



冬令小品

是枣中极品!

说起“闲趣之王”，自然非板栗莫属，但近年来板栗多不甜，肉质也劣，据说是气候环境的缘故。但街上大铁锅翻炒的板栗，一个个油光发亮，张着嘴，露出黄灿灿的笑脸，惹人喜爱，吃起来却早已没了那种饱糖和着油砂散发的焦香了。

零嘴中还有核桃、龙眼干，还有外来的“开心果”等等，皆是干果中的极品。

旧时，最难忘的是米泡，也称米花。刚爆熟的米花，热的，抓一把塞满嘴，齿颊间顿时米香四溢——生米只有爆成米花，它本色的香气才淋漓尽致地发挥出来。巷子里每隔十天半月，就有爆米花的来。爆米花不带吆喝，炮声一响，生意自动上门，出来的多半是孩子，拿着布袋，也有盆、桶，循声而来。孩子们相互间也是熟识的，于是边玩边等他一炮一炮地炸，来时一碗生米，走时半袋鼓鼓囊囊的米花。米花的吃法多样，除

了零吃外，还可以将米花盛在瓷碗里，加糖，用开水一冲，成为米花茶，鲜香甜美，至亲好友作客时递上一碗；或是将米花加红糖拌黑芝麻，搅匀晾干，切块，即成米花糕，也可做成米花球，给孩子拿在手里，边吃边玩。

除爆米花外，那“炸弹壳”还可爆蚕豆、黄豆、豌豆、玉米，经此一爆，都变得香松酥脆了。这些东西虽然粗简，但小巷里几乎人人爱吃。

上世纪末，各色包装华美艳丽的闲趣小食争相向孩子们“抛媚眼”，此时大人的荷包也鼓了起来，爆米花的炮声日渐稀落，终至随着被拆除的小巷一同湮灭了。如今，有些集贸市场还有米花卖，包在透明的大塑料袋里，抓一把尝尝，哪及刚出锅的香脆甜美？也没有了先前街坊邻里聚在一起晒着太阳，边聊家常边嚼小食的那种情味。

冬闲日子里的小品闲趣，嗑着，吃着，心头不觉泛出一缕淡淡的留恋。

(苗连贵)

大锅“熬”冬天



对北方人来说，在寒风凛冽的冬日最能暖心暖胃的，莫过于一锅热气腾腾的大锅菜。

大锅菜在北方各地有着不同的名字：陕西、河南称为“烩菜”，东北称为“乱炖”，河北、山东称为“熬菜”。虽然各地叫法不同，但烹饪过程大同小异，核心都是那一大锅翻滚的汤汁浸透堆成小山各式配菜。

相比烩、炖来说，我更喜欢老家的这个“熬”。一个“熬”字，犹如给北方漫长的冬日注入了些许温暖的气息。

物质匮乏的年代，熬菜在很长时间内都是大家为了克服困难，在苦中尽量改善生活的菜品。那时，熬啥完全取决于家里有啥。但不管怎么“熬”，猪肉和白菜是当仁不让的两大主角，少得可怜的几片肉为整整一锅菜提供了油腥，而白菜则是旧时北方漫长冬季最长情的守护者。

做为家常菜，其制作方法并不复杂。先将五花肉切成薄片去油，使锅中的油和肉溢出的油“滋滋啦啦”混在一起，肥肉逐渐由白变透明，不待香气飘散，立即用配菜盖住，肉的香味在熬的过程中慢慢渗入配菜中。甭管肉多肉少，这点儿油腥绝对是对味蕾和胃的双重慰藉。

除了猪肉白菜，粉皮绝对算得上铁搭档，它可搭配任意其他材料，土豆、萝卜、冬瓜、豆腐……反正能往火锅里放的，都可以往大锅里熬。熬菜只有用普通东西才做得地道，若放进山珍海味，反倒失了味道。

大锅菜，名副其实要用一口大锅，不仅以“量大”著称，还以“块大”为特色。萝卜、土豆随意剁上几刀，白菜、豆角都不需用刀切，洗净直接用手撕碎入锅。虽外表粗放但味道不失精彩细腻。或许少了这口大锅，没有了食材的大块，也就不能称作“大锅菜”了。

