



炎炎夏日还未曾远去,我们又迎来了一年中的第十三个节气——立秋。立秋,标志着夏天逐渐淡出人们的视野,凉爽的秋天将会慢慢来临。尽管立秋之后,天气可能还会持续炎热一段时间,但自然界的万物已开始从繁茂成长趋向成熟。

立秋,正如其名,意味着谷物开

始成熟,预示着丰收的季节即将到来。《月令七十二候集解》中记载:“秋,揪也,物于此而揪敛也。”《说文解字》中更是明确地指出:“秋,禾谷熟也。”此时,农田中的晚稻、玉米、大豆、棉花等作物都进入了关键的生长期,农人们忙着在田间地头劳作,期待着一个丰收的秋天。

除了农事活动,立秋还有许多传统的习俗。在南方,人们有“啃秋瓜”的习俗,即在立秋这天多吃西瓜,以防秋燥。在北方,则有“贴秋膘”的习俗,人们会在这一天吃饺子或包子,以补充因夏天食欲不振而失去的体重。此外,还有“晒秋”“秋忙会”等习俗,都体现了人们对这个节气的重视和对秋天的期待。

在养生方面,立秋是一个重要的转折点。随着天气的逐渐转凉,人们需要注意保暖,避免受凉。同时,饮食上也要做出相应的调整,多吃一些滋阴润燥的食物,如百合、银耳、芝麻、蜂蜜等,以应对秋季的干燥。

立秋不仅是一个节气的转换,更是一种生活态度的转变。从热烈的夏天到沉静的秋天,自然界的万物都在以自己的方式迎接这个变化。人们也应顺应自然,调整自己的心态和

生活方式,以适应这个新的季节。

“立秋三场雨,秕稻变成米。”在立秋时节,最妙的莫过于下一点儿小雨。不必暴雨倾盆,一点儿小雨密密麻麻地下着,也别有一番滋味。淅淅沥沥的秋雨,打在屋檐上、树叶上、花草上,清脆悦耳,世界一点点清新起来,一丝丝凉意迎面吹来。什么时候感到秋天近了?大概就是在一场伴着凉风的秋雨里吧。

人们都爱秋天,爱它的“草木摇落露为霜”,也爱它的“处红衰绿减,冉冉物化休”。更为欣喜的,应当是春天的播种和耕耘,经过一个夏天的生长,终于在秋天迎来了丰收。秋之丰茂,在于成熟和稳重,像我们的人生,从稚气懵懂的童年到意气风发的少年,再到中年的稳重与担当,我们的认知和我们的身心一样,有了质的蜕变。(管淑平)

## 负暄闭目坐

古人将晒太阳称为“负暄”,“暄”有温暖松软之意,坐在冬日午后,微闭双眸,背负着阳光,无与伦比的温暖。

冬日,在乡下的墙角处,在避风的地方,常见一些老人面向太阳,闭着眼睛,让裸露的肌肤尽情享受阳光的沐浴,和融之气使得身体舒展、血液通畅,驱寒强体,更使劳累的身心得到充分休息,周身给予无穷力量。

这些冬日负暄闭目而坐的老人,聚在一起或聊天,或打牌、下棋,有的老人坐在一旁,闭着眼睛,让那饱经风霜的脸,朝向阳光,全身被阳光包围,一团团热气钻进体内,生发着力量。他们微微闭着眼睛,半睡半醒,身安心静,神清志明,任听他人说笑、议论,不去掺合,不去争辩,以我静之心,领悟万物之理。

在老家,我的父亲就爱负暄闭目而坐,悠闲地晒着太阳,独自静享阳光。老家的院落,正午的阳光洒满庭院,此刻,父亲搬出躺椅,半躺在椅子上,整个前身朝向阳光,然后将头上的帽檐拉低,遮住那刺人的光线,闭着眼睛,静静地接受冬日阳光的爱抚,那形态,愈加显得慵懒而倦怠。躺椅边,家里的小花狗也学着父亲的样子,蜷缩着身子,躺在父亲的脚下,懒洋洋地晒着太阳,令人不禁想到岁月静好。

“杲杲冬日出,照我屋南隅。负暄闭目坐,和气生肌肤。初似饮醇醪,又如蛰者苏。外融百骸畅,中适一念无。旷然忘所在,心与虚空俱。”这是白居易晒太阳的体会。负暄闭目坐,是一种静心,也是人生最好的修行。静心者,当如春水般润物无声,养心之道,乃在修身养性。内修其德,外养其形,使心如明镜,映照万物,使身如松柏,矗立风雨。(侯俊利)



