

生活时尚

立春时节,护阳养肝时

□胡菁 宋莉萍



昨天我们迎来了一年中的第一个节气——立春,拉开了春天的序幕,此时春阳升动,万物复苏。按四季特点,春生、夏长、秋收、冬藏,春季养生要注重“生”字,顺应春季肝气升发的特点,故立春养生着重于养肝,着眼于保护初生之阳气。此外,早春乍暖还寒,各种细菌病毒异常活跃,所以仍要注意保暖防病。

注重养肝:  
保证睡眠,舒畅心情

专家介绍说,传统养生学理论认为“春与肝相应”,说明春季的气候特点与人体的肝脏有着密切的关系,故春季养生应以保养肝脏为主。杏林箴言说:“春令进补有诀窍,养肝明目是首要。”如果肝的功能正常,人体气机就会通畅,气血和谐,各个脏腑的功能也能维持正常工作。

调养肝脏重在睡眠,现代人经常熬夜的生活习惯对于肝脏的损害尤其严重,很多人的肝病其实是“熬”出来的。《黄帝内经》中记载:“人卧血归于肝”。现代医学研究证实,睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍,流经肝脏血流量的增加,有利于增强肝细胞的功能,提高解毒能力。立春以后日照渐长,在起居方面也应顺应这一变化,相对冬天来说晚一点睡、早一点

起,以利于阳气的生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们克服倦怠怠睡的习惯,适当增加室外活动,舒展形体,畅通血脉,以助生发之气。

中医理论认为“肝主情志”、“怒伤肝”,因此养肝的关键就是要保持心情舒畅,力戒暴怒或心情忧郁。春日天气逐渐转暖,宜沐浴着和暖的阳光,在庭院、公园、林荫道等地方进行体育锻炼,健走、慢跑、打太极等,使春阳之气

得以宣达,从而达到人体脏腑功能正常运行的目的。

立春时节,饮食宜增甘减酸。中医理论认为,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此应少吃酸性食物,多吃辛甘发散之品,如香菜、韭菜、洋葱等。值得一提的是,此时食用萝卜不但可解春困,还有理气、祛痰、止咳等功效。在药膳方面,可选择大枣、山药等做成大枣粥、山药粥食用。

注意保暖:  
适当春捂,护好阳气

专家提醒,早春乍暖还寒,气压变化较大,气候以“风”为主。时而春风送暖,时而寒流突至,寒气逼人。这样的气候,各种细菌病毒异常活跃,流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎等多有发生和流行。而人的机体刚经过一个寒冬的“蛰伏”,免疫能力和抗寒能力却处于相对较弱状态,稍有不慎便容易感染风寒而致病。所以,防寒保暖仍是立春养生的重点。

立春后虽然天气渐暖,但气候变化较大,忽冷忽热,若适逢春雨连绵,更是寒气逼人,故要适当“春捂”,以“暖”为宜。此时衣着主张“下厚上薄”,以助春阳生发之势,正如《老老恒言》所云:“春冻未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气。”

此外,房间要经常开窗通风,以保持空气清新。在室内常熏烧艾条或苍术等芳香中药以祛湿祛邪、化浊防疫。也可在床头、小车悬挂或随身佩戴中药香囊,既可芳香醒神,又能驱邪防疫。若不慎感染风寒,可温服生姜红糖水以祛风散寒,或煮食萝卜葱白汤以宣肺解表,缓解咳嗽咳痰等症。但若症状较重,则应及时上医院就诊,以免耽误病程。

闲情逸致

干花也美

□谈瀛洲



在我读大学后,因为有了更好的辞典,我就不怎么用这本辞典了。在我结婚成家后,这些干花也随这本辞典被我留在了父母家。一晃这么多年过去了,要不是因为这次拆迁,可能还会在那里留更久。

这里面的牵牛是童年时代的我最喜欢的草花。夏日它在早晨四五点钟就开了,然后九点钟的烈日一照,它就萎了。也许是为了想保存它的美,某个清晨我就摘了一朵,把它夹在这本辞典里。现在它的水分早已被吸干,花瓣已经没有了由一个个闪亮的充满水分的细胞所组成的那种质感,已变得极薄极薄,透过它都可以看到下面书页上的字。

秋葵我记得童年时只种过一次,有高高的、直立的茎秆,掌状的大叶子,在叶腋间长出花苞,从下往上开出有薄薄的大片黄色花瓣的花。现在在这片花瓣已没有原来的那种鹅黄色了,已经变成了像古旧的书页那样的干枯、脆弱的黄色。但是它勾起的我心中对那年的秋葵花的颜色的回忆,仍然是那么地明艳。

干花,就像是记忆,也像是怀旧的文字。它虽已不能等同于儿时的那些鲜花,但它多少还是那些花的一部分,不是吗?

