

多植一株树
增添一片绿
造福一方人



与大家分享一道“快手菜”，它是我们老家四川民间很易见到的一道家常菜，基本家家户户都会做——蚂蚁上树。

这道菜由肉末与粉丝烹制而成。做成后，细小的肉末沾在粉丝上，看上去像一行行蚂蚁在树上慢慢往上爬，所以取名“蚂蚁上树”。想到要做这道菜，是因为我的一位好姐妹从前几天出去玩，吃过这道菜后一直念念不忘。我看在眼里，就想到自己动手，为她一解相思之苦。

其实做法上几乎没有什么难度，半小时之内就能搞定。

材料：细粉丝80克、猪肉（肥瘦二八开）80克、郫县豆瓣1勺、生姜1小块、大蒜两瓣、酱油1勺、白胡椒粉1/4茶匙、料酒1勺、白糖1/4茶匙、油适量、番薯淀粉少量、花椒10来颗。

蚂蚁上树

□杨莹

做法：

- 1.准备好所有材料，猪肉剁成肉末，姜蒜也切末；
- 2.细粉丝用热水泡软，再用凉水浸泡，然后滤干备用；
- 3.锅里烧油至六成热时，下姜蒜末炆锅；
- 4.下肉末炒散；
- 5.再加入郫县豆瓣、少量花椒一起煸炒，很快就香气四溢；
- 6.加少量水，煮开，放入白胡椒粉、料酒、酱油、白糖；
- 7.辣肉汤熬煮几分钟后，下粉丝；混合粉丝煮至剩少量汤汁；
- 8.将少量番薯淀粉用清水兑成淀粉汁，淋入锅中，收汁撒葱花，起锅。可以上米饭了！

蚂蚁上树，肉末贴在粉丝上，蚂蚁为面筋米，树为粉丝，菜以形取名，形象逼真。口味清淡，爽滑美味，色泽红亮。粉丝油亮，柔软滑嫩，面筋酥香，风味别致。

餐桌佳肴

选“对”鞋，年老照样健步如飞

□陈辉

小小的鞋子关乎足部乃至全身健康和安。和年轻人买鞋讲究款式不同，老年人买鞋更关注舒适、实用和安全。老年人由于自身的特点，对鞋子的要求更高，康复科专家特地为老年人选鞋支招。

老年人要选什么样的鞋？

老年人足部血液循环差，因此鞋面要松软、有弹性并且透气。另外鞋头的部分不要过尖，最好是宽头的，给脚趾足够的活动空间。另外老人因为踩到鞋带而跌倒的例子也不鲜见，所以最好给老人买魔术贴搭扣或弹性鞋口的鞋子。

鞋底的防滑性至关重要，如果防滑性不好，老人跌倒的风险就会大大增加；鞋垫的足弓支撑好，可以让老人走路不容易累，并且可预防扁平足引起的腰背腿疼；鞋底的软硬度也非常重要，软硬适宜的鞋子应该是对折时，鞋底弯曲的位置、角度，与人行走时脚掌弯曲的程度相仿；鞋底不

宜过薄，否则就无足够的吸震功能，无法缓冲行走时产生的冲击力，容易伤害到脊柱。

鞋后帮部分一定要牢牢地“抓住”脚部，也就是俗话说的“跟脚”。专家建议，如果老人不知如何选，质量过关的慢跑鞋、健走鞋其实就可以满足日常穿着需求。

试鞋时间和试鞋方法很重要

有些老人反映，在鞋店里试鞋明明很合适，怎么回来一穿就不舒服呢？这与试鞋的时间和方式都有关系。专家建议，买鞋前一定要先经过充分地走路，按照一般规律，人的脚在走路后都会发胀，这时买鞋可以避免买的鞋过小。另外，下午买鞋要比上午买鞋更适宜，脚最大的时候是在每天下午三四点，如果这时所选的尺码不觉得小，一天中其他时间穿着也没问题。还有，就是记得要穿着袜子试鞋。

买鞋试穿时不能只穿上对着镜子看一下就买，一定要来回多走几步，细心感觉鞋

的稳定性与大小是否合适。脚穿进鞋里，站立时最长的脚趾要有活动的空间，脚后跟在鞋中应该尽可能减少滑动。

鞋子穿多久该换？

有些老人平时无论锻炼还是上街都穿同一双鞋，直到穿坏了再买一双新的，这是不好的习惯。因为总穿一双鞋，鞋子不能充分地“休息、透气”，因为潮湿更易患脚癣等皮肤病。专家建议老人最好常备两三双鞋，交替穿着，不穿的时候让鞋晒晒太阳。

