



在路上

秦淮夜话

初到南京,已是傍晚。夫子庙的灯火渐明,庙宇的轮廓在暮色中若隐若现,香烟缭绕,庄严肃穆的钟鼓声回荡在古老的街巷之间。游客络绎不绝,人们或虔诚祈福,或驻足观望。而我,心中却早已被那不远处秦淮河所吸引。

秦淮河,自古便是文人墨客笔下的佳话。要拜谒秦淮河,乘船当然是首选,这样才能领略那别样的江南风情。画舫轻摇,水波荡漾,随着船家的摇橹,仿佛穿越了千年的时光,带我回到了那个繁华如梦的朝代。

月光洒在曲曲折折的河面上,灯火点点影重重,宛如一条银色的丝带在夜色中舞动。两岸的灯火倒

映在水中,仿佛天上的星辰坠落凡间,与河水交相辉映,美得令人窒息。

船行河中,我仿佛能听到历史的回声。那些文人墨客、公子王孙、商贾士女,都曾在这秦淮河上留下了足印和故事。他们或吟诗作画,或饮酒作乐,或悲歌慷慨,或柔情似水。如今,虽已物是人非,但那份风情、那份韵味,却仍在这河水中流淌。

船至白鹭洲,一片宁静祥和。洲上绿树成荫,鸟语花香,仿佛与世隔绝。我站在船头,远望那灯火阑珊处,心中不禁涌起一股莫名的感动。这秦淮河,不仅是一条河,更是一个时代的记忆、一个民族的气象。

次日清晨,我再次来到秦淮河

畔。与夜晚不同,白昼的秦淮河是另外一种面貌:阳光洒在河面上,波光粼粼,河岸的垂柳迎风摇曳,风从河面吹来,泛着湿润的水气。我沿着河岸漫步,想寻找那些历史的痕迹。

桃叶渡前,牌坊高耸,“一门三鼎甲,四代六尚书”的宦官家族吴敬梓的故居静静地矗立在那里。自幼学习十分勤奋刻苦的吴敬梓,18岁时考中秀才,22岁其父不幸去世,丧事还未办完,不料家族内部因财产分配不均产生矛盾。一气之下,吴敬梓把父亲留给他的所有财产统统变卖,用来救济平民百姓,自己却一贫如洗。33岁时他来到金陵,住在秦淮河畔近20年,用了十多年的时

间,写下了我国第一部长篇讽刺小说《儒林外史》。

走过石板小路,我来到秦淮八艳曾经走过的地方。那些风华绝代的女子,她们的故事早已成为佳话。我站在古桥上,望着那悠悠的河水,心中不禁涌起一股感慨。岁月如歌,人生如梦,那些曾经的风华绝代,如今都已化为历史的尘埃。

我还拜访了乌衣巷。这里曾是东晋王、谢两大家族的居住地,如今虽已不见当年的繁华,但那粉墙黛瓦、古色古香的建筑,仍让人感受到那份历史的厚重。我站在巷口,仿佛能听到那远去的马蹄声和悠扬的琴声,仿佛能看到那些曾经的显贵们在这里把酒言欢、纵情歌舞。

秦淮之行,不仅仅是一次简单的旅行,更是一次心灵的洗礼。我站在河边,望着远去的河水,心中充满了感慨和敬畏。这秦淮河,不仅是南京的象征,更是中华文明的瑰宝。它见证了历史的变迁和时代的更迭,也见证了中华民族的繁荣和昌盛。

(管淑平)

浆水面



北方人喜食面。

北方妇女也热衷于研究创新面的做法。她们巧妙的利用双手,变着花样做出各种面食。从最日常的馒头锅盔拉条子,再到大月饼刀削干拌面,以及花样百出的与面有关的各种小吃,可谓是种类繁多。然而,要尝一碗最为原始古朴的面,需到西北乡下去,更需在骄阳似火的夏日。

西北气候干燥。炎炎夏日,无论是到田间劳动,还是出门放牧,傍晚回来往往又饿又渴。倘若有一碗面,汤汤水水,耐饥解渴,清暑解热,对于庄稼人来说,简直是锦上添花。浆水面,便应运而生。