餐桌佳肴

回味无穷的蒸蛋饺

□张学远

哥们阿锋在深圳工作,难得回来一趟,想请他吃顿饭。阿锋应得爽快:“行,但必须是到你家吃,特别是要嫂子做道菜——蒸蛋饺。”他的回答倒让我纳闷了:“你怎么知道蒸蛋饺是我老婆的拿手菜?”阿锋笑了:“七八年前到你家吃过一顿饭,嫂子做的蒸蛋饺味道醇香、鲜咸可口,我可是记忆犹新、回味无穷!现在就是想再次品尝品尝嫂子亲手做的这道美味可口、香喷喷的下饭菜、酒料子。”

既然客人有要求,妻子也乐得露一手。这道菜配料虽然简单,做起来程序却相对繁琐。

妻子除了精心做了蒸蛋饺,还别出心裁地做了道煮蛋饺。阿锋吃过这一顿,又一次对我妻子的厨艺赞不绝口。我们哥们的聚会也因此更加开心、尽兴。

材料:鸡蛋十多个;猪肉1斤;香菇50克或韭菜150克。

做法:  
1、先将鸡蛋打在碗里用筷子搅匀;  
2、猪肉添上少些盐,剁碎直至成肉泥,根据不同口味可添加香菇、韭菜等配料;  
3、锅里需多放点油,要随时调节好火候。和煎鸡蛋一样,先用汤匙将搅好的蛋液倒在锅里,用锅铲尽量铺开,形成薄薄一片;再将准备好的肉泥用勺子舀到蛋皮上面。蛋饺可大可小,视蛋皮铺开的大小和肉泥的多少而定。然后小心地用锅铲把蛋皮将肉泥包起来,直至形成饺子状,再铲起来。  
4、一个一个地做好蛋饺后,可把蛋饺煮熟或添加少许葱煮熟,即可食用。



凤鸣湖鸟瞰 赵连友 摄

男左女右

不恒温的爱情

□马亚伟

个。我现在才明白,原来他那100℃的热情都是在演戏!”

有人劝小影:“你现在也是每天打100个电话追问他在做什么,把‘你还爱我吗’放在嘴边。你的热情现在倒是100℃了,越是这样,对方可能更不珍惜了。”

这时,一旁听着的苏宁说:“对呀!女孩要拿捏好分寸。我的爱情信条是:我的爱情不恒温!”小影瞪大眼睛说:“你的爱情不恒温?什么意思?”苏宁说:“就是说,我的爱情温度是变化的,遇冷则冷,遇热则热。我从不有事没事

缠着他,如果他很热情,说明他在乎我,喜欢我,我自然能感受得到,也会回应的。如果他表现冷漠,我不会主动找他。我的爱情不恒温,他100℃,我也会沸腾;他0℃,我会立刻成冰!”

苏宁说得有道理。爱情里,如果一方炽热,一方冰冷,永远不会和谐。一方穷追不舍,另一方冷若冰霜,就等于一个人低到尘埃,另一个人高高在上,即使得到了,高高在上的一方也带着施舍的色彩。爱情是一件孤掌难鸣的事,什么“我爱你,与你无关”之类的不叫爱情,只能叫单相思。有付出,能

感受到对方的回应,才是爱情。低到尘埃里的爱,不仅开不出花来,还会让人爱得没了尊严。”

任何一份爱情,都需要一个检验过程。如果两人在相处的过程中,对方发现你不是他或她原来想象的样子,会主动降温。而你一定能感受到他或她的变化,随之让爱情降温。即便有一天两人分手也是顺理成章的事情,大家不至于太尴尬。苏宁的“爱情不恒温”,其实给爱情、也给自己留了余地。这样,你最终会得到一份平等、长久、合适的爱情。

世相杂俎

新年祈福

□叶良骏

日子过得真快,又要过年了。火车站里拖儿携女的返乡客多起来了。再难买票,再挤的车厢,都挡不住回家的脚步。大卖场里人流如织,主妇们开始置办年货,选购节礼。花市熙熙攘攘,孩子们推来搡去碰倒了福橘树,大家一起高喊:“福到了!”晚上,远处传来零星的鞭炮声,似在悄悄地说,年快到了!“年”是团聚的节日。可以没有钱,可以无住房,只要有家,有亲人,过年就可以回去。人们千里万里地往回赶,就是在除夕吃一口母亲、妻子烧的菜,伴着泪水和欢笑的年夜饭千金难买,至关重要。有这顿饭垫底,明天重新上路,便会步履坚实。再去打拼,便会勇气倍增。

世上却不是人人可享此福!年越近,我的心情便越发沉重。想到几位朋友,除了思念,更多的是心痛。一位老画家是我20多年的朋友,自认嫁给艺术的她,孑然一身,如今已是期颐之年。耳聩目盲,腿脚不便,退休金又低。每年冬天我都担心她能否熬过去?我为她的事曾写信给有关部门,都没法解决。我能做的只是寄点年货去,杯水车薪,臂长莫及,且沟通困难,爱莫能助!天寒地冻,疾病缠身,不知这个年她怎么过?