熬菜重点在大水“熬”熟的过程，为了饱食之欲，更为了暖意融融的气氛，大伙儿是不惜花很长时间慢慢“熬”出滋味来的。“熬”出来的菜，颜值看上去不算太惊艳，菜叶煮得焉巴巴的，颜色被酱油熬成一片褐黄。但那熬出来的一锅菜，常常能成为人们冬日回家路上加快脚步的动力。

相比于南方的火锅，北方的熬菜不怕剩，甚至剩菜更入味。再加上其制作本身的简易性，以及其“熬一锅，顶三天”的便捷性，足以给冬日单调的味蕾带来欣喜。“熬菜”虽叫法有些土，却能上得了大席面，在北方，它不仅仅是冬天里日常餐桌上的守护者，也是乡村红白喜事各类宴席上不可或缺“硬菜”。

随着物质逐渐丰盛，肉类开始在“熬菜”中占据越来越多的分量。在原有的基础上渐渐加入了肉圆、酥肉、香肠、腊肉等。但无论食材怎么变，大锅菜在北方的冬日始终笼罩着一层叫做“家”的氛围。当我们穿越严寒和疲劳回到家中，家人围坐桌边，一盆热气腾腾的“熬菜”霸气立于桌上，食物从胃暖到心，任何烦恼瞬间全无。

北方的冬天，寒冷而漫长，不如干脆就把它放进一口大锅里慢慢“熬”，因为没什么天寒地冻，是大锅菜融化不了的。

(马庆民)

冬日嘴淡，闲来总想嚼点什么。瓜子，葵花子香，南瓜子醇，最有嚼头的是西瓜子，西瓜子分成甜、五香、奶油、话梅等，味道各领风骚。老婆是嗑瓜子能手，瓜子进嘴，“咔”一声裂开，跟着“噗”一下，瓜子皮出来，其唇齿灵动之迅捷，少有人及。我天生不会嗑瓜子，笨拙拙舌，也嫌琐碎，往往连壳带仁嚼烂在一起，不能下咽，干脆吐掉，结果嘴里什么实惠也没落下。前些时候，老婆买回一罐正林瓜子，里面有一个剥壳器，大约是精明的商人专为我这等人配备的——把瓜子放入，轻轻一夹，壳裂仁出。但瓜子仁是吃进嘴了，瓜子壳上的滋味却一丝未尝到。老婆笑问我，不经唇齿嗑咬，哪得其中滋味？吃瓜子不嘬摸品味，吃了白吃。

花生的吃法极多，早先有一种小

米花生，经过风干浓缩，比一粒米大不了几许，拈几粒，无须搓捻，吹口气，红衣粉屑纷纷飘落。花生味极香，嚼一粒，回味悠长。小米花生佐酒最佳，常见好酒的老爷子坐在南墙下负暄，半碟花生米要对付下一碗白酒呢。后来，市面上出现了油炸的“大红袍”，以及糖渍花生、多味花生、红泥花生、盐卤花生等，小米花生遂为人淡忘。我爱吃炒花生，连壳炒，什么佐料也不要，就为吃它的原味。

新枣上市大约是在立秋以后，冬日则成为干枣。枣总是给人红红火火的感觉，招人喜欢，但它也有品级之分。鸡枣甜而香；灰枣比鸡枣大，但甜度不减；最差的是泡枣，品相尚可，却大而无味。我最爱吃的是山西大枣，这种枣个大核小，无论生吃熟食，甜得像浸了蜜，真



眼睛干涩 刺痛 经常流泪 当心干眼症找上门

干眼症是现代普遍常见的困扰，很多人也误以为是小事而掉以轻心，甚至置之不理。其实，干眼症不仅影响生活质量，严重时更可能影响视力。

另一方面，席卷全球的新冠肺炎疫情，原来不只损伤肺部和心脏，更会影响眼睛健康，甚至诱发干眼症。新冠肺炎间接导致干眼症发病率增加或使得干眼症症状更趋严重。病毒感染并不会导致干眼症，门诊干眼症病例增加的原因，主要是疫情期间各种生活形态的改变，比如人们对电子产品的接触频率大幅度提升(无论是工作、上课或休闲)，加上相对减少的户外活动等等，都可能成为诱发或加剧干眼症病情的原因。