浆水是由新鲜蔬菜发酵而成。它的原料易得,做法简单。夏日里,园子里的小芹菜、小白菜、田野里的苦苣,都是做浆水的上好原料。不管何种蔬菜,摘洗干净后,在开水中略烫,然后放入盛有凉开水的缸或坛中。缸或坛中加入少量旧浆水作“引子”。将缸或坛封口,一周左右时间,缸里的菜便有了浓酸味,浆水便做好了。

食用时,舀一勺浆水入锅,根据酸味程度和食用者要求,酌情加清水兑合。浆水烧沸,撒入葱段蒜片,啦啦浇上热油,叫做炆浆水,再放入食盐等调味品,撒入葱花香菜,晾凉备用。

面条是浆水的忠实搭档。它的类型不受局限,挂面、拉面、压面均可。我认为,妈妈的手擀面为最佳。和面时,妈妈会放入少许碱,面就成了暗黄色,闻起来,有股特殊的香味,令人食欲大增。揉面,擀面,一道工序也不能少。擀好的面,用刀切成细长的面条,家乡人叫长面。长面煮熟入碗,舀上晾凉的浆水,嫩黄柳绿。浇上油泼辣子,顿时红油浮面,食之爽口可口,为盛夏清暑解暑之美味。

小时候,生活在西北农村。夏日里,晚饭大多是浆水面,清清凉凉。那个年代,乡下生活条件不是很好,家里没有空调电风扇。晚饭时,父亲嫌屋里热,总喜欢端着碗蹲在院子里或者院门口吃。

夜幕来临,晚风吹过,父亲端着碗,呼噜呼噜的吃饭声,荡漾在周围。有时候,我也会学他的样子,跟他蹲在院子里吃浆水面,他总是吃的比我快。吃完了,便对身旁的我说:“给爸再捞一碗面去。”有时候,我在屋里。父亲吃完了,对着厨房喊:“虎娃子,给我再捞一碗面。”我接过空碗送回厨房,母亲捞一碗面,我再端给父亲。他接过碗,总是一脸深情的对我笑,并说:“这碗浆水面吃美了。”

时光荏苒。我从初中开始住校,基本上便与父亲身处两地。后来上大学,在外地工作,又来读研究生,一晃已是十多年。今日在朋友圈看到有人晒浆水面,我又想起母亲做的浆水面、老家的院子里跟父亲蹲下吃一碗面的情景以及父亲那深情的笑。

(李万虎)

近期,全国各地持续高温,孩子们在户外玩耍的时间长了,很容易感到不舒服甚至中暑。怎么识别中暑的症状?怎么照顾中暑的孩子呢?

哪些情况下儿童更容易中暑?

● 长时间暴露在高温、高温、封闭及强阳光直射的环境下。

● 夏天参加体育活动或者军训的时候。

● 穿得太多。

● 体重超标或者肥胖。

● 有慢性病,如糖尿病、甲状腺、尿崩症、下丘脑损伤等。

● 以前中暑过。

此外,需特别关注不能清楚表达自己的感受,比如很小的婴儿或者有精神发育问题的孩子。

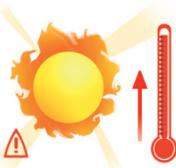
儿童出现中暑怎么办?

如果发现儿童有中暑症状,应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置。

搬运。迅速把孩子从热的地方移至阴凉通风的地方。如果有条件,应转移至空调房内。

降温。在发现中暑30分钟内应尽快将体温降至40℃以下。降温方法包括:脱掉一些衣物;温水擦浴全身,可用风扇或空调增加对流、散热;对于年龄较大、意识清楚的儿童,可采用洗澡浸泡的

持续高温 如何防治儿童中暑



方法;婴儿出现捂热综合症时,应迅速解开包被降温,及时更换被汗水浸湿的衣被。

补水。儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,应少量、多次地给孩子喝一些常温的水或电解质饮料,一次不要喝过多,否则易引起恶心、呕吐等症状。无法自主饮水者,可去医院接受静脉补液等治疗。

转运。对于重型中暑者,尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童,应立即送就近医院就诊。对于轻型中暑者,经现场处置症状没有缓解的儿童,也应尽快到就近医院就诊。

如何预防儿童中暑?