一双鞋子已经穿了很久，鞋底磨偏在所难免。如果磨损的程度影响了鞋底的防滑性，则也应更换。如果鞋子穿久了，发生变形，也应该更换，因为变形了就不能为足部提供足够的支撑，足弓结构就会发生改变。全身的骨骼就像垒成高高的积木，脚就是基石，要是最底部的积木发生了变形，上面的积木连锁反应，自然会跟着出问题。很多老人的颈腰痛就是这么来的。

生活时尚



健康妙招

放松训练降血压

□李朝

有目的地进行一定时间的放松训练，会使心情及身体获得轻松，使心率减慢，血压下降，睡前做一遍则有利于入眠。

放松训练具体分为三个步骤，大家不妨学一学。

第一步：准备工作

1.进入一间安静整洁、光线柔和、周围无噪音的房间。

2.练习者以舒适的姿势靠在沙发或躺椅上，闭目。

第二步：开始练习

1.调整呼吸：深深吸进一口气，保持一会儿，憋一二分钟，再慢慢把气呼出来，反复几次，让胸部感觉舒畅。

2.将注意力集中到头部，咬紧牙关，使两边面颊感到很紧，然后再将牙关松开，咬紧的肌肉就会产生松弛感，逐次将头部各肌肉都放松下来。

3.伸出你的前臂握紧拳头，用力握紧，注意你手上的感受(大约15秒)，然后请放松，彻底放松你的双手，体验放松后的感觉，你可能感到沉重、轻松或者温暖，这些都是放松的标志。

4.用力弯曲绷紧你的双臂肌肉，保持一会儿，感受双臂肌肉的紧张(大约15秒)后再放松，彻底放松你的双臂，仔细体会放松后的感受。

5.向上提起你的双肩，尽量使双肩接近你的耳垂。用力上提双肩，保持大约15秒后放松，彻底放松双肩，细心体会放松后的感受。

6.向内用力收紧你的双肩，保持大约15秒，然后彻底放松，体会放松后的感受。

7.用脚趾用力抓紧地面，保持大约15秒后放松，彻底放松双脚。体会放松后的感觉。

第三步：结束放松

在整个放松过程中，感受到身上的肌肉群，从下至上，都处于放松的状态。大约20秒后，特别注意放松时的温暖、愉快、轻松感觉，并将这种感觉尽可能地保持1-2分钟。然后，慢慢睁开眼睛，你会感到平静安详，精神焕发。

专家认为，平时每天能将上述放松练习1-2次，每次5分钟，持之以恒，可以达到降低血压、改善睡眠的作用。

双臂肌肉，保持一会儿，感受双臂肌肉的紧张(大约15秒)后再放松，彻底放松你的双臂，仔细体会放松后的感受。

5.向上提起你的双肩，尽量使双肩接近你的耳垂。用力上提双肩，保持大约15秒后放松，彻底放松双肩，细心体会放松后的感受。

6.向内用力收紧你的双肩，保持大约15秒，然后彻底放松，体会放松后的感受。

7.用脚趾用力抓紧地面，保持大约15秒后放松，彻底放松双脚。体会放松后的感觉。

第三步：结束放松

在整个放松过程中，感受到身上的肌肉群，从下至上，都处于放松的状态。大约20秒后，特别注意放松时的温暖、愉快、轻松感觉，并将这种感觉尽可能地保持1-2分钟。然后，慢慢睁开眼睛，你会感到平静安详，精神焕发。

专家认为，平时每天能将上述放松练习1-2次，每次5分钟，持之以恒，可以达到降低血压、改善睡眠的作用。



竞技

赵连友 摄

世相杂俎

想起抽烟的时候

□施伟兴

我的烟龄少算也有三十几年，套用如今的一句时髦话，算是资深烟民了。一个周末我抽着“中华”构思文章，听见有敲房门的声音，我以为妻子回家，就将半支香烟放在烟缸上开门，却是抄表员上门抄水表。她捂着嘴一脸尴尬，咳嗽着匆匆抄完表，临走时说，你家里烟味太重，应该开窗通风，这样对你和家人的身体有益处。我当时还怪她多管闲事，破坏了我的创作心情，烟抽到天黑也没有敲打出几百个字。可是到了晚上，抄表员的话始终在我脑子里萦绕。那时候，公共场所禁烟的集结号已隐约可闻，他人的指责让我警醒：我是一个警察，难道

