



“素秋寒露重，芳事固应稀。”不知不觉，寒露悄然来临。空气中弥漫着熟悉的桂花香，随着秋风一起，却多了几分冷意，静静地感受到，先前的白露已经从舞台上谢幕，而此时的寒露，如同一场剧的主角，悄悄地进入了人们的视线。

作为秋季的第五个节气，寒露的到来意味着“秋已深深物华浓”。《月令

寒露白 秋草黄

七十二侯集解》中曾记载：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”此时的温度比先前的白露、秋分更低，昆虫们也收敛了很多，草上挂着的露水透着幽幽的凉意，那凉意还带着一种渗透力，只要用手轻轻一碰，凉意便从指尖滑落到心间。如果说先前的白露只是秋天天气转凉的一个信号，那么，如今的寒露则实实在在的用凉冰冰的露水向我们宣告着属于它的一抹亮色。

记得小时候，每当时序转到寒露，我总会患一两场小小的感冒。感冒，仿佛提示着人们防寒保暖的重要。每当清晨出行的时候，小路两旁花儿、草儿的叶子上，布满了晶莹剔透的露珠。那露水亮晶晶的，有的懒懒地躺在叶片上，有的紧紧地悬挂

在草尖上，还有的则已经从小草柔嫩的身体上滑落到了根茎，只留下潮润的泥土，松松软软的。当我漫步于田野之间，露水也足以浸湿鞋袜与裤脚，一抹俏皮的寒意，便从我的脚底微微化开。我突然意识到，智慧的古人在给寒露命名时，也许就是取这个时节的露水会让人产生寒冷之意吧。

从白露、秋分到寒露，仿佛做了一个悠长而清幽的梦。露水从凝而白到凝而寒，一点一点地成为了主角。尽管，它们只是在夜里出现，在清晨的阳光下又消失不见。但是，露水的的确确让萧瑟的秋天又增添了一抹晶莹剔透的静美与秀丽。露水知秋，草木知秋，树叶从纷黄变为落叶，草儿从青青化为黄晕。古诗里所

说的“九月寒露白，六关秋草黄”大抵就是如此吧！

在农村，寒露时节也是秋收、秋播的最佳时候。采摘棉花、收割晚稻、翻垦农田、种植小麦，只见农人从早到晚都是忙碌的身影。“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”这是我们小时候经常听到长辈们挂在嘴边的话，种植小麦从秋分时节就已经陆续开始，到了寒露则更为隆重。随着生活节奏的改善和气候的变暖，如今种植小麦也不一定非要选择在秋分、寒露时节了。然而，在我的心里，土地对于人们的恩泽永远都是沉甸甸的。

露儿白，草儿黄，风儿轻轻桂香浓，秋日美好当此时！

（管淑平）

清粥之味

清粥也叫白粥，是单纯用白米熬成的粥，也就是说，清粥的里面除了白米之外，是没有绿豆、花生、红豆之类的东西。但是，也有人在做清粥的时候，加入一些别的食材，而且依然将其称为清粥。

清粥做起来并不难，首先把米淘洗干净，滴入几滴香油，放少许盐，搅拌均匀，腌半个小时左右，然后加入适量清水。熬制清粥最好用砂锅，砂锅熬制出来的清粥吃起来味道鲜美，不失其真味。清粥煮开后，要用文火慢慢去熬，而且要用勺子不停地搅拌，以免粘在锅底。香油和盐腌渍过的米容易开花，熬一会儿搅拌一下，米开花了，继续用文火慢熬，直到米花渐渐溶入到水中为止。

清粥吃起来香滑而黏稠，淡淡的米香于唇齿内弥漫开，真是一种享受。清粥不仅味道鲜美，营养丰富，而且有去脂减肥的功效，对于那些营养过剩，天天嚷着要减肥的人来说，多吃清粥是养生减肥的上策。

当然，清粥也可以加入别的食材。先把清粥熬制好，让它在火上保持沸腾的状态。然后，把没有鱼刺的鱼肉切成薄片，用油、盐、味精腌一下，放入一只大碗里，用勺子把沸腾的清粥倒入碗里，再洒上适量的姜丝、葱末、香菜丝、香油。于是，一碗热气腾腾、香味扑鼻、营养丰富的“鱼肉清粥”就做成了，被沸腾的清粥泡熟的鱼片没有经过明火烧煮，吃起来无比爽滑。

若是加入牛肉、猪肉、猪肝等难熟一点的肉类，可以用砂锅煮，把清粥的汤舀出一两碗来，倒进小砂锅里，放在火上，先把牛肉、猪肉、猪肝等生肉用糖、盐、料酒、油、生粉腌渍一下，等小砂锅里清粥的汤沸腾起来，放入腌好的生肉，用勺子慢慢搅拌，翻匀，然后快速从火上端下来。最后，在小砂锅里撒上姜丝、葱末、香菜、胡椒粉等，一锅“肉味清粥”就做成了。