## 常打羽毛球 好处多

羽毛球运动一直深受人们的喜欢,因为简单易学,坚持打羽毛球的好处有很多,但是无论什么运动都需要长期坚持,才会有好的效果,而且谨防运动损伤,运动前要充分做好热身运动。

### 常打羽毛球让人“眼明手快”

我们的眼睛每天都要进行各种各样的活动,所以,保护眼睛对我们是很重要的责任。除了需要有充足的睡眠外,还应该多做一些眼部运动,还要注意加强饮食营养。而打羽毛球正好可以使眼睛做一些运动,打羽毛球能让人练得“眼明手快”,原因很简单,因为打球时双方要经常观察对方挥拍姿势和高速飞行中的羽毛球,眼睛紧紧追寻高速飞行的物体,眼部的睫状肌就会不断地收缩和放松,大大促进了眼组织的血液循环,从而改善了睫状肌的功能,长期锻炼就能提高人的视觉灵

敏度和眼睛的反应能力。

对于普通的羽毛球爱好者,尤其是中老年人和过度用眼的人来说,如果能坚持打羽毛球,视觉敏感度将会明显提高。

### 常打羽毛球强心又减肥

打羽毛球需要运动者在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍等,是一种全身性的运动。因此,打羽毛球可以增加上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快锻炼者全身血液循环,增强心血管系统和呼吸系统的功能。

据统计,大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160-180次,中强度心率可达到每分钟140-150次,低强度运动心率也可达到每分钟100-130次。长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大。同时,羽毛球运动也很适合减肥人士。

在羽毛球运动中,需要不停地运用手腕和手臂的力量握拍、挥拍,还要充分活动踝关节、膝关节、肩关节、髋关节等部位,所以对于全身肌肉和关节的锻炼是很充分的。而且,在捡球、接球的过程中,又会不断地弯腰、抬头,这样也使腰部、腹部的肌肉得到了充分的锻炼。

坚持打羽毛球,一段时间后,你会发现身体苗条了,肌肉紧实了,体力也好了起来。(郭旭光)

染色是近年来食品安全问题中备受关注的一种现象。部分不良商家为了使其食品看起来更鲜艳,使用化学物质对食物进行染色。这种染色剂会对人体健康造成严重危害。因此,如何鉴别食物是否染色是保障食品安全的重要问题。

**观察颜色:**染色食物通常颜色较暗或更深,而天然食物颜色较浅。

**嗅闻气味:**染色食物可能会失去原本的风味和营养价值,而天然食物则具有其独特的气味和味道。

## 如何鉴别食物是否染色

**显微镜观察:**如果怀疑某种食物被染色,可以使用显微镜观察其表面是否有明显的色素或染色剂痕迹。

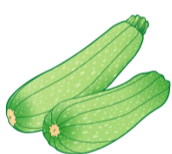
**选择天然食物:**尽量选择天然食物,如蔬菜、水果、粮食等,以确保其营养成分和安全性。

染色是一种严重的食品安全问题,可能会对人体健康造成严重危害。因此,我们应该尽可能选择天然食物,并采取有效的鉴别方法,以保障我们的食品安全。同时,也应该加强监管力度,打击不法商家的违法犯罪行为,确保我们的食品安全。(刘德翠)

## 多食“秋瓜” 安稳过秋

入秋后,天气逐渐转凉,人体需要适应季节变化,调整饮食结构。多吃角瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜和瓠瓜等瓜类蔬菜,不仅能够补充身体所需的营养,还有助于润燥和增强体质。

### 角瓜

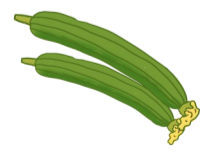


角瓜富含维生素C和钾,有助于提高免疫力和维持心脏健康。它还含有一定的膳食纤维,有助于促进肠道健康。

**角瓜炒鸡蛋** 角瓜(西葫芦)1个(挑选表皮光滑、色泽嫩绿、无破损和斑点),鸡蛋3个,盐、葱花、食用油适量。

做法:角瓜洗净切片,鸡蛋打散备用,热锅加油,倒入鸡蛋液,炒至凝固后盛出备用。锅中再加少许油,放入葱花爆香,加入角瓜片翻炒。角瓜变软后,加入炒好的鸡蛋,加盐调味,翻炒均匀即可。

