

多植一株树
增添一片绿
造福一方人



一到春天,不少人嘴巴里最爱念叨的就是“春日绵绵正好眠”,因为每到此时总有昏昏欲睡的感觉。怎样才能提神?平时可以通过一些健脾化湿的食材,煲一煲靓汤,帮助祛除体内湿气。煲祛湿汤水无须贵重药材,这里说的就是土茯苓、薏米、赤小豆、扁豆等。土茯苓能促进体内水分流动,所以具有利尿的效果;此外,土茯苓还有安神功效。薏米是大家比较熟悉的汤料和药材,它的营养价值很高,被誉为“世界禾本科植物之王”和“生命健康之禾”。赤小豆被李时珍称为“心之谷”,具有“津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能,同时,由于它富含淀粉,因此又被人们称为“饭豆”。扁豆含有蛋白质、碳水化合物,还含有毒蛋白、凝集素以及能引发溶血症的皂素,所以一定要煮熟以后才能食用。

春困醒神汤

□王敏

鲜土茯苓炖排骨
材料:鲜土茯苓400克,排骨400克,赤小豆50克,姜3片,水5碗。
做法:鲜土茯苓刮皮切块。炖排骨洗净切块,连5碗水1250毫升加入炖盅,隔水炖两个半小时即可,饮用时加入适量食盐。
白果猪肚汤
材料:莲子30克,白果50克(菌类对胃都很好,50克冬菇即可),猪肚500克,瘦肉500克,山泉水10碗。
做法:猪肚用盐同生粉反复擦洗干净,然后所有材料一起煲两小时。
扁豆薏米炖鸡脚
材料:扁豆2克、薏米2克、鸡脚50克、姜1片、食盐。
做法:鸡脚在入汤前要先余水,将扁豆、薏米、鸡脚、姜片一起放进炖盅内,待煮好后加入食盐调味即可。

餐桌佳肴

又见春风拂杨柳

赵连友 摄

生活时尚

手机依赖症如何戒?

□余燕红

出现心理上,甚至是生理上的种种不适,他们必须机不离手,才能获得安全感。

长期过度使用手机会造成不同程度的身体疾病症状和心理疾病症状,包括眼球胀痛、视物模糊、视疲劳、眼干、眼涩、颈部疼痛、肩僵硬痛、手指发麻、腰酸背痛,焦躁不安、睡眠不稳、失眠、情绪低沉、无精打采、暴躁易怒等。

各种方法帮你戒掉手机瘾

摆脱成为“手机奴”的命运,需要以其他的方式与世界进行连接,专家建议试试以下的方法——

●减少手机作为工作工具的时间

如果有重要的事情找你,他们一定会打电话!与其为了“秒回”那些不紧急的信息浪费了自己大量的注意力,还不如关闭微信、微博的新消息提醒。工作时,用QQ及邮件,无需守着手机。男女朋友聊天或者与朋友插科打诨的闲聊,在休息的时间集中回复。

●微信消息打开免打扰功能

很多人都会有各种各样的群,有的群十分活跃,每天消息不断,还不时有土豪发红包。不断查看群消息,抢个几毛

几分的红包只会影响我们的生活。建议对所拥有的群进行一次精简整理,将非工作群打开“消息免打扰”。关注的公众号内容,在闲暇时间翻看一下推送,好的文章收藏起来反复看。

●刷朋友圈不如约见面

每天不刷朋友圈,生怕跟不上朋友们的节奏。但当你习惯不看朋友圈之后你会发现:其实你错过的都是无关紧要的消息。假如真的关心某位朋友的近况,那就偶尔专门点开他的朋友圈查看一下就好,但更好的方式是约出来聚一聚,更能增进感情。

●学会给自己断网

在需要专注工作、陪伴家人的时间里,建议大家给自己断网,手机也要打开免打扰功能(可将几个重要电话列入白名单)。放下手机,和爸妈聊聊天家常,与伴侣一起做饭、散步,与孩子一起读书、玩游戏。面对面地与所爱的人沟通和交流,这才是真正幸福美好的事情。

●早起和睡前不要碰手机

睡前和早上醒来,是手机依赖症最容易病发的时段,所以要特别提醒大家,在这两个时段,不要玩手机,不要玩手机,不要玩手机!



地铁里、汽车上、机场候机室……一眼望去,基本上每个人的标准动作都是低头看手机。身边很多朋友称,每天起床的第一件事和睡前的最后一件事,都是急不可待地打开手机,生怕错过了任何信息。专家认为,长期过度使用手机会造成不同程度的身体疾病症状和心理疾病症状,并为你如何戒掉手机瘾支招。

手机依赖症,你有没有?