● 儿童要合理安排户外活动时间,尽量早晨或晚上在户外活动,避免烈日当头的正午进行长时间户外活动。调整户外运动强度,避免高温环境下剧烈运动。避免儿童单独待在汽车内或狭小

空间内。

● 应穿着轻薄、宽松、透气的衣服,及时更换被汗浸湿的衣物。婴幼儿选择轻薄包被,切忌过度捂热婴幼儿。

● 保证孩子一天喝足够的水,以水或电解质饮料为适宜饮品,避免含酒精、咖啡或糖分过高的饮料,因为此类饮品会加重水分丢失。儿童还应避免大量饮用过凉的饮料,以免出现胃部痉挛。

● 儿童要多吃清淡易消化的食物,少吃高热量、油腻、辛辣的食物,多吃蔬菜和水果。

● 保证孩子有充足的休息时间,合理安排活动。

● 不推荐药物预防中暑。部分家长夏季会给孩子服用“防暑药”,目前医学上没有公认的药物可以预防中暑,有些“防暑药”的辅料中可能含有酒精等成分,自行服用反而可能引起其他副作用。

(刘桂云)



选购益生菌 不要只看含量

如今,在许多奶制品、饮料、制剂中都能看到益生菌的身影。它们进入人体的肠道后,能够清除肠道内的各种有害菌,提高人体免疫力。那么,一罐饮品中益生菌的含量和菌株种类是否越多越好呢?答案是否定的,如果服用过量的益生菌则有可能破坏肠道菌群导致腹泻。

购买益生菌产品,应关注以下三点:

足够数量 益生菌进入人体后需“跋

山涉水”,经过体内重重的生物屏障才能到达它发挥作用的“战场”。因此,在选购益生菌类产品时,宜选在推荐数量范围内菌数数量多的产品。

活菌状态 只有活菌才能称为益生菌,否则没有健康功用。在补充益生菌时,要选择生产日期近的产品,这样能够保证菌种的活性。

有益健康功能 只有临床试验已证

实功效的菌株才是好菌株。因此,在选购时一定要选经过国家认证的、有编号的菌株,如果没有注明相应的菌株号,需谨慎购买使用。

值得注意的是,大部分益生菌制剂并非药物,所以很难会有明确且立竿见影的效果,建议至少坚持吃5-7天,这样可以保持肠道菌群平衡。

(朱广凯)

我对咖啡的喜爱并非到了无法割舍的地步,在没条件喝的情况下,也不会感到浑身难受,朋友说我被其奴役,不免有些言过其实。然而,只要我一看见咖啡豆的瓶子摆在那里,打开闻到豆子的香气时,那种瞬间的满足和眩晕感却是毫不夸张的。

十几年前,我在南方实习,曾有男孩子请我喝咖啡,那是我第一次走进咖啡馆。他让我点咖啡,我完全不知所措,面对众多花式咖啡一头雾水,最后假装镇定地点了菜单上第一款——拿铁咖啡,我心里想,第一款一定是最受欢迎的。那杯拿铁入口微苦,绵软丝滑,奶香浓郁,给我留下了非常好的印象。

严格来讲,这是我第一次品尝手磨咖啡,以前喝的都是速溶三合一咖啡,只需简单地用热水一泡即可。对于当时我这个咖啡小白来说,咖啡不过是用来提神、解渴而已。从那杯拿铁之后,我才算开始认真喝咖啡。

摒弃了“三合一”,因为我已明白,调配好的咖啡已经不是我的爱了,那种怪里怪气的感觉,不是我要的纯粹。于是进阶,买了咖啡粉,从醇黑喝起。醇黑咖啡是极苦的,一开始需牛奶来调配。杯子递到嘴边,慢啜一口,微浓、顺滑的液体,懒懒地在口腔里让



爱上咖啡

你含着,苦,然后香味从苦里面析出,渐渐掩盖,替代了苦味。很长一段时间以来,每次喝黑咖啡,都像与它捉迷藏,我要很细心,才能捕捉到那微微的香气。很多次,在它经过喉咙、滑进胃里的一瞬间,香气被我拦住,我便满心欢喜。

我所在的小城,近年来咖啡馆如雨后春笋般涌现。年轻人对“咖啡文化”情有独钟,朋友聚会、自助餐厅等场合都能看到它的身影。我也常去品尝。观察后我发现,制作咖啡的过程并不简单,一杯香气四溢的咖啡摆在面前,那可是历经多道工序打磨而成。

