



## 夏收在望话芒种

芒种是二十四节气中最忙碌、农事最多的日子。《月令七十二候集解》中记载：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”大麦、小麦、油菜等作物已经成熟，割麦、捆麦、翻耕、拔秧、挑秧、插秧、棉花栽种、稻苗管理……劳动是艰辛的，抢抓抢插任务十分

繁重，累得人们直不起腰、跨不开步。

“麦熟一时不等人，耽误收割没收成”“芒种不种，再种无用”“芒种热得很，八月冷得早”“芒种落雨，端午涨水”“芒种夏至是水节，如若无雨是旱天”“芒种怕雷公，夏至怕北风”……若遇连续阴雨天气，还要防倒伏、落粒、发芽和霉变。一边忙着收麦，一边忙着把油菜籽挑回家，来不及歇歇，又要忙着去打麦子，打麦机将麦穗“吃”进去，把麦草“吐”出来，有时通宵连轴转。

芒种是夏收、夏种和夏管的大忙季节，瓜、豆、禾苗……它们长成萌芽或茁壮的态势，新苗向上，根紧握泥土，似一行行抒写蓬勃的诗句，像一片片生长丰收的画卷。桑葚、黄梅、桃子、杏子、樱桃、车厘子、香蕉、苦荞、莲子等，大咧咧地堆在车上，绿皮西瓜被切成两半，鲜红的瓜瓤喜气洋洋，等人品尝。

“昨日一片黄，今朝绿汪汪。”老家在芒种要举办“打泥巴仗节”，边插秧边打闹，互扔泥巴，身上泥巴最多的人，就是最勤快、最受欢迎的人。老家

还有“芒种吃鸭，清热火煞”之说，鸭子喜水，而鸭肉不温不火，清热又去燥；“泥鳅顺一顺，赛如吃人参”，芒种时期的泥鳅最为肥美，高蛋白、低脂肪，属大补之物。此时，还宜多吃开胃解暑的水果、蔬菜及豆类，情绪上应戒躁息怒，保持轻松愉快。

黄昏回到家中，一道颜色清淡、汁水碧绿的苦瓜摆上了餐桌，若是夏天的本味，“人若有福，天必赐苦。”只有品尝了苦，方可享受生活中的甜。

行走在村外的小径上，草从里响起昆虫浅吟低唱之声，这里一丛，那里一丛，虫鸣似是跟着脚步行走，整个村庄被昆虫声所掩盖，池塘边渐渐热腾腾喧闹起来。

宋代诗人赵师秀说：“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。”青草池塘，有蛙的重重合奏；棋子在等待掉落的灯花，有张有弛，忙中偷闲，人们感受到一种勤劳后的喜悦……芒种将播种和收获结缘，播下希望和汗水，收获果实与成功。

(曹海波)

## 肝脏养生少“三白”多“四绿”

肝脏是人体重要的器官之一，以代谢功能为主，并扮演着除去毒素、储存糖原(肝糖)、分泌蛋白质合成等重要角色，所以对肝脏的保养尤为重要。肝脏不好的人在平常的饮食中要做到少“三白”多“四绿”，这样才能让肝脏的养生事半功倍。

### ▲ 少吃白肉

白肉即肥肉，白肉含有大量的脂肪，而肝脏是脂肪代谢的重要参与器官，脂肪摄入过多，容易造成脂肪堆积，增加脂肪肝的风险，进而会影响肝脏的各项功能。

### ▲ 少喝白酒

酒精的主要成分乙醇，在肝脏中代谢会产生大量乙醛，肝脏如果长期受到乙醛的刺激，肝脏细胞就会容易发炎，最终导致酒精肝。

### ▲ 少吃白糖

大量食用白糖不仅会导致肝脏新陈代谢压力增大，还会导致脂肪不健康的聚集，聚集后的脂肪难以及时的代谢出去，导致患脂肪肝的风

险增大。

### ▲ 多吃蒲公英

中医认为，蒲公英具有清肝毒，预防肝损伤的作用，同时还可降肝火，改善上火引起的口苦等各种并发症，食用时泡水做菜均可，但需要注意的是，胃寒患者要注意不能摄入过量。

### ▲ 多吃茼蒿

茼蒿具有行肝气、消食开胃等作用，食用茼蒿有利于肝气的健康抒发，改善肝气淤滞，对提升精力也有疗效。

### ▲ 多吃西兰花

西兰花含有丰富的维生素C，能够增强肝脏解毒的功效，提高人体的免疫力。此外，西兰花中还富含萝卜硫素，可以增强肝脏的解毒能力。

### ▲ 多吃菠菜

菠菜性甘凉，具有舒肝平气、养血利血等功效，对肝气不舒等症有良好的效果，菠菜所含微量元素能促进人体新陈代谢，有助于肝脏排毒，减轻肝脏负担。

(吴昆)