你吃饭的时候有没有玩手机?走路的时候有没有玩手机?是不是总想拿着手机上网、看电影、聊天、游戏、刷朋友圈?不管手机响没响,亮没亮,在几分钟或者十几分钟之内,都会把它拿过来看一看、如果手机没在身边,还会感觉坐立难安?……

如果这些症状你都有,表示你已经患上“手机依赖症”了。专家分析,这类人群,一旦手机没电或忘带手机,就会

健康妙招

早餐怎样吃更好

□凌溯

近年来,早餐越来越受到大家的关注。研究发现,长期不吃早餐,会增加肥胖、高血脂症和糖尿病的患病风险,让胃病、胆结石等疾病缠身,还会影响认知能力、学习成绩和脑力工作能力,容易加速衰老。其实,早餐是“自主性”很强的一餐,只要提高营养意识,提前做好膳食安排和简单的食物准备,就能实现早餐的充足营养。

虽然大家对早餐越来越重视,但多数人的早餐并没有达标。专家表示,一顿达标的营养早餐应该具备5个条件,即有淀粉

类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。首先,要主食丰富,就是保证早餐要含有充足的碳水化合物,同时要做到粗细粮搭配、粮豆搭配、粮薯搭配。其次,要保证含有丰富优质蛋白质的食物,比如鸡蛋、豆制品、瘦肉、牛奶、奶酪等。再次,要保证有一定量的蔬菜水果,这样才能摄取更丰富的营养素和膳食纤维。最好要有适量坚果类食物,比如核桃、榛子、花生等,但是也不要太多,20克就够了。

闲情逸致

村野旧杏花

□丁之境

不知为何,到了春天,当一个人闲静下来的时候,我总是想起村口的那株老树杏花。

杏花开在村口的高原上。树是老树,树干粗黑,上面长满了树结,像一个个奇形怪状瞪着你的牛眼,树上仿若还有几个树洞,黑黑的像虚无但又真实的历史,听父亲说他小时候这树就如此模样地长在那儿。整棵树向空中微斜,从崖下往上看,极像一个树的盆景,盆自然是没有的,杏树就长在高的土崖壁上。

当冰冻僵硬的土地变得酥软的时候,当野柳的枝头吐出了鹅黄,迎春的枝条绽放出明黄的时候,杏花开了。点点簇簇浅粉色的杏花开在黝黑的枝头,开在黄黄的崖壁上。这杏花就像开在宣纸上,开成了一幅疏淡、清美的小写意画。

沿着两旁长满了荆条野草的羊肠小道往上走,走到最高处的村子口,转身回头,每个山坳处都有人家,每个人家屋头都有繁密的杏花。一幅大写意的村坞杏花图展现在眼前,庾信的“依稀映村坞,烂漫开山城”作为这画的题诗是最恰当的。

村野的杏花盛放并不是为了彰显自己的美丽,开

花是为了结果,美的呈现只是随带的副产品。所以,暮春时节,花褪残红青杏小的画面,不会给人带来丝毫的伤感,反而让人有一种莫名的期待与兴奋:“山园时节好,杏子已微丹”的初夏很快就要来了,“梅子金黄杏子肥”的丰硕仲夏还会远吗?

我多想在那暖还寒的春日里,做一朵这样的杏花,开在故乡的村野里。可是我做不成这旧年的杏花。我是最早逃离这村野的那个,因为城市和远方的呼唤。

散落在各个山坳的孩子陆续长大,长大后陆续逃离,故园一天天荒芜起来,艾草很快就开始攻略地了。不能离开的也搬进集体农庄了,听父亲说我们那里被规划为城郊的森林公园了。荒芜的村子很快要淹没在艾草香弥漫的青气中,村口的那株老树杏花仍在,我希望曾经哺育过我的村子能这样一直荒芜着,千万别在那些杏树旁建造一堵仿古的墨顶的粉墙。

就这样荒芜着吧,把这些老树杏花继续留给荒野,还给自然。

现代文明对荒野的围剿速度太快,原封不动地善待,可能是我们对一朵杏花最好的尊重。



世相杂侃

生活的真谛

□黄活汉

朋友久居城市,通过微信联系,朋友圈里经常表达他对乡村生活的急切渴望与追求。我笑问她:“你是否曾经被‘绿村树边合,青山郭外斜’的乡间秀丽景色所迷住?你是否曾经沉浸在‘春色满园关不住,一枝红杏出墙来’的醉人春景?”

朋友快人快语:“古典诗词魅力无穷,乡村生活引人向往,羡慕你的生活状态。”我却陷入沉思,城市遥望乡村与乡村渴望城市,这是一个多么奇特的命题!

