹;

如果咳嗽痰多且白,可以用半夏陈皮粳米熬制二陈汤粥食用;如果咳嗽声较重,可以用葱白和糯米煮粥食用。

其次是“住”,春季要注意室内保湿,避免因为空气干燥而导致“春咳”。室内应当严格禁烟,家中有吸烟的成员一定要外出吸烟。此外,开窗通风要适时,空气污染指数较高时要避免通风换气,维持室内空气质量。

最后是“行”,出行时不要在密闭的空间待太久,否则会导致呼吸不畅、胸闷,进而产生“春咳”。出门时应及时关注天气状况,适量添减衣物,切忌淋雨。另外,出行时可以选择自行车等交通工具,既能呼吸新鲜空气,又能增强体质。

总之,“春咳”是完全可以预防和调理的,只要从“吃住行”三个方面注意,规范生活规律,及时调理身体,便可以平稳度过春季。(吴昆)