## 烹调食物产生的泡沫能吃吗

烹饪食物时，会产生许许多多的浮在食物上边的泡沫，这些泡沫对健康有益还是有害？是否还能吃？

**煮粥或煮面的泡沫。**大米和面粉中都含有一些蛋白质，煮时会起到表面活性剂的作用。此外，大米和面粉中的淀粉也会有一些溶到水中，增加水的黏度。高黏度的汤有助于泡沫的稳定存在，也就是说汤的黏度越高，泡沫可能越多。这些泡沫对健康没有害处，可以放心食用。

**打豆浆的泡沫。**打豆浆时产生的泡沫主要是其中的皂苷产生的。它本身没有什么问题，但它的存在会使豆浆在没有被加热到沸腾时就满锅泡沫，造成沸腾的假象。此时的豆浆中含有蛋白酶抑制剂等反营养物质，会影响蛋白质的吸收。所以，可以加一点油来消泡，或者小火加热等泡沫消失，把豆浆加热到真正沸腾。

**咖啡的泡沫。**咖啡中能产生的泡沫成分很多，细微的咖啡颗粒本身也能产生泡沫。而卡布奇诺咖啡的泡沫则是牛奶产生的。不管是咖啡本身还是牛奶产生的泡沫，不损害健康，可以尽情享受。

**榨果蔬汁的泡沫。**榨果蔬汁时的泡沫跟咖啡中的泡沫一样，有多种物质可能产生，它们都是果蔬汁中的营养成分，并不影响健康。

**炖肉的泡沫。**煮肉时的泡沫主要成分是蛋白质以及肉中的脂肪等成分。肉中的血管以及残留的一些血液也会跑到汤里。所以，煮肉初期产生的泡沫主要源自肉中残留的血水，伴随着一些杂质，最好不要。如果此后再产生白色的泡沫，主要是肉中的蛋白质，可以保留。

**泡茶的泡沫。**泡茶时产生泡沫的物质叫做“茶皂素”，具有抗菌作用，并能抑制脂肪的吸收。不过，茶中的茶皂素实在太少，离产生抗菌作用所需要的量差得很远。因此，喝茶时，不要把这层泡沫去掉。

(胡佑志)



## 初夏食樱桃 美味又保健

初夏时节，红艳鲜亮的樱桃大量上市，它不仅营养丰富，酸甜爽口，而且还是食疗保健佳品，深受人们青睐。

樱桃又叫含桃、荆桃，虽非桃类，但形似桃，故名。李时珍在《本草纲目》中载：它圆如瓊珠。櫻和櫻同音，后人就叫櫻桃了。《备急千金要方》说：“樱桃味甘平、涩，调中益气，可多食，令人好颜色，美志性。”《中医别录》认为樱桃能“主调中，益脾胃”。《滇南本草》中也有樱桃“治一切虚症，能大补元气、滋润皮肤；浸酒服之治左瘫右瘓，四肢不仁，风湿腿疼”的记载。

樱桃既含有碳水化合物、蛋白质，又含有钙、磷、铁和多种维生素，尤其是铁的含量，每百克高达5.9毫克，在水果中居第一位；维生素A的含量比苹果、橘

子、葡萄高4-5倍。

中医认为，樱桃味甘、微酸、性温，入脾、肝经，具有补中益气、祛风除湿、健脾和胃等功效，可用于治疗病后体虚气弱、心悸气短、倦怠食少、咽干口渴及风湿腿疼、四肢不温、关节屈伸不利以及冻疮等症。下面介绍几则樱桃入药治病疗疾的验方：

**治疝气疼痛：**樱桃核60克，放入适量醋，炒后研末，每次10克，温开水送服，每日1次。

**治风湿性关节炎、类风湿性关节炎：**鲜樱桃1000克，洗净晾干后浸泡入2000克的高粱酒中，10天后服用，每天2次，每次30毫升。一般服用3天后，症状开始减轻。

**治贫血：**鸡蛋1个，樱桃20枚，红糖、米酒各适量。将樱桃

与酒加水入锅内煎煮，煮开后10分钟左右加入打散的鸡蛋和红糖，搅匀，糖化蛋熟，出锅装碗食用即可，每日1次。

**治痛经：**樱桃15克，白玫瑰花瓣5克，糯米、白糖各100克。先用糯米煮粥，再下樱桃、玫瑰花、白糖，稍煮即可。

**治皮肤暗疮疤痕：**樱桃80克，冷开水1杯。樱桃洗净后去核，放入果汁机中加冷开水榨樱桃汁，不拘时，频饮。

樱桃虽好，但也注意不要多吃。因为其中除了含铁多以外，还含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒，一旦吃多了会发生不适，可用甘蔗汁清热解暑。同时，樱桃性温热，患热性病、虚热咳嗽者及糖尿病患者忌食。