因此，当生活中出现各种干眼症常见症状，我们应及时对症下药，摆脱干眼症困扰。一旦干眼症恶化，可能会造成眼睛发炎、角膜表面损伤，甚至导致视力下降等问题。

勿因担心干眼症而不戴口罩

新冠肺炎疫情也衍生出一个眼科新名词“口罩相关干眼症”，顾名思义，口罩是这种干眼症的罪魁祸首。戴口罩是最重要的防疫措施之一，却可能诱发或加重干眼症问题，原因是口罩无法紧密覆盖，因此呼吸时空气会向上流动并长期吹向眼睛表面，这会加快眼泪蒸发从而导致干眼症。有些人可能会在口罩贴上胶带防止空气流向眼睛，但错误的贴法，也会干扰下眼睑的正常功能。

虽然如此，千万不要因为担心干眼症而不戴口罩，建议可以加胶带固定在鼻梁位置。

依个人情况治疗

干眼症的发生原因主要是睑板腺功能异常，导致泪水总量不足，难以维持眼球表面润湿，或眼泪成分中的油脂不足，导致泪液蒸发过快，干眼症可区分为缺水型、缺油型(泪液过度蒸发)和缺水缺油综合型干眼症，不同形态的干眼症会根据不同的病情程度出现间隔性或持续性的症状。

目前干眼症的治疗方案主要包括非药物非手术、人工泪液、非人工泪液眼药水或特定口服药物、无创或微创型程序和手术方案。如果是轻度的干眼症，可以通过调整饮食习惯、生活作息或居家环境等改善干眼症。重度的干眼症患者，则可能通过仪器清洁眼睑，去除不必要角质，以减少附着在眼上的微生物膜。

干眼症并非一夕之间形成，也是要经过长期的治疗过程。所以，平时应建立良好的用眼和生活习惯，才能防患于未然。

6类干眼症高危群

- 中老年人
- 长时间对着屏幕或使用电子科技设备的人群
- 高温或干燥地区人群
- 绝经后女性
- 某些疾病患者
- 曾做过屈光手术的人

(吕传彬)

寒冬老年人保健须知



一月份，我国大部分地区气候会呈现出“晴冷”和“干燥”两大态势。在这个月份里，老年人要依据气候变化，有针对性地进行保健养生。

寒冷冬季里，老年人需要特别注意的是心脑血管病、肺气肿、慢性支气管炎等慢性病。由于持续的低温，致使皮肤血管收缩、血压升高、心脏的工作量增大，容易诱发高血压和心脏病。现在还容易使老年人患感冒、肺气肿和支气管炎等病症，这些都会加重冠心病的症状，并可诱发心绞痛。为此，有心血管病史的老年人在现在务必要注意保暖，早晚要少出门，避免感冒。

虽然天气寒冷，但却是以晴天为主，老年人可充分利用阳光来保养身体。老年人在冬季晒太阳是很有益处的，一是晒太阳能促进血液循环和新陈代谢，会使人感觉愉快；二是能增强人体钙和磷的吸收，可有效地预防老年骨质疏松症；三是晒太阳对类风湿关节炎、贫血患者的恢复具

有一定的促进作用。但是，老年人在冬季晒太阳并非越多越好，在时间上应有所选择和限制，以日光照射充足阶段为好，每次以15-30分钟为宜。

深冬季节除了晴冷之外，空气也比较干燥，会加重呼吸道疾病的症状。因为空气湿度过小，容易造成痰液黏稠不易排出，这样不仅使得贮留的痰液成了病毒和细菌的孳生地，进一步加重感染，而且结成干痂痰液会固定在气管黏膜上皮，使得黏膜顶端的纤毛不能依靠正常运动来帮助排痰，从而破坏黏膜纤毛的生理功能。有些在冬季感染了咳嗽的老年人，总是有一种“咳痰不尽”的感觉。为此，老年人在这时除了注意保暖和多饮水之外，还要关注身边的湿度，早晚要多开窗通风，因为早晚室外的湿度相对较高。在室内取暖时，可采取洒水雾等方法，以增加空气的湿度。

(德英)

晨喝水和晚泡脚

常言说：晨起皮包水，睡前水包皮。这“皮包水”是指晨起喝水，“水包皮”指的是睡前泡脚，晨起喝水和睡前泡脚是我国民间传统的养生保健良方。

人睡了一夜，体内水分由于生理上的散发而减少，晨起喝水一方面可以补充身体代谢失去的水分，另一方面又可以洗涤清洁已排空的肠胃，有利于胃肠生理功能的发挥。晨起喝水还有一个很重要的作用，就是水很快被肠黏膜吸收进入血液，可有效地增加血容量，稀释血液，降低血液粘稠度，促进血液循环，防止心脏血管疾病的发生，这对于中老年人来说尤其重要。清晨起床饮水，还能湿润肠道，软化大便，促进大便的排泄，防治便秘。晨起喝水，以喝凉开水为佳，天冷时可喝温开水，在头天晚上晾开水时一定要加盖，因为开水在空气中暴露太久会失去活性和容易