喝得多了,我不禁心生波澜:购买一台咖啡机,自己动手如何?精打细

算的我,暗自算了一笔账,一杯咖啡价格尚可,偶尔品尝一杯价格不菲的精品咖啡,钱包也还负担得起。然而,三四十杯咖啡的钱,就足以购买一台不错的咖啡机了。回家亲手冲调一杯专属自己的美味咖啡,岂不是更有乐趣?想到这里,我已迫不及待,仿佛那飘香的咖啡已然制成。

从此踏入手磨咖啡的坑。入坑只在一念之间,喜欢喝咖啡是一回事,懂得如何制作美味的咖啡则是另一回事。为了感受手工制作的乐趣,我购买的是半自动咖啡机,这艰难的探索过程,有趣的瞬间和崩溃的时刻一样多。在我看来,最难的当属拉花。整整两三个月,每天清晨唤醒我的不是闹钟,而是期待制作出一杯有漂亮拉花咖啡的心情。

从一开始的奶泡打发失败,到后来的拉花图案难以成型,再到最终能够顺利制作出一杯还算合格的咖啡,我经历了无数次的失败。然而,每次看到那杯自己亲手制作的咖啡,所有的挫败感都瞬间消散。

如今的我,早已从一个“咖啡爱好者”变成了“咖啡制作爱好者”,虽说尚未实现财富自由,但已经实现了“咖啡自由”。

(青衫)



饮热茶比冷饮更降温

盛夏时节,骄阳似火,暑气逼人,许多人认为,在这个时候如果喝一杯冷茶,其降温消暑的作用一定要比喝热茶明显。其实,这是一个误区。

专家为研究饮用热茶消暑的道理,曾经做过这样一个有趣的实验:他选择在盛夏天气最热的一天,将请来的几位朋友分为两组,一组朋友用冰凉饮料招待,另一组朋友则用热茶招待。接着,便使用红外温度记录器,分别对两组朋友皮肤的温度进行测定。

饮用之初,记录器的显示温度没有什么差别,但过了10分钟左右发现,饮用热茶的那组朋友,皮肤温度降低了1℃-2℃,而饮用冷饮的那组朋友皮肤温度仍然没有降低,他们仅仅反映口腔、腹部有点凉凉的感觉而已。

喝热茶之所以比喝冷饮更能够消暑降温,主要有以下几个方面的因素:

第一,热茶中的茶多酚、糖、果胶、

氨基酸等,能够与唾液更好地发生反应,使口腔得到滋润,便产生清凉的感觉。

第二,热茶有很好的利尿作用,可以带走体内大量的热量和废物,使体温下降。

第三,热茶中的茶咖啡碱对控制下丘脑体温中枢的调节起重要作用,再加上芳香物质挥发过程中也起了散热作用。

第四,盛夏时节饮用热茶,能促进汗腺的分泌,体内的大量水分可以通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发掉。所蒸发的汗越多,带走体内的热量也就越多。

第五,喝热茶比喝冷饮更能加速胃壁收缩,促进胃的幽门开启,使茶中的有效成分很快地进入小肠而被吸收,这不仅满足了人渴时对水的需要,而且还使清热解暑的有效成分更快地发生作用。

(泽川)

老人度夏 应注重“舌尖安全”



◀◀◀凉性蔬菜宜多吃。进入夏季后,对人体影响最重要的因素是暑湿之毒,多吃凉性蔬菜,有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。因此,在炎热的夏季,老年人要有针对性地吃些凉性蔬菜,常见的凉性蔬菜有:苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等。由于这些蔬菜性凉,所以,老年人在进食时,也要注意一次不要吃得过多。

◀◀◀瓜类蔬菜宜常吃。夏季气温高,人体水分丢失严重,必须及时补水。补水时,尽量少喝“纯净水”,最好从蔬菜中补水。蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。夏季是瓜类蔬菜的上市旺季,

瓜类蔬菜的含水量都在90%以上,冬瓜含水量高达96%,其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。另外,所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用。老年人在进食瓜类蔬菜时,一定要注意洗净或去皮,以确保卫生。

◀◀◀杀菌蔬菜宜勤吃。夏季由于气温较高,病原菌滋生蔓延较快,是老年疾病尤其是肠道传染病多发的季节。老年人这时多吃些“杀菌”蔬菜,可起到预防疾病的作用。这类蔬菜包括:大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。这些蔬菜中,含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。

(刘凯)