

炎炎夏日多吃消暑食品

□蒋家坤

夏日炎炎,人体内水分、矿物质及水溶性维生素容易丢失;高温使人代谢加快,营养素需要量增加,若摄入不足,会引起代谢紊乱,以致食欲下降,工作效率降低,或会出现疰夏甚至中暑。因此,夏季的膳食既要讲究均衡,在保证摄入粮谷类、豆类、肉、鱼、蛋、奶、蔬菜和水果的基础上,还要适当增加有利于消暑的食品。

冬瓜 中医认为,冬瓜味甘、微寒、无毒,有清热毒、利小便、止渴除烦、祛湿解暑的功效,是一种解热利尿比较理想的日常食物。连皮一起煮汤,效果更明显。

生姜 民间有“夏吃姜”的说法。中医认为,生姜甘辛而温,具有散寒发汗、温胃止吐、杀菌镇痛、抗炎之功效。夏天喝些姜茶,有增强胃肠功能、帮助消化以及利胆、保肝的作用。

酸牛奶 酸牛奶是一种风味独特的奶制品,营养丰富,容易消化吸收,还可刺激胃酸分泌。乳酸菌及其代谢产物对夏

季食品容易受污染的沙门菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、轮状病毒有杀灭作用。

绿豆 绿豆蛋白质含量较高,脂肪含量极低,钾、钙、镁等矿物质含量也很高,且含有较多维生素B1、维生素B2,是补充出汗后损失的钾的极好食物。中医认为绿豆味甘、性寒,有清热、解毒、消暑的功效。

薏米 薏米也称薏仁米、苡米。中医认为薏米性微寒,有健脾、益气、去湿、养血生津、利尿、除湿、清暑、开胃的功效。

莲子 莲子蛋白质含量较高,钾、钙、镁含量很高,也是补钾的极好食物。中医认为莲子性平,莲心性寒,有补脾益肾、补阴益气、健脾养心的作用。

黄瓜 黄瓜含多种类黄酮和纤维素,可促进肠道腐败物质排泄,抑制糖转化为脂肪,降低胆固醇。中医认为黄瓜性寒,有清热、生津、止渴、健脾、开胃、利尿的功效。

苦瓜 苦瓜富含胡萝卜素、维生素C、钾及苦瓜甙,其多肽类物质有降血糖作用。中医认为苦瓜性凉,有清热止渴、泻火解毒、消暑、消脂、去油腻的作用。

荸荠 荸荠味甜多汁,清脆可口。中医认为荸荠性寒,有清热、通便、护肝、促进食欲的作用。

西瓜 西瓜富含水、糖和钾,还含有番茄红素、酶类及多种有机酸。中医认为有消烦止渴、解暑热、利尿作用。但过冷、过多食用,易伤及脾胃,因此食用应有度。

食醋 夏季,细菌很容易在食物中繁殖,导致食物中毒和肠道传染病的发生,而醋有抑制细菌繁殖能力,对痢疾等肠道传染病有预防作用。多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。中医认为,醋性温、入肝、胃经,有散瘀、解毒、杀虫的功效,夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,有助于解除疲劳,保持充沛的精力。



荷花飘香引蜂来

孙海峰摄

夏季

凉拌菜

□曹祈东

放入大碗中,加入调好的汁拌匀即可。

【凉拌鱼片】
将草鱼骨与肉分开。洗净鱼骨,锅中油热后加姜末,倒入鱼骨,加料酒、加水,熬上一锅汤。黄瓜切末,倒上醋、生抽,腌渍一下。将鱼肉切成片,用料酒和盐、生粉拌上。待鱼汤熬成乳白色,将鱼片在鱼汤中烫熟捞出盛盘,淋上黄瓜醋汁即可。

【凉拌青椒丝】
将青椒、红辣椒洗干净,直接放到灶火上烧,一两分钟后,辣椒皮会变黑、变软。然后放到事先准备好的一盆自来水里(烧好一个就放进去一个)泡着,把上面的黑皮洗掉(用手一搓,皮就会下来的),最后用冷开水过一下。用手把辣椒撕成小条,放鸡精、盐、香油、醋和一点点大蒜末拌匀。最后把皮蛋切好,把拌好的辣椒放在中间即可。

