

## 立春时节，护阳养肝时

□胡菁 宋莉萍



昨天我们迎来了年中的第一个节气——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懒睡的习惯，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：  
适当春焙，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。时而春风吹送暖，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“春焙”，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。

## 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，就是为在除夕吃一口母亲、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，自认嫁给了艺术的她，孑然一身，如今已是期颐之年。耳聋目盲，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。他是有才有财、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，团圆与他无关！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？能逃得开刻骨的中华情？我不能知能为他做什么，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，惟有忧患！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，生死相守，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。

## “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。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。



## 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。

4、一个一个地做好蛋饺后，可把蛋饺蒸熟或添加少许葱煮熟，即可食用。



凤鸣湖鸟瞰 赵连友 摄

## 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，永远不会有和谐。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。

楼  
下  
上  
多  
理  
解  
互  
敬  
互  
爱  
少  
烦