

生活·时尚

世相·杂侃

高跟鞋的诱惑

□琪琪

女人喜欢高跟鞋，仿佛与生俱有的天性，无论高矮胖瘦，只要不是高得离谱的女人，都会拥有几双高跟鞋。高跟鞋总是女人心底的奢望，如同灰姑娘向往一双水晶鞋一般，是女人心底永远的公主梦女神梦。所谓噱头在发型，光鲜在脚上，女人一穿上高跟鞋，立马显得高挑，挺拔，有型，现代女性穿着漂亮衣裳再搭配上合适高跟鞋，更显示出她亭亭玉立，风姿绰约。若喜欢装扮，追逐时尚的美眉，高跟鞋是必备的潮流单品与配件。

我的女友魔术师，她的鞋柜里清一色都是高跟鞋，且大都十多厘米超高跟鞋，生活中也几乎都穿高跟鞋，就连上台表演，她身穿长燕尾服，或是铆钉坎肩的黑亮皮衣，脚上也穿双高跟鞋，衬托出舞台上的她高贵、华丽，还带点霸气。长久捆绑在高跟鞋里，使得她的一双漂亮脚丫露出来时，都被高跟鞋折磨得有些变形了，要美丽真的要付出代价，但她对高跟鞋依然不离不弃，喜欢备至。

而我，也难挡高跟鞋的美丽诱惑，像我身高一米六八女性，大多会不穿高跟鞋，嫌太高，碍眼，但我依然喜欢高跟鞋。有次我穿着高跟鞋，从楼梯上滑空二级摔倒下来，还骨折了，朋友让我把那双高跟鞋扔了，但我仍舍不得，收藏在柜子里，有时打开欣赏一番也是美事。我的高跟鞋不很高，六至八厘米，穿上高跟鞋的感觉很好，形体立马自然修正：挺胸，收腹，翘臀，走路身姿好看舒服，突显高雅的风度和气质。因此我会备有各季高跟鞋：有两双过膝的高筒高跟长靴，黑色和咖啡色，可搭配各色衣装，也更修长腿脚，英武而不失风雅，颇具现代时尚元素；还有，我很喜欢鞋面布满珠光金粉的圆口高跟鞋，买它不贵，断码的对折货，但穿上却显得雍容华贵；还有几双高跟凉鞋，白色羊皮的交叉宽带凉鞋；还有带金属装饰链的黑色褶皱凉鞋，还有双巨高跟黑色小羊皮木屐，木跟足有十厘米高，在著名“泰艺”品牌店购得，特别好看，艺术设计感强，被我放在玻璃柜作为装饰物。

若能穿上一款合脚舒服又好看的新朝的高跟鞋，是非常开心的事。当然高跟鞋并不适合所有场所，一般在宴会、派对、会友等高端场景显摆一下，若是逛街购物，旅游健身等都不适合高跟鞋。即便如此，爱美爱时尚女性喜欢高跟鞋仍趋之如鹜，有个模特明星爱收藏高跟鞋，有好看潮流的高跟鞋总要纳为囊中之物，家中置顶大鞋柜摆满各种秀美高跟鞋，让人眼花缭乱，也赏心悦目。女人在高跟鞋面前毫无抗拒力，想必有些高跟鞋难得穿上几次，有些甚至轮不上穿，也有的穿了高跟鞋伤了脚，崴了脚，但这又何妨，因为穿上高跟鞋漂亮，典雅，时尚，让女人的优雅魅力指数提升百分百，这也足够让女人为之疯狂！

餐桌·佳肴

美味河虾

□文惠

本帮油爆虾

大活河虾剪去须脚洗净沥干、入九成热油锅爆炒约20秒钟至虾身变红，虾头两边腮壳鼓起捞出。锅中留些底油，下姜末煽香，加黄酒、鲜汤、白糖、盐、生抽，烧至汤汁浓稠，加味精，放入爆好的虾翻炒，使留汁紧包，撒葱花、淋麻油即成。

啤酒河虾

大活河虾剪去须脚洗净沥干，入沸水锅焯出，锅中放黄油烧热、下洋葱片和西芹片炒香，加啤酒、胡椒粉、香叶、盐、白糖烧滚放入锅内，再烧滚上席，对虾用豉油蘸食。

霉干菜河虾

大活河虾剪去须脚洗净沥干。干辣椒切碎入热油锅爆香，再放入切成片的猪肥膘肉，葱花和洗净切末的霉干菜，炒匀，加生抽、白糖、鲜汤、鸡精盛入碗中蒸半小时，将河虾放在冷盆中，上面铺蒸好的霉干菜，再上火蒸7分钟即成。