受到细菌污染，就会丧失了养生保健的作用。

我国中医学认为，人的双脚是人体的三条阴经和三条阳经交汇之地，其中足少阴肾经行循足底，肾为人之根本，人的生长、发育、衰老，人的双脚远离心脏，血液供应少而慢，加之脚部脂肪层薄而保温能力差，以及人体的末梢血液循环差，天气转冷后首先是感到脚冷，脚下寒冷不仅影响双脚，而且会反射性地导致上呼吸道功能异常，使人体抵抗力下降，病菌就会乘虚而入，容易使人患感冒、支气管炎等疾病。用热水泡脚，不仅可以驱寒防病，而且双脚一泡一搓，容易打通足心涌泉穴，足上经脉一通，全身经脉就通了，足是气血运行和新陈代谢，加快下肢血液循环，消除一天工作所带来的下肢沉重感和全身的疲劳，对于促进睡眠和祛病强身都大有好处。

(李胜利)

低钠盐会减少中风几率

现代人的食盐摄入量很高，甚至一餐饭就会摄入超过全天的盐分摄入量。世界卫生组织指出，食盐的主要成分是氯化钠，钠所占比例接近40%，而钠摄入量过高，会导致多种健康问题。钠摄入量高(>2克/天，相当于每天5克食盐)会导致高血压及增加心脏病、脑中风的危险。统计显示，大部分人都吃了太多的盐(平均每天9-12克)，比建议摄入量高出两倍甚至更多。如果全球盐消费量减到建议水平，每年可以防止250万例死亡。

很多致命性中风的原因都跟高钠饮食相关。只要在烹调时将厨房里的普通食盐换成低钠盐，就可以降低罹患中风、心脏病的风险。

经过对1000名有中风病史或年龄大于60岁且血压未控制的高血压患者作为研究对象，并

为这些研究对象提供了足够的盐，平均每人每天约20克；同时为所有研究对象提供了有关中风预防的一般建议，其中包括减少盐摄入。在近5年的研究中，相比起普通盐，使用低钠盐的脑中风风险降低了14%，心血管风险(合并脑中风及心脏病)降低了13%，过早死亡的风险降低了12%。因此，研究人员认为低钠盐不仅是有效的，也是安全的，尤其是对高血压患者，更建议要用低钠盐来烹饪、调味和蘸渍食物。

低钠盐含有大约75%的氯化钠和25%的氯化钾，是一种低钠高钾的食盐代替品。由于高钠和低钾摄入都与血压升高以及发生脑中风、心脏病的风险相关，低钠盐可以同时发挥减钠降压和增钾降压的“双重降压”作用。

(陶诗秀)

五仁缓解干咳 有作用

进入秋冬季，部分人会出现嗓子干咳、干痒的情况。除了多喝水、注意休息之外，还可以吃一些有助于缓解干咳的食物。以下五仁食物对缓解干咳有作用。

芝麻仁

芝麻仁含有丰富的矿物质、维生素和饱和脂肪酸，能促使细胞再生，防止动脉硬化及冠心病。芝麻仁有润肠通便、补肺益脾、益肌肤的功效。

核桃仁

核桃仁富含蛋白质，所含磷脂成分能增加细胞的活性，对保持脑神经功能、皮肤细腻、促进毛发生长等有重要作用。所含的多种不饱和脂肪酸可降低胆固醇，对预防动脉硬化、高血压、冠心病等非常有益。

松子仁

松子仁药食两用，含有人体多种营养。经常适量食用松子仁，可以预防胆固醇过高而引起心血管疾病。松子仁中所含的磷脂对大脑和神经系统大有裨益。

花生仁

花生仁含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素以及钙、磷、铁等元素。经常食用花生仁能起到滋补益寿的作用。

甜杏仁

甜杏仁是滋养缓和的止咳药，主治咽干、干咳。甜杏仁有顺气补血、止咳化痰、润肺补肾、防治头发过早变白和脱落等作用。

(胡佑志)