(郭旭光)

## 户外散步 减压健身



事实上，感受明亮光线的户外散步，常常也是一种“日光浴”，在寒冷的日子里晒晒太阳，不仅给人温暖，促进血液循环，还能增强人体对钙和磷的吸收，对佝偻病、类风湿性关节炎、贫血患者恢复健康有一定的益处。阳光中的紫外线有很强的杀菌能力，能够在数小时内杀死一般细菌和某些病毒。当然，阳光和人体健康并非无限制地成正比例关系。盛夏季节固然不宜暴晒，即使是冬季的晴天，户外散步也应选择上午

10时前、下午3时后的“黄金时段”，每天坚持30-60分钟为宜。

户外散步其实也是在一种“空气浴”，具有良好的健身效果。人体和室外空气接触后，随着氧气对身体的作用和冷空气(相对于呼吸道而言)的刺激，就会发生生理和保健双效应：使肺活量增加，改善肺泡通气，提高肺泡中氧气张力，从而使血液中的氧气增加。医疗气象学家研究表明，露天的自然氧气密度较室内高出10-15%，所以多在

室外呼吸新鲜空气，对加强身体各部分的功能，尤其是提高心肺的容量非常有益。

最值得推荐的是“雨后散步”。因为雨后阳光的照射，会使空气中产生大量有利于人体健康的阴离子，而散步本身是有一定运动量的，通过腿、臀、腹等一些肌群交替的收缩和放松，生理负荷逐渐增强，呼吸加深，有利于呼吸新鲜的空气。此外，雨后的树木花草更翠绿艳丽，道路和建筑物更洁净，有利于消除人体负面情绪。

需要提醒的是，户外散步不要选择在太阳还没出来时的树林里，也不要再在马路散步。因为在阳光还没照射到叶片上的清晨，绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气，相反倒积存了大量的二氧化碳。所以说，绿树丛中是白天散步的好地方，却不是清晨散步的好场所。而在马路上散步不仅存在着安全隐患，车辆排出的尾气也直接影响着健康。此外，近几年雾霾天气出现的几率较高，户外散步也一定要避开雾霾等不适宜散步的恶劣天气。

(霍寿喜)

### ▶▶▶ 油条油饼

油条是很多人最爱，不管是配上豆浆，还是豆腐脑都能让人吃的十分满足。但油条的热量真的很高，一根油条的热量就能达到270卡。关键是油条的营养价值非常低，面经过油炸后吸收了不少的油脂，同时也会产生一些不利于健康的物质。还有油饼、麻花、韭菜盒子、油炸糖糕等油炸类的早点都是高热量、低营养，早上还是少吃的好。

### ▶▶▶ 面包

如今很多年轻人为了省事都习惯买面包和咖啡当作早餐，其实面包也是隐藏的高热量食物，甚至连被视为健康减脂的全麦面包，每百克就有200多卡热量，更别说带有很多馅料的包包了，比如菠萝面包、巧克力脏脏包、肉松面包、奶酪包等等，每一个都轻轻松松上300卡。

### ▶▶▶ 馒头加稀饭

许多中老年人为了省事，会经常用馒头配稀饭、咸菜，凑合着吃顿早餐。这种中式早餐组合虽传统、经典，但不代表着健康，馒头和稀饭都是用精米精面制作，属于低质碳水。如果这样长期吃，身体不仅无法获取较多的优质蛋白、维生素和矿物质，还会因为体内积攒了大量的碳水很难消耗

掉，而转变成脂肪堆积在体内，时间久了就会影响到健康。

### ▶▶▶ 水果麦片

最近几年非常流行水果麦片，因被商家冠上了“轻食”“代餐”的称号，给人留下了健康营养、低热量的印象。水果麦片中的水果是高温烘干、低温冷冻或是真空油炸而成的，这样加工会让水果本身的水分以及很多维生素、矿物质都流失，吃起来并不营养。而里面的麦片同样也是经过了深加工，热量会上升，营养也会流失很多，许多商家还会为了提升口感，再添加一些糖、乳粉、蜂蜜、果干等，使得一百克的水果即食燕麦热量差不多能达到420大卡，基本和薯片的热量快持平了。

### ▶▶▶ 饼干零食

如今大街上开了很多便宜的零食店，早上来不及吃饭了，就随身装些饼干、零食带着吃，偶尔一次还好，若是长期这样吃就要改掉这一坏习惯了。饼干和很多能提供饱腹感的零食，经常食用容易堆积脂肪变胖，对皮肤也很不友好。

除了以上这些，像各地的一些特色面食、米粉等很多都属于低质碳水，比如热干面、螺蛳粉、重庆小面等，早上可以吃但不经常吃。

(黄娜)



## 五种低质碳水早餐尽量少吃