黄瓜炒河虾

小河虾剪去须脚洗净。嫩黄瓜洗净切柳叶薄片。锅中放油烧热，下葱姜末爆香，放入小虾和黄瓜片炒至虾红断生，烹黄酒，加盐、味精调味，淋麻油即成。

熟醉河虾

锅中放清水葱姜、盐、白糖、生抽烧滚，煮2分钟，加花雕酒和少许白醋冷却成醉卤。河虾剪去须脚洗净，放沸水锅煮熟捞出，放在碗中，倒入醉卤，醉2小时捞出装盘。

黄油河虾

大活河虾剪去须脚洗净，加盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、干淀粉拌匀，入八成热油锅炸熟捞出沥净油。锅中放黄油烧热，下洋葱粒、芝士粉炒香，放入炸好的虾，撒上苔条粉和椒盐粉拌匀即成。

面拖小河虾

小河虾段洗净，加盐、味精、胡椒粉、葱姜末拌匀腌渍15分钟，加鸡蛋，干淀粉、面粉和泡打粉，用少许清水拌匀，再加些油拌匀成糊，用竹筷投入七成热油锅炸成金黄色，最后一次捞出沥油装盘，用番茄沙司蘸食。



秋养脾胃 为进补做足功课

□谢哲



老虎肆虐，且昼夜温差较大，人容易出现疲倦、乏力的状态，也容易引发胃肠道疾病或使原有的胃病加重。此时贸然进补，不仅起不到应有的效果，还可能加重脾胃负担，引起消化器官功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。

先调理脾胃是秋季进补的首要步骤，切勿乱补、猛补。

【宜】多喝粥水，滋阴健脾

秋季宜养阴，多吃一些营养丰富、容易消化的食物，让脾胃有一个调理的时机。适当进食一些滋阴健脾的食物对脾胃的调理也很有帮助，如芡实有补脾肾而兼祛湿的功效，淮山（山药）有补脾和胃的功效，茯苓、玉竹、石斛、沙参也是不错的补益脾胃的食材。专家强调，调理脾胃应侧重于清热、健脾，建议多吃温软开胃、易消化的食物，例如可以多吃粥，粥除了有“清肠”的作用外，也可以减少肠胃的负担。

★山药百合红枣粥 山药90克、百合40克、红枣15个、薏米30克、适量大米，将所有材料一起煮粥。山药具有补脾和胃之功效，而百合清热润燥，红枣、薏米滋阴健脾和胃。这个粥滋阴养胃、清热润燥，适合胃阴不足者。

【忌】生冷寒凉，贸然进补

中秋已近，温度却没下降多少。

不少人冷饮、凉食依旧毫无节制，不利于调养脾胃，还加重脾虚的情况。中医认为，阳气有温暖肢体、脏腑的作用，阳虚体质的人群容易出现虚寒症状，胃阳虚在这类人群身上非常常见。气虚体质的人群则经常感到乏力、食欲不振、面色萎黄，这两类人群的脾胃功能差，在秋季容易出现状况。另外，一些过于寒凉的食物如西瓜、苦瓜、芥菜、大白菜等食物应该少吃。

与此同时，秋季进补若过度，会造成“虚不受补”，反而加重食欲不振、消化不良等症状。

凉燥宜清补，食材要选对

秋季急于进补，可能会越补越“上火”。于小姐最近就补出了问题。

她入秋后多次用黄芪煲鸡汤，认为好

饮之余也利于补气、补脾、补肺，结果却出现胀气、面红、咽痛等症状，越补越“燥”。

专家表示，这其实是没选对进补食材所导致的，黄芪固然有补脾益气、补肺固表的功效，但性温，如果热性体质的人吃了容易引起上火。

专家强调，进补一方面要根据体质的不同而有所区别，如阴虚的人群可多吃百合、玉竹等；气虚人群可偏重西洋参、党参、五指毛桃、玉竹

等食材调理；燥热体质的人容易肺胃燥热，表现为鼻子、咽喉干燥、大便干结，可以多吃淮山、银耳等食物。

秋燥分为凉燥与温燥。温燥就是目前的状态，带有夏的余热，因此养生除了滋阴外，也要兼顾清热。而晚秋时的凉燥由于带有寒气，养生原则要以滋阴润燥为主，例如黄芪适合在晚秋时食用。