餐桌佳肴

健康妙招

预防中风保健操

□隗秀

脑卒中,俗称脑中风,已成为了人类健康的一大杀手,专家指出,一般年龄在中年,家族有高血压遗传史、体型肥胖以及长期抽烟者、以及缺少运动和心理压力较大者都属于脑卒中疾病的高危人群。专家称,吸烟酗酒、运动量少、高热量饮食、过度熬夜等不健康生活方式也导致了脑卒中的发病率不断增高,有很多患者在工作生活中毫无症状地突然倒下,让人惋惜。实际上,脑卒中是可以预防的,只要做好预防措施,就会显著降低患病风险。

简单保健操,教你预防脑卒中。

肩部运动: 肩部放松,双手自然垂放于身体两侧,双肩由后向前旋转10次,再由前向后旋转10

次,之后双肩上提放松各10次。这个动作可使肩部肌肉放松,缓解颈肩部神经血管压力,促进大脑供血。

颈部按摩:五指并拢,双手对指置于颈后,轮流按揉颈后部左右两侧,以皮肤轻微发红发热为宜。这个动作可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

头部按摩:五指分开屈曲,以指腹从前额缓慢旋转按压至头顶,再继续按压至脑后部。双手轮流交替按压各五次。这个动作可有效改善脑部血液循环,改善大脑供血。

转颈运动:颈部放松,平和舒缓地前后左右转动颈部,动作宜慢,转动至最大幅度保持五秒钟再向反方向转动。这个动作可增加血管的抗压力和韧性,活血通络。

闲情逸致

茶禅瑜伽

□苗向东

在“瑜伽热”和茶时尚的年代,人们发明了一种最佳的修行方法——茶瑜伽。

茶与瑜伽作为现代人追求的生活方式的重要组成部分,有众多相通之处。茶与瑜伽都是追求健康的法门:茶与瑜伽都可成为一种精神修行。茶主内,瑜伽主外;茶与瑜伽都能淡泊性情;为了达到身体的和谐,需要放松身体,使身心、精神健康安宁。

在佛教中叫“禅坐”或“禅定”,是佛教禅宗必修的。打坐是我国古代一种养生健身法。闭目盘膝而坐,不想任何事情。将打坐方法引入到茶瑜伽中来,作为茶瑜伽的基本姿势,就是修茶人以打坐的方法静下心来修炼茶道包括泡茶、品茶、感悟,将瑜伽精神理念贯穿品茶全过程,进入人、茶、境相融合,浑然一体,超然物外的感觉。

茶修瑜伽的喝茶不是咱们平时喝茶聊天。端着杯子喝茶时,要沉肩坠肘,松而不懈。



将瑜伽境界与茶完全相合相应在一起,茶中有瑜伽、瑜伽中有茶,这时,才能回到禅者喝茶的本位,将瑜伽精神理念贯穿全过程,不仅养生,更能养心。引导你至解脱,将最美的礼物呈现给当下,收获着美丽且简约的光芒,将天赋生命的青春活力拓展至最高生理极限。

世相杂俎

让座及其他

□黄抒纾

一日坐公交车,多数乘客有座位,零零落落站着几个人。到站,上来一位60多岁的老妇,白发苍苍,吭哧气喘,右手拉住拉杆往上走,左手抱着白胖小子。白胖小子6岁朝上,身高不低于1米2,其实是半个大小子,但躲在他怀里,完全没有双腿站立的意思。老妇顾目四望,殷切目光里写着一句话:哪位给我让个座,我是抱小孩的老人。果然有青年起身让座,老妇感谢,把白胖小子放上座位,甘心情愿站在旁边。大家豁然开朗,原来她老人家身子骨硬朗,抱着小胖孩只是想给孩子占个座儿。

又一日公交,拥挤无比,到站,突然有靠窗位置乘客下车,边上一位中年妇女,没有马上坐下,说时迟,那时快,前门站着的一位老伯,目光炯炯大步流星,排开拥挤的众人,一屁股坐定,长吁一口气,神态自如。边上的中年妇女小声说:“你踩着我的鞋了,不能慢点吗?这个座位没人跟你抢。”老伯眼望窗外,手扶把手,看样子并不知道人家嘴里的那个“你”指的是他,如此装聋作哑,我也是醉了。

再一日公交,有人站着,有人坐着。车到站,上来一位很老的老爷爷,一个背着沉重书包的中学生赶忙让座。老爷爷连声道谢,蹒跚着坐下,喉咙吭哧作响。果然他频频咳嗽,一口浓痰直接射在中学生脚边,不知有没有星星点点弹在裤脚,中学生连忙跳开,老爷爷抬起头,给中学生一个灿烂的微笑。

尊敬老人,是全社会都应该做到的,因为我们人人都会老,有时候老人是不是也该懂得尊重别人?