### 丝瓜



丝瓜含有丰富的维生素C、维生素B1和钙、磷、铁等矿物质,有助于皮肤健康和骨骼健康。

**丝瓜花蛤粉丝汤** 丝瓜1根,花蛤、粉丝、姜片、盐、鸡精、食用油适量。

做法:丝瓜去皮切片,花蛤提前吐沙洗净,粉丝泡软。锅中加水烧开,放入姜片和花蛤,煮至花蛤开口,加入丝瓜片和粉丝,煮至丝瓜变软,加盐和鸡精调味,煮沸后即可关火。

### 南瓜



南瓜富含β胡萝卜素,可在体内转化为维生素A,有助于保护视力和增强免疫力。同时,还含有丰富的纤维和钾。

**南瓜小米粥** 南瓜、小米、水适量。

做法:南瓜去皮切块,小米洗净,锅中加水,放入南瓜块和小米,大火烧开后转小火慢炖,炖至南瓜熟烂,小米开花,粥变得浓稠即可。

### 冬瓜



冬瓜含有丰富的水分和膳食纤维,有助于润肠通便和利尿,还含有维生素C和钾。

**海米烧冬瓜** 冬瓜、海米、姜片、酱油、盐、食用油。

做法:冬瓜去皮切块,海米提前泡软,锅中加油烧热,放入姜片和海米炒香,加入冬瓜块翻炒,加适量酱油和盐调味,加水没过冬瓜,大火烧开后转小火慢炖,炖至冬瓜熟透,汤汁浓稠即可。

### 瓠瓜



瓠瓜含有丰富的维生素C和钾,有助于提高免疫力和维持心脏健康。它还含有一定的膳食纤维,有助于促进肠道健康。

**羊肉炒瓠瓜** 羊肉适量、瓠瓜1个,大蒜、生抽、料酒、食用油适量。

做法:羊肉切片,瓠瓜去皮切片,大蒜切末。羊肉片用生抽、料酒腌制10分钟,锅中加油烧热,放入羊肉片快速翻炒至变色,加入瓠瓜片和大蒜末,继续翻炒,瓠瓜变软后,加盐调味,炒匀即可。(胡安娜)

偏头痛是一种常见的非器质性头痛,生活中的许多情况都可能诱发偏头痛,如生气、紧张、压力、疲劳、受凉、受惊、作息不规律或女性生理周期等。但是,有研究发现,偏头痛最普遍的诱因竟是食物。

许多种食物中都含有能引起头痛的化学物质,生活中通过限制某些食物的摄取,改变某些饮食或者生活习惯,就可以避免发生偏头痛或减轻偏头痛。以下这些食物易发偏头痛,建议少吃。

**含酒精等刺激性饮品** 酒精能使头部血管膨胀,从而引起头痛,红葡萄酒和啤酒是最常见的导致偏头痛的饮品。生活中的一些饮品,比如咖啡、清凉饮料、浓茶、可乐等含有大量的咖啡因,可造成头部血管的强烈收缩,限制了通过血管流向大脑的血流量,使流向大

## 偏头痛少吃这几类食物



脑的血流量减少,引起头部血管和大脑缺氧。另外,多饮咖啡还能引起体内的镁大量流失,产生偏头痛的概率也会增加。

**味精和甜味剂** 味精和甜味剂摄入过多会起到扩张血管的作用,使头部的血管不断扩张收缩,引起剧烈的偏头痛。所以,每天减

少膳食中味精的食用量是防止偏头痛的一个有效的办法。

**含亚硝酸盐食品** 很多职场人经常饥一顿饱一顿,甚至经常买一些方便食品应付。其实,热狗、香肠、火腿、方便面、卤肉和其他腌肉等方便食品中含有防腐剂的亚硝酸盐,而这很可能就是诱发偏头痛的原因。

**含酪胺食品** 有多达30%的偏头痛患者对一种名叫酪胺的氨基酸很敏感。酪胺存在于多种食物中,如巧克力、味道浓郁的熟干酪、酸奶奶酪、发酵的干腊肠、熏鱼、经酵母发酵的新鲜烘焙食物等。

**含乳糖食物** 乳糖不耐受者体内乳糖酶偏低,无法正常地分解乳糖,食用含乳糖高的食物时会发生偏头痛。这类食物有炼乳、乳制品、冰激凌、牛奶等。(东黎)



## 中老年人早餐如何既营养又丰富

《黄帝内经》中有言:“饮食有节,起居有常,不妄作劳。”在现代社会,尤其是对中老年人朋友来说,一天的早餐尤为重要。对于许多中老年人而言,早餐常常由简单的馒头、包子或者米饭构成,这些食物虽然便捷、易于食用,但长期以来,其单一的营养结构难以满足日益增长的健康需求。

那么,中老年人的早餐应该如何调整,才能更好地满足身体的需要呢?如何选择既满足营养需求又能带来丰富口感的食物呢?