总的来说，秋天宜多吃甘、淡、滋润的食品，既补脾胃，又养肺润肠，还要注意减少生冷、寒凉和辛辣刺激的食物。别忘记多喝水，对滋润肺腑起着极其重要的作用。

★五指毛桃、淮山煲瘦肉 五指毛桃30克，淮山30克，瘦肉300克，煲汤饮用。淮山有补脾和胃的功效，五指毛桃性微凉，补脾益气利湿的同时不易上火。

★西洋参煲鸡 鸡一只，西洋参25克、杞子15克、红枣适量。将鸡清理干

净并斩件，将西洋参、杞子与红枣放入一起煲汤。西洋参性寒，味苦微甘，有补气、滋阴清火的功效。

★莲藕排骨汤 莲藕一条，猪骨

头500克。猪骨头斩件飞水，与莲藕一起煲1小时，加入食盐即可。生藕性凉，但熟藕性温。排骨莲藕汤有健脾益胃的功效，对脾胃虚弱有不错的补益效果。



老有所乐 鲁南 摄

健身·妙招

老妈护手做手操

□路华

老妈的手曾经皮肤粗糙、全手肿胀、关节痛，甚至变形长骨刺，不仅家务难以应付，也不敢与人握手，真是痛苦极了。后来一位姓曹的老友教了老妈一套手操，老妈做了一年以后，竟使手基本恢复了正常。

过去，很多像老妈这一代的老年女性，年轻时工作家务双肩挑，粗活累活一人干，和老妈一样拥有双“粗手”的一定不在少数，当年没条件护手，如今有条件了，做操不花钱，又收到护手健身的效果，何乐而不为。这套手操共四节，操作如下：

第一节，用一只手的拇指和食指，从另一只手的拇指开始，把每个手指的手指肚，从两侧用力各捏十二下，然后两手轮换。

第二节，用一只手的拇指和食指，从另一只手的手掌中的每一条指骨缝，从上到下再从下到上，各捏十二下，然后两手轮换。

第三节，把一只手的大拇指放在另一只手腕横纹上的内关穴，另外四指放腕背处托住手腕，捏十二下，然后两手轮换。

第四节，把一只手的大拇指放在另一只手腕横纹上的内关穴，另外四指放腕背处托住手腕，捏十二下，然后两手轮换。

以上四节手操，随时随处可做。如果

和医疗保健中的“七敲”（一敲大凌穴，二敲腕骨，三敲合谷，四敲后沙，五掐虎口，六掐八邪，七打劳宫）结合起来做，效果更佳。

男左女右

他是爸妈心中的暖男

□妍晓梦

受了妈妈的相亲安排，一边安慰自己，最起码也要找个贴心贴肺、关怀备至的暖男吧，过日子不就是两个孤单旅客相互慰藉、相互取暖吗？

遇见阿郑，也是缘分。他瘦得赤红的脸庞和憨憨的笑容，给了我无上的自信。相亲那天，他眼疾手快地拍死了停在我胳膊上的一只蚊子，然后还说对不起，隔壁偷窥的妈妈便毫不犹豫地选定了他这个准女婿。

接下来的故事很寻常，他对介绍说我中意我，要了我的电话号码。我已经被幻想折磨得没有了招架之力，何况对他也不是很讨厌，就答应妈妈和他处处。

我们约会的很多情节都很搞笑。我骨子里的花痴梦一直未遂，便变本

加厉地想让阿郑帮我圆梦。我们去看电影，窃想他轻轻牵我的手，搂我的肩，说着小情话。可是就在我为剧中男女主人公的感情爱情唏嘘落泪时，他斜倚在椅子上呼呼大睡。情人节那天，我勒令他买鲜花给我，结果在寻花途中我的腰带断了，于是情人节礼物变成了腰带。本以为他和我一起应该蛮能聊能侃的，谁成想，和我见面无法对话的他，居然和老爸甚是投缘。有时，他们两人就在一起切磋厨艺、外带喝一点小酒。我和老妈坐享美味的时候，我真气他没出息。最终还是嫁了，因为老爸、老妈和所有见过他的亲戚都点头赞许：“是个可靠的孩子，嫁了吧！”毫无主见的我听了大家的劝。

看到闺蜜们身边的高富帅，还有

贴心男，我向老妈发一通牢骚。老妈清声嗓子和我细数阿郑的种种好处，老妈说：“那次你爸阑尾炎，术后陪床，就他一人熬着。”我恍然记起，我这个闺女倒是美美地睡了一宿，是阿郑端屎倒尿的。“我们家搬房子，他一个人忙里忙外地收拾了一星期。”这些事情，我好像没给他下过命令啊？妈妈指着我说：“去年你病了，他带着你去看病，瘦了十多斤，背地里没少抹眼泪。”我痴愣着不说话，妈妈怎么记得这么多我忘记了的事情呢！“你就知足吧，一个对你的亲人都这么好的人，对你才是真好啊！”

我的心里忽然酸酸的，这个爸妈

心里的暖男才是最货真价实的暖男吧！

公德装在心中明贵在行动