不该自觉拿出行动去遵守执行法规？戒烟了。想起抽烟的时候，每天在办公室里你来我往一支接着一支，久而久之连天花板也被熏得泛起一层层暗黄，可想而知同在一间办公室吸游烟的同事，他们深受其害的程度有多深，只是碍于情面当而说而已。初来乍到的年轻后生当然更是敢怒不敢言，只能纷纷借口躲避。有次离开办公室又折返时，目睹不吸烟的同事捂着嘴踏进办公室，第一个动作就是赶紧打开窗户，让徐徐清风驱散残存的烟味，嘴里咕咕连连。可那时的自己为什么会毫不留情，在开着空调的办公室自顾自地“过瘾”呢？而今想来，真是后悔莫及。

说白了，吸烟与不吸烟就是一念之差。朋友曾问我，你吸了三三十年的尼古丁，怎么说就不吸了，难道一丁点念头也没有？我直言不讳地回答，我多次在寂寞、烦恼和孤独的时候泛起烟瘾，就是用鼻子嗅一下烟叶，也感觉是一种莫大的幸福。但就在意志徘徊之际，我会想起自己对他人曾经的伤害，随即果断掐灭重燃的念头。

一个没有烟味的世界，才是一个更加进步文明的社会，因为它让我们懂得：他人的幸福，才是我的幸福，才是我们的幸福。共同享受远离烟味的日子吧！

小白说，小黑有点痴狂。可是，她却深深地爱他。当时新年在即，两个人都要说一个愿望。他们商定要同时说出来。结果，小白说：“我想去长沙”，而小黑说的：“我想去北京。”一南一北，两个人都想到对方的城市。

小白喜欢读书，常常买来很多外国小说来读。有时候，她会感觉书中的男主人公怎么那么像小黑，有点霸道，有点生性狂野不羁，还有点小才华。小白就说：“黑哥，怎么外国小说中的人物，都和你有点相似。男主人公说的话，似乎你也和我说过。”小黑就悠悠地说：“傻丫头，人的情感是相通的，而爱也是相同的。”

每每有了假期，小黑就飞来看小白。相聚的时刻总是那么甜蜜。小白

这一生，请多关照

□刘云燕

精心地打扮，早早地站在火车站的出口处等小黑。每一分，每一秒都过得极为缓慢。小白甚至把见到小黑的第一个微笑、要说的第一句话都在心里反复练习。她还想着，见到小黑，一定要给他一个大大的拥抱。而当小黑真的出现在视野里，小白却有些腼腆了，准备好的话早已忘记，只会冲他傻傻地笑。

小白带着小黑吃遍城市里所有的美食，小黑喜欢紧紧地牵着小白的手，生怕一松手，小白就会不见了一样。而每每小黑离开，小白一个人走过城市里那些熟悉的地方，就会有些伤感。如果此时空气中再飘着那首《漂洋过海来看你》，小白就会默默地落下泪来。她紧紧地攥紧自己的左手指尖，那里曾经有小黑的温度。

每每彼此远行，汇报制度是雷打不动的，哪怕航班凌晨降落也不会更改。小黑会一直等待，终于等到小白发来平安到达的消息。相互关心着，

呵护着。一段苦恋后，两个人终于甜蜜地走到了一起。

婚后，两个人除了工作，就一起疯玩。小黑喜欢摄影，小白喜欢写作的书。在小黑的影响下，两个人一起去尼泊尔徒步，一起领略最壮美的雪山。这时节，小白就会说：“以后，所有的风景，我们要一起走过。还记得你那次独自去加拿大吗？你去玩了，却让我每天给你写一封邮件。要求十天写够一万字。那时候，我怎么那么傻呢？说一万字，就一万字。”小黑就怜爱地抱着小白，嘻嘻地笑着。

婚后的生活无比甜蜜，结婚纪念日那一天，小黑买来鲜花，而小白准备了一幅自己亲手画的画。画面上是一对老夫老妻，相濡以沫，上面写着：“这一生，请多关照”。他们梦想着将来有一个可爱的女孩儿，扎着五彩的小辫子，穿着漂亮的花衣服，奶声奶气地叫着他们：“爸爸，妈妈！”