**玉米——营养的黄金选择** 玉米,作为一种古老的粮食作物,一直以其丰富的营养价值而被重视。玉米不仅含有高量的维生素和矿物质,其富含的纤维素还有助于促进肠胃蠕动,预防便秘,非常适合中老年人的日常饮食。更重要的是,玉米是低脂肪的食物,能提供持久的饱腹感,减少饭后血糖的快速上升,对糖尿病患者尤为有益。

**推荐食谱:黄金玉米烙** 选择甜玉米,因其自然的甜味和口感上的脆嫩,非常适合做早餐。将玉米粒与少许干淀粉混合,确保玉米粒被均匀裹上一层薄薄的淀粉,这一步骤关键在于帮助玉米烙形成完美的外皮。在平底锅中倒入适量的植物油,待油热后,将玉米粒均匀铺设在锅底,用小火慢慢煎烤,使其两面金黄,外皮酥软,内里甜美,富含的纤维和维生素在烹饪过程中得到了完美保留。

**红薯——低糖的甜蜜选择** 红薯,被誉为“长寿食品”,含有丰富的膳食纤维、维生素A、维生素C及钾和铁等矿物质,是一种低脂肪、低卡路里的健康食品。**推荐食谱:红薯饼** 选择新鲜的红薯,洗净后去皮,切成小块。将红薯块放入蒸锅,大火烧开后转小火蒸熟,约需要20-30分钟。将蒸熟的红薯取出,趁热添加少量白糖,用勺子压成泥状。逐渐加入适量的糯米粉,揉搓成稍硬的面团。将面团分割成小剂子,可根据个人口味加入豆沙或其他馅料。使用平底锅或电饼铛,小火慢慢烙制,直至两面金黄,外皮微酥,内馅柔软细腻。**燕麦——全面营养的理想选择** 燕麦作为一种全谷物食品,富含蛋白质、纤维素及多种维生素和矿物质。它的低糖特性使得燕麦成为维持血糖平衡的理想食品,尤其适合糖尿病患者或需要控制血糖的中老年人。**推荐食谱:玉米燕麦粥** 将新鲜玉米粒和生燕麦准备好。玉米粒先在沸水中稍微焯一下,再捞出备用。在锅中加入适量牛奶和水,加热至微沸,然后加入预处理的玉米粒和燕麦。用小火慢慢炖煮,直至燕麦熟透,粥体粘稠。根据个人口味,可以在燕麦粥中加入适量的葡萄干、红枣或蜂蜜进行调味。这样不仅增加了风味,也补充了额外的营养。

**黑米——精选营养的珍贵选择**

黑米,也被称为“福米”,因其丰富的营养价值而备受推崇。黑米中含有的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质在所有谷物中排名非常高。它的抗氧化成分特别丰富,可以帮助抗衰老,同时支持心脏健康和血糖控制,非常适合中老年人的饮食需求。

**推荐食谱:黑米发糕** 将洗净的黑米放入破壁机中,加入适量清水,打成细腻的黑米浆。注意水量要适中,以确保米浆不会过于稀薄。在黑米浆中加入适量面粉、一小勺白糖和少量酵母,边加边搅拌,直到面粉完全融入黑米浆中,形成均匀的面糊。然后覆盖保鲜膜,放置在温暖处让面糊自然发酵,直至体积扩大一倍以上。将发酵好的面糊倒入预先准备好的模具中,可根据喜好撒上干果或桂花等。冷水上锅蒸,上汽后转中火蒸20-25分钟。蒸熟后再焖5分钟,确保发糕完全熟透。

中老年人的早餐选择可以比传统的馒头、包子更加丰富和营养。每一种食材都有其独特的益处,从玉米的丰富纤维到黑米的抗氧化特性,这些食材不仅可以满足基本的饮食需求,还能带来额外的健康优势。为中老年人选择营养均衡的食物,不仅能提供一天所需的活力,还能助力长期的健康保养,让我们从每天的早餐开始,为健康加分。(黄娜)