清粥也可以和烧鸭、海蜇、油炸花生米、生菜、虾在一起烹调，把这些食材放入一只大碗里，用沸腾的清粥冲进放有烧鸭等食材的大碗里，再放进适量的油条切成的细丝、姜丝和葱末，滴入几滴香油，美味可口的“荟萃清粥”就做好了。

清粥还可以和火锅结合起来，用清粥作为火锅的汤底，可以在里面涮任何食物。这种火锅叫“清粥火锅”。清粥火锅的汤水里不见米，却比较黏稠，又不粘锅，黏稠的粥锅里涮着的食物像挂上了一层芡汁，肉质更滑，味道更鲜。

在清粥里加入别的食材的时候，一定要注意放入食材的顺序，要讲究起承转合，这样才能让清粥的美味层层铺垫，和别的食材进行互补，相得益彰。这样，清粥原本就有的清香才能在别的食材的烘托下变为浓香，精华尽显，吃起来妙不可言。

自古以来，许多人都喜欢吃清粥，古人还把清粥小菜当成一种雅致的生活享受。在那古老的年代里，无论是富贵如乾隆皇帝的一国之君，还是以勤俭持家著称的文人范仲淹，乃至那些生活在社会底层的贩夫走卒，都喜欢吃清粥。而且，古代的许多中医典籍中都记载了清粥的健脾养胃和扶正祛邪的食疗作用，病情初愈的人是最适合吃清粥的，它可以使刚刚痊愈的身体很快恢复元气，早日康复。

清朝深谙美食之道的袁枚说，做清粥之道，“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”看来，要想做出一锅好的清粥，并非只是把米和水放在一起熬煮那么简单，而是需要用心去做，使水和米融洽地柔腻如一，才会有可口的味道。

（王吴军）

秋季要吃“小人参”



秋季天气渐凉，昼夜温差变大，空气变得越来越干燥，人们体内的燥热之气也随之渐渐升腾，有时，甚至会不知不觉流出鼻血。这时，最宜吃萝卜，它有顺气消胀、止咳化痰、除燥生津等功效，萝卜营养价值丰富，因此，有“小人参”之称。

南方的秋冬季节，便是萝卜上市之时。因为妈妈的好手艺，萝卜也成了我最爱吃的食物。萝卜的烹饪方法很多，有萝卜炖排骨、萝卜丝鲫鱼、凉拌萝卜丝等等，而我最爱吃妈妈做的萝卜炖排骨和萝卜泡菜，妈妈做的这两道菜简单，但也最体现妈妈做菜的巧劲，因为她会灵活变化，发挥出萝卜的最大功效和美味。

先说说萝卜炖排骨，先把排骨焯水，然后在热油锅里放入八角和草果，倒入排骨，炒至外表金黄，再倒入冷水，炖两至三个小时，直至用筷子轻轻一戳便可戳破肉的程度，出锅前半小时倒入萝卜，放少量生姜即可。这种吃法，排骨上的肉吃起来很有嚼劲，汤的味道比较浓郁。如果家里有身体不适，妈妈会跳过排骨炒至金黄的环节，直接冷水炖排骨，加入大料，后续做法是一样的，这种做法汤的味道较为清淡、鲜美，肉质更为软嫩。

萝卜泡菜做法则非常简单，红萝卜清洗干净后，切成条或块，把萝卜倒入干净的罐子里，撒上盐、一把花椒，倒入凉白开，静置3-5天，水的颜色变成淡粉后，便可食用；爸爸有时会往泡菜罐里扔一块红糖，泡菜的颜色变成淡淡的酱黑色，别有一番风味。萝卜性凉，尤其是作为凉拌菜，过量食用可能会造成腹泻。

现在，刚进入燥热的秋季，有“小人参”之称的萝卜，正是上市旺季，俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，正是发挥萝卜保健滋养功效的最佳时刻。

（夏宗鑫）

南瓜卧秋

母亲退休后，放不下儿时的乡愁，便回到乡下老家居住养老。

夏天，母亲在篱笆墙边随意埋下一点南瓜种子，不经意间，便长出嫩嫩的两片叶子，没过多久，小院的一角牵出藤蔓来，细看，藤蔓上长满了毛茸茸的小刺儿。家乡的南瓜虽然长相不佳，但却懂得得很。