老友大江,一向豁达潇洒。他是有才发财、事业发达的成功人士,大家都认为谁嫁了他肯定幸福一生。去年他却突遭婚变,又遇更大不幸。两大祸事同时袭来,一瞬间成了孤家寡人。他无法承受,患了抑郁症。作为朋友,可以共富贵同患难,却没法为他找回一个家。这个节的特殊就在于它只属于家人,即使请他坐在年夜饭桌边,他仍是一个外人,团圆与他无份!日前他远走他国,为了逃避渐行渐浓的年味,但千万里的走,能丢下深入骨髓的一切?能逃得开刻骨铭心的中华情?我不知能为他做什么,唯有叹息。

文友阿奋,两耳不闻窗外事,除了写诗著文,他不谙俗事,甚至对钱都少有概念。幸得有个贤妻,样样照顾得周全。外面有什么事都由朋友张罗,我们笑他是天下第一福人。谁知天变人也会变,一向健硕的老妻忽然进了医院,家里不啻于塌了天!身为好友,出钱出力,做什么都应该都愿意,但是一日三餐,洗涮浆补,油盐柴米……怎么照应?怎么管?事到临头,才知秀才人情纸半张,不是一家人不进一家门之理,千真万确。再亲密的朋友,诗词唱和,携手赏秋,聊发少年狂……都可做。唯有春节,与朋友无关,即使早已把他视为亲人,有了打断骨头连着筋的手足情,年,依然无法容纳外人!没了为他遮风雨的伞,这顿年夜饭他怎会烧,谁陪他吃?咫尺天涯,惟有忧思!想到更多的空巢老人,还有孤寡、病残、失独老人,不知他们怎么过年!

曾以为朋友可以永远相伴同行,谁知在无情流淌的岁月大河里,不仅故旧渐渐凋零,还有纷乱的霜雪掠过人间春色,留下苍茫的孤独,令许多人难以前行。不止一次梦想有个大庄园,里面造几幢大房子,朋友们住在一起,让有难处的老人抱团取暖。大家朝夕相处,生死相许,不用天天担忧,不必害怕变故,无须等电话盼儿女。病了、残了、老了,都有依靠和温暖。人生繁复,来去曲折,此心安处是吾家,行在当下便一定是苍翠的茂盛新生,过年,也会变得轻松快乐。如能这样,该有多好!

这,并非痴人说梦,而是我,为自己,也为天下的老人虔诚的新年祈福。

健身妙招

“彩虹法”吃蔬果

□盛金叶

依照《中华居民膳食指南》的建议,每人每日至少吃蔬菜300—500克(深色约占一半),水果200—400克。那么,每天这500—900克蔬菜水果,你知道如何摄取吗?该摄入哪些种类呢?遵循“彩虹原则”来进食,就可以让您巧妙搭配,吃出美味和营养。

红黄绿黑白 五色植物营养素

“彩虹原则”起源于我国台湾省,就是把蔬果分为5种颜色,即红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色。每种颜色代表着不同植物的营养素,故每种颜色的蔬果保健作用也不尽相同。如红色蔬果有增强记忆力、减轻疲劳和稳定情绪等作用;橙黄色蔬果有促进眼部健康、提高免疫力、强化心血管的系统功能等作用;绿色蔬果有预防癌症、帮助消化、坚固骨骼等作用;紫黑色蔬果有良好的抗氧化、延缓衰老作用;白色蔬果有强化心血管系统功能、降低胆固醇等作用。

“彩虹原则”所倡导的就是在进食足量蔬果的同时,还需尽量搭配5种颜色,确保一日当中每一种颜

色都能食用到。推荐者认为,只要坚持下去,癌症的发生率就可以降低60%。

一餐饭 五色蔬菜全部吃到

新鲜蔬果选择繁多,如何搭配不同颜色的蔬果,吃出健康?比如做个简单的三菜一汤,就能把代表5种颜色的蔬菜全部吃到:

番茄木耳蛋花汤 番茄是红色蔬菜的一种,有着丰富的番茄红素;木耳是紫黑色蔬菜的一种,可以起到降低胆固醇的作用。

西兰花胡萝卜炒肉片 西兰花是绿色蔬菜的一种,具有防癌抗癌的功效;胡萝卜是橙黄色蔬菜的一种,能促进眼部健康、提高免疫力。

白萝卜凉拌海蜇皮 白萝卜是白色蔬菜的代表,有着防癌抗癌、帮助消化的功能。

鱼香茄子 紫色蔬菜中不可不提茄子,其含有丰富的维生素P,有良好的升高血脂、高血压功效。

两餐之间,不妨来个小小水果作为下午茶,如苹果、杏、猕猴桃、紫葡萄、梨等,每一种水果代表5类蔬果的颜色。不同的蔬菜水果包含的营养各不相同,只要合理搭配,就会吃出健康。



楼下楼上多理解解互互敬互互爱爱少烦恼