朋友告诉我,城市节奏快,走路仿佛脚下生风,不仅农村,人们可以悠闲自在;城市人情冷漠,即使身处人海,难得找到真诚热情的笑脸;城市生活成本高,

上班经常堵在路上闷得慌,楼价高得要人命……

我却告诉她,何必争论城乡孰优孰劣?任何一个地方,都有利有弊,有好有坏,“困在城里的人想逃出来,城外的人想冲进去”,于风景亦然。一个地方过于熟悉了,日久并不见得生情,一个地方熟悉了,内心总呼唤它变得更美好,因未达愿望心生恨铁不成钢之意自是常情。而人们总会对于未知的地方充满好奇,久居城市,身处繁华,你自然对乡村向往,那种感情与乡村对于城市的渴望是一样的。但在一个地方,只要你发现其生活的真谛,把握其潜在的魅力,也能“结庐在人境,而无车马喧”。

田间生活固然很让人神往,然而,你却并没有看过农民在烈日下辛苦劳作的场景罢了。“锄禾日当午,汗滴禾下土”太诗性了,看不到农人的艰苦,只有“足蒸暑土气,背灼炎天光”才是最好的写照。这种生活,你悠闲地看过,却未曾实践体味过其苦,所以你不会像农民才会有“力尽不知热”,不会品尝到“春种一粒粟,秋收万颗子”的喜悦。经历过这样生活的人的确让人佩服,经历过这样的阶段才能在收获时静静品尝一季的美好!

愿你我都能在自己的天地里找到属于自己的宁静,找到生活的真谛。

男左女右

致那场青涩的暗恋

□武月飞

来,我竟怎么也不进去书,于是决定出去找她。没想到我刚出教室门,却突然和她迎面而遇,差点撞个满怀。她瞪得直跺脚,我更是进退维谷,冷不防她却一个转身冲我嫣然一笑,不但没有责怪我,反而似乎有些兴奋。我脑袋“嗡”地一声:“她喜欢我?!”

一次体育课上,男女混合接力赛时,刚下过雨,在接棒时,我滑倒了,还戏剧性地倒在另一个跑道上,她也没倒,更戏剧性的是,她竟倒在了我的身上……顿时我们都窘迫得无地自容。在休息室里,她含着眼泪,揉着受伤的肩膀。我走过去去安慰,很内疚地说:“我送你回家吧?”此后的两个星期,我真的天天送她回家……

我知道自己是喜欢上她了。向她坦白?可是我们即将高考,不能分心呀;和她保持距离?可我眼前总是她的影子!怎么办?怎么办?好几天我都为此事辗转反侧。那天父亲来看我,发现我消瘦了许多,以为我是给学习累倒的。他很是心疼。因为家里穷,他买不起补品,便偷偷跑到市里卖血,给我买来一大堆补品,还骗我说是亲戚送的。我很快就知道了真相,终于在父爱面前作出了心灵的选择:疏远她。我一定要考上大学。不为别的,就为含辛茹苦养育我的父母。至于她,毕业后我再解释为什么!

有了这些想法后,我开始不理她,课桌上也有了三八线。她不解,睁着那双让我心虚的大眼睛问:“你怎么啦,我得罪你了?”

不久,我又主动和另外一个男生调了一个座位。后来我知道,她有很长一段时间总是在回家的路上偷偷哭泣。

那段日子,晚自习过后,我都会在教学楼的屋顶阳台上站好久。我希望风儿吹走自己那“少年维特的烦恼”。然后回家,我便打开了书本,努力履行自己的目标——“考入理想的大学”。

她暗暗较上了劲,目光不再探询我的思想,而是知识的海洋。我以为自己只要选择逃避,这份情感从此便了无牵挂。但其实在那些没

有来往的日子里,我每天都在期盼她能主动和我说话,只是每次擦肩而过,我都选择了沉默……就这样一直到毕业,我们分别考上两所相距甚远的大学,从此再没机会相见。我自然也没有机会再向她解释什么。

直到多年后的一场同学会上,我们再次重逢。有些恍惚,仿佛沧海桑田。她说我当时对她特别不好,所以她当时恨死了我。我笑,有些狼狈,更有些心虚,当然,还有些心痛。在座的有几个已为人父母者更是一脸坏笑地说:“你们当时就该‘花开堪折直须折’,可能也像我们一样老夫老妻了……”我最终都没有向她解释当年为什么不理她了,我知道那一次解释,最终对于我们飞得更高,也飞得更远。那么,对于曾经的选择,我们还有什么好说的呢?

正如一首歌中所唱:谁娶了多愁善感的你?谁安慰爱哭的你?其实,都已经无须追问。我还有一点点心痛,为这样的结局,但仍认为那才是当时最好的选择。青春无悔,不是吗?