初夏时，在墙角、田边、大门旁甚至树阴下、猪圈后随便埋下几粒种子，没几天，南瓜就发了芽。它们不用施肥，不用浇水，不用除草，一切全靠自己发挥就会长得很旺盛。南瓜青叶蓬蓬，茂密的叶片间，闪烁着朵朵黄色的花朵，形似喇叭。接着，雌花落了，花蒂处长出一个绿色的小球，也叫瓜蛋子。慢慢地，瓜蛋子长大了，外形上可谓不拘一格：有圆形的，有长条形的，也有椭圆形的。这时的南瓜青嫩嫩的，用手指甲轻轻一掐，会渗出黏黏的、清亮亮的小水珠。

南瓜成熟是一个漫长的过程，从冗长的夏日到迷人的初秋，南瓜在时间里慢慢地酝酿。当那些成熟的黄色点染在墨绿的南瓜上，像洒在宣纸上的墨，慢慢地晕染在鼓鼓的瓜皮上时，南瓜才真正成熟了。母亲把南瓜一个个都摘回家，黄澄澄的南瓜摆在墙角，仿佛搬回来一整个秋天。

母亲抱起一个南瓜，去了根蒂，切开，掏出籽，切成一瓣一瓣，放进瓦罐里，再端到火炉上慢慢地煨。当空气里弥漫着南瓜的香味时，再用小火焖一会儿，就能够吃上香香甜甜的南瓜煲了。我迫不及待地围在火炉边，母亲揭开瓦罐盖，盛上一小碗，放在堂屋里的饭桌上。我用小勺挖一小块放入嘴里，软绵绵、滑润润的，不用嚼，轻轻地一吸，就从喉咙滑到胃里。明明已经进入了胃里，但那种滑润润的香甜还在喉咙里，舒服得很。

南瓜的吃法很多，可以切片，加葱、姜、蒜、辣椒清炒；也可以剁成块，隔水清蒸；还可以与小米、豆子、苞谷糝一同煮粥。如果口味轻，不妨摘个嫩南瓜，切丝儿烙菜馍，或者拌馅蒸包子，南瓜特有的清香，保证能与你亦诚相见。我母亲最拿手的，是南瓜丝捞面，先从地里拧一只嫩南瓜回来，洗去泥土，切碎，用土酱炆锅炒熟，拌上不过水的手擀面，那味道真是绝。

南瓜营养丰富，全身都是宝，补中益气、清热解暑。南瓜中的多糖，能提高机体免疫功能，促进细胞因子生成；丰富的类胡萝卜素，对视觉、骨骼的发育都有很好的作用；富含的果胶，能控制血糖上升，降低胆固醇浓度，还会起到保护胃粘膜的作用；含有的矿物质，能消除致癌物质亚硝酸盐的突变，有防癌功效。先生酷爱南瓜粥，而我则更爱水煮南瓜，每每胃不舒服，我便马上煮一餐南瓜，随着软糯香甜的南瓜下肚，胃里即刻温暖起来，让我整个人顿时神清气爽。

南瓜还可以做成多种零食。南瓜子，富含氨基酸，晒干后，上火微烘炒，茶余饭后，一边看电视一边撮一粒惬意地嗑开，香喷喷的。齐白石有首题《南瓜》诗：“客来素画语难通，目既朦朧耳又聋。一瞬未终年七十，种瓜犹作是儿童。”画家的诗，细细品来，在浓浓的悠远和闲适中，一股乡土之风扑面而来，其心志、其趣味都令人敬仰。

秋天已向们走过来，看到一个个南瓜卧在秋阳中，散发着遍地金黄和笑意，我的思想又跑到曾经的岁月里了，那时日子虽简朴，但一片薄土中，卧

（黎洁）



美食美文

这些食物可以帮助缓解疼痛

现代人生活节奏忙碌，难免有一些小病痛。你可知道有一些食物是可以缓解疼痛的吗？

蓝莓

蓝莓富含植物营养素，可以帮助抵抗炎症，减少疼痛。草莓和橙子也有类似功效。

橙子

橙子含有抗氧化剂，可帮助减少患炎症疾病，如类风湿性关节炎的风险。上述抗氧化剂也含在其他蔬菜里，如番薯。

黄梨

黄梨含酵素菠萝蛋白，可帮助减少术后淤伤、肿胀，或运动后肌肉酸痛。

红葡萄

红葡萄含白藜芦醇，有抗炎作用。研究显示，它可阻止特定细胞对初期炎症产生反应，可帮助对抗疼痛。

绿叶蔬菜

菠菜和紫甘蓝等这一类蔬菜富含维生素K，可帮助建立和加强骨骼，减少关节疼痛的风险。研究显示，维生素K可破坏引起类风湿性关节炎的炎症细胞。每日吃一份深绿叶蔬菜，会降低髌骨骨折一半的风险。