这么多年教师做下来,凡碰到事情,能找学生家长谈的绝不找爷爷奶奶。跟

家长很好沟通的小事,在祖辈那里也许会成为难缠的大事。比如你告诉学生的奶奶,孩子今天在体育课上摔了一跤,再平常不过吧,没磕着没碰着,没擦破皮。奶奶马上一脸紧张,翻起孩子的裤脚痛骂孩子不小心,看着摔坏了没有。到这一步我能理解,隔代亲嘛,宝贝。怕的是往下发展,盯着孩子问,有没有哪个同学推了你,要是碰上她那孩子供出谁在踢球时推了我一下,那就不依不饶了,轻者要把对方叫来当面责骂,重者要求对方登门送礼道歉。体育游戏本来就有磕磕碰碰,把孩子当成玻璃人,只能害了他啊。某一日说起这个话题,所有老师呼应共鸣,说现在的奶奶真难沟通啊,怎么到了反而计较了,看看人家泰怡,近百岁的老人了,精神矍铄,气质优雅,人家会计较这些鸡毛蒜皮吗?

男左女右

相遇不妨“随遇而安”

□王雪梅

给小莲,希望小莲能去机场送机。但小莲不但没去机场送男友,而且在分别的5年间,也从主动联系他。倔强的的小莲,更换了所有的联系方式,毕业之后来到省城的一家贸易公司上班。因为干的是自己喜爱的专业,她在公司里游刃有余,公司待遇十分优厚,上司待她不错,工作前景也非常看好。

可后来,上司跳槽了,新上司即将走马上任,也不知道好不好相处。小莲正愁肠百结呢,上个月新上司走马上任,小莲和几个同事按惯例去上司的办公室面见领导,虽然早就听说他是公司大老板的儿子,和自己同龄,可一见面,还是把小莲吓了一跳:新上司竟然是自己的前男友……

简短的见面仪式后,小莲心里七上八下,当初虽然他不和自己商量就决定出国,但她也没有给他机会,而

是决绝地离开了他。现在,在他的手下做事,他会不会公平地对待自己呢?再说,要是他结了婚,或是有了女友,自己的前女友身份是不是有些尴尬?

纠结复纠结,小莲写好了辞职信准备辞职,可犹豫着不知要不要递上去,她实在舍不得这么多年的打拼。

我说:“你想得太多了,前女友虽然是个敏感词,但你连对方是不是单身都不知道,就在这里跟自己较劲,真不值得。等到事态明朗化,知道他结婚与否或者是否有了女友,又或者,他真的在工作中给你小鞋穿了,再走也不迟啊!万一他没结婚又没女友,工作中又能提携你,你为什么要放过这么好的机会,和幸福擦肩而过呢?”

小莲听后也笑了,此后她安下心来上班。后来她发现,新上司态度谦

和,对她也没有横眉冷对,倒是经常默默地望着她出神。

上周末,快下班的时候,新上司说小莲递交的一份报表有问题,希望她能留下来加班……

处理完办公室的事情,新上司邀她一起共进晚餐。在餐厅等待上菜的间隙,他红着眼圈对小莲说:“我承认当初做事有欠妥的地方,可你为什么那么犟呢,我也是为了我们的将来……听说你一直没找男友,是因为我吗?”

小莲也落下泪来,轻轻地点了点头。没想到,新上司听了,长长地吐出了一口气。原来,这些年来,他并没有忘记小莲,他一直在等着和小莲相遇的这一天。小莲坦言,她也曾后悔当初的决绝,这些年来,她的心理并没有忘记他,如果可以,她愿意和他重新做回朋友……

小莲终于等来了属于她的幸福。

加 快 文 化 发 展

促 进 城 市 转 型