

生活时尚

# 秋养脾胃 为进补做足功课

□谢哲



秋冬进补是深入人心的养生常识,于是入秋后就不少人着手进补,但中医师提醒,经历了酷热的夏天,即使无病也有三分虚,如果不先养好脾胃,吃再多的补品都起不到应有的作用。

## 入秋就进补?且慢!

中医专家表示,秋季本就是胃病易发或者复发的季节。一方面由于酷热夏季人们常常频繁进食冰饮和冰冻食品,导致脾胃功能减弱;另一方面秋

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,如芡实有补脾胃而兼祛湿的功效,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,在秋季胃容易出现状况。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、大便秘结,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。淮山有补脾和胃之功效,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。

世相杂俎

# 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。高跟鞋总是女人们心底的奢望,如同灰姑娘向往一双水晶鞋那般,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了下来,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,可搭配各色衣裳,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搭襻凉鞋,还有双巨高跟黑色小羊皮木屐,木跟足有十厘米高,在著名“秦艺”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。

若能选上一款合脚舒服又好看新朝的高跟鞋,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,下姜末煸香,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。

## 陈皮河虾

大活子河虾剪去须脚洗净沥干,入九成热油锅爆炒20秒钟捞出沥净油。锅中留底油,下蒜泥和切成细末的九制陈皮煸香,加黄酒、鲜汤、白糖、少许盐烧2分钟,放入爆好的虾翻炒,使留汁紧包,滴少许白醋,淋熟油起锅装盘。

## 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,下葱姜末煸香,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,加入啤酒和少许白酒冷却成醉卤。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、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,用番茄沙司蘸芝士粉炒香,放入炸好的虾

炒匀,盛放在铝箔(超市有售)中,放入烩盒中,收紧铝箔翻去四只角,每只角上放1只红樱桃,铝箔边上倒些白兰地酒,上席点燃。

## 啤酒河虾

大活河虾剪去须脚洗净,入沸水锅焯捞出,锅中放黄油烧热、下洋葱片和西洋芹片炒香,加啤酒、胡椒粉、香叶、盐、白糖烧滚放入虾加味精再烧滚放入锅内,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、鸡精盛入碗中熬半小时,将河虾放在冷盆中,上面铺熬好的霉干菜,再上火蒸7分钟即成。

## 苔条河虾

大活河虾剪去须脚洗净,用盐、味精、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,用番茄沙司蘸芝士粉炒香,放入炸好的虾

## 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,用番茄沙司蘸芝士粉炒香,放入炸好的虾



闲情逸致

# 神迷萤火虫洞

□陆海光

年少时,我家楼前有个花园,虽然面积不大,但在父亲的精心呵护下,居然也能草木繁盛,四季开花。夏夜,还会有萤火虫忽明忽暗,在月光下飞舞。

那时我爱读书,也许受“车胤囊萤夜读”的影响,总想用萤火虫照亮夜读一定很有诗意。暑假的一天,我用一片纱,自制一个网兜。在夜色中,迎着点点绿色荧光,网罗了十几个可爱的小精灵,然后,小心翼翼地把它们装入一个原用来装针剂的小瓶内。怕小生命呼吸不畅,我用缝衣针在橡皮瓶盖上扎了好多针眼。小精灵在小瓶内惊恐地爬来爬去,时而也能发出点点荧光。我特意关上台灯,拿来一本书,用小瓶照着书阅读。天呐,微弱的忽明忽暗的荧光哪能读书哇。

也许因年少时这段童话般的梦,今春去新西兰北岛参观怀托莫萤火虫洞特感兴趣。

怀托莫地区自古以来就是新西兰土著毛利人生活的地方。居住在这里的毛利人早就知道这里有一个神秘的萤火虫洞,但他们不虚荣不张扬,就怕世俗惊扰了这片宁静的土地。直到1887年,一位叫梅斯的英国测量师,千里迢迢来到怀托莫,苦口婆心地,也不知用什么艺术语言说服了当地的酋长,这才协助梅斯向世人揭开了萤火虫洞的神秘面纱。

新西兰人很懂得珍惜和保护自然资源。我们进洞参观前便被告知:不许摄影,否则罚以重金,罚金足可买一架佳能D6。因为小生命对生存环境极其敏感。

进洞后,我们8人分坐一条小船。小船没有任何动力装置,完全靠“船长”很原始地拉着悬在洞中的绳索前行。船在暗溪中滑行一段时间后,停了下来。“船长”轻声细语地示意我们抬头观望。哇!成千上万的萤火虫悬在头顶,明明灭灭,閃閃烁烁。就像站在东方明珠看万家乡灯火;夏夜躺在草地上看满天繁星;荧光倒映在水面上,又如群珠落银盘。煞是壮观!

据介绍,这里的萤火虫幼体长达2厘米左右。它们会放出一根长而粘的细丝,从空中垂下,一旦昆虫碰到细丝,就会成为萤火虫的美餐。萤火虫发出忽明忽暗的绿光,那是为了吸引小虫自投罗网。萤火虫的生命周期为一年,其荧光随着年龄增长而渐趋明亮。长到9个月的萤火虫,就会蜕变成2.5厘米长的双翅长腿昆虫。如此弱小的生命发出的光亮虽然微弱,但成千上万只萤火虫发出的生命之光就会显得非常壮观,就会震撼沉寂的黑暗。

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。他窘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,他对介绍人说很中意我,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。

我们约定的很多情节都很搞笑。我骨头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人爱情唏嘘落泪时,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。本以为他和我在一起应该蛮聊能侃的,谁成想,和我见面无话可谈的他,居然和老爸甚是投缘。有时间,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。老妈清清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,是阿郑端尿倒尿的。“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。”我痴愣愣不说话,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!

# 公德装在心中文明贵在行动