杏仁

杏仁富含omega-3和镁，有助于缓解肌肉痉

挛和偏头痛。可尝试把杏仁、腰果、亚麻籽和藜麦加入饮食中。

鳄梨

鳄梨富含单不饱和脂肪、镁、维生素B和C，已被证实具有抗炎和抗氧化作用，也可能降低患上关节炎和心血管疾病的风险。

不想疼痛找上门，少碰6类食物：

红肉 如牛排、香肠、火腿等加工食物，嘌呤含量高，食用后可被分解成尿酸。高尿酸会引致痛风。此外，红肉富含脂肪，可造成发炎和疼痛。建议：选择吃鱼肉或鸡肉，控制总蛋白质摄入量。

牛油、猪油、人造黄油、酥油 含有高饱和脂肪，过量食用会引致发炎。

薯条等油炸食物 富含Omega6脂肪酸，若吃太多，将影响体内omega-6和omega-3的平衡，引发发炎。

咖啡因 含咖啡因的饮料，喝过量会影响睡眠，影响身体对抗疼痛。建议：别过量喝含咖啡因的饮料，如咖啡。

啤酒 可能增加血液的尿酸指数。研究显示，每周喝两杯啤酒，患痛风的几率会增加25%。

苏打和其他含糖饮料 其内含高糖分，让人体释放细胞活素类，会引致发炎。

提醒：许多会引致炎症的食物，也同样会提高糖尿病和心脏病的患病率。此外，吃过量上述食物，会增加体重，这也是身体发炎的风险因素之一。

（王小梅）

老年养生说寿斑

许多老年人身上会长出一些“寿斑”，医学上称为“老年性色素斑”。它是一种脂褐质色素的化学物质，也是不饱和脂肪酸的氧化物。这种物质，不仅聚集在体表细胞膜上，而且还侵入于内，大量沉积于心脏、血管、肝脏以及脑细胞中。

这种物质，如果沉积在血管壁上，会使血管壁发生纤维性病变，导致动脉硬化、高血压、心肌梗塞。沉积于脑细胞内时，会引导起老年人神经器官功能不全，导致记忆减退、智力障碍、抑郁症，甚至老年性痴呆症等。所以，“寿斑”是细胞生理性衰老的一种表现。

一个健康的人都从祖辈那里承袭了一套非常完整的防御体系，其中也有对化学自由基的防御功能。人在青壮年时期，体内的抗氧化物质会使自由基变为惰性化合物，不能生成对细胞有破坏作用的过氧化脂质。然而，随着年龄的增长，体内

的抗氧化功能逐渐减退，于是人体内化学自由基便会起破坏作用。

近年来，寿斑越来越引起医学家的注意，他们希望控制它的产生，使人类寿命延长。学者们采取添食各种抗氧化剂等办法试验，结论竟出乎意料的好。目前研究证实，维生素E是一种较为理想的抗氧化剂，它能阻止不饱和脂肪酸生成脂褐质色素，从六十岁以上健康老人的血浆检查中发现，维生素E的含量随年龄的增长而降低，这说明维生素E与化学自由基的活跃有一定关系。因此，学者们认力，除遵医嘱服用一定量的维生素E外，还可以多吃富含维生素E的食物，如植物油、谷类、豆制品、深绿色蔬菜以及动物肝脏、蛋、乳制品等。

此外，体育锻炼也是一种防止老年色素沉积的重要措施之一。

（李胜利）

黄芪当归汤 治气虚血瘀心绞痛

气虚血瘀心绞痛属中医“胸痹”“真心痛”范畴，主要是心脉痹阻，不通则痛。此病为本虚标实证，气血阴阳亏虚为本虚，痰浊、瘀血、邪毒为标实。黄芪当归汤联合外敷治疗气虚血瘀心绞痛疗效甚好。

内服：黄芪30克，当归20克，党参、茯苓、茯神、川芎、柏子仁、酸枣仁、法半夏、远志、炙甘草各15克，五味子、桃仁各10克，肉桂、三七粉各5克（冲服）。水煎，取药液，分3次温服，每日1剂，连续服用4周。

外敷：吴茱萸、细辛、檀香、水蛭、三七各25克。上述药混匀，研成细粉备用。取药粉3克，用

蜂蜜适量，调和成糊状，外敷涌泉穴、内关穴，24小时换药1次，连续治疗4周。

方中黄芪、党参以益气健脾、补虚扶正。当归以活血化瘀、补血养心，当归是补气与活血作用于一身，补血不壅滞，活血不伤正。茯神、茯苓养心安神，佐以柏子仁、酸枣仁、远志、五味子具有安神定志的功效。法半夏可以燥湿健脾、化痰和胃、肉桂温补心肾。川芎调肝和血，与当归配伍行气活血，增强活血化瘀通络之功效。甘草调和诸药，益气健脾。全方补气活血、化瘀通脉，故收疗效。

（胡佑志）