



除夕鞭炮震年兽,元宵伴酒赏花灯。农历新年刚过完,热闹的气氛还没走远,元宵节已到眼前。说起元宵节的习俗,最少不了的就是吃元宵。

每年元宵节,爸妈都会亲自下厨给我做各种

口味的元宵,虽然每种都好吃,但我还是钟情于“醉果”元宵。

做“醉果”元宵的关键是要提前一个月就准备好馅料——“醉果子”。而做“醉果子”的水果,更是要赶在水果上市的季节挑选最新鲜的。这么早开始准备的原因,一方面是错季水果的甜度和口感比不上应季,另一方面就是储藏一段时间可以让水果略失水分,包进元宵的“醉果子”更有脆感。

做“醉果子”用的酒,我们一般会选42度白酒,度数太低,挥发得快,水果还没“醉”,酒味就先没了;度数太高,水果又“醉”过了头,失去了清甜的味道,口感也会大打折扣。

元宵节要用的“醉果子”,我们一般会在小年前后做好,酿制二十多天后,果子才能真正入味,用做馅料。

到了做“醉果子”那天,我把储藏了两个多月的水果搬进厨房,闻着浓郁的果香,把梨、苹果和脆枣清洗干净备用。

做“醉果子”的第一步是去核切丁,苹果和梨还好说,个头小的脆枣最麻烦,幸好妈妈有耐心,我才能吃到心心念念的美味。不只如此,为了让果子更有脆感,妈妈还会多加一个步骤,把切好的水果放在暖气充足的地方蒸掉多余的水分。

经过洗、切、蒸的水果,就可以酿制了。想要做出最正宗的“醉果子”,就得遵循“醉而不

倒”的原则。果子不能直接泡在酒里,而是要用筷子夹着在酒里快速转一圈,让果子沾满酒,控干到不再滴酒后,放入干净的玻璃罐里。

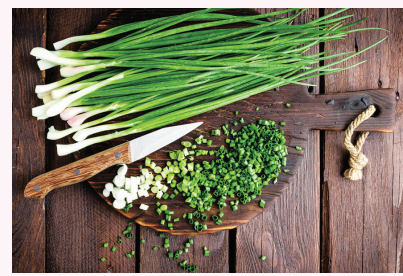
我负责打包,用垫着塑料袋的盖子把装满“醉果子”的罐子盖好拧紧,放到阴凉干燥的地方储存起来。接下来就是等待美味的果子“酒醒”了。

二十多天过去,元宵佳节如期而至,我们的“醉果”元宵也要登场了。

妈妈将糯米粉用筛子过滤成细粉后倒入藤箩,再把透着油亮的“醉果子”扔进去,然后熟练地打圈摇起了藤箩,一颗颗“醉果子”开始打转,不一会儿就被白白的糯米粉包裹成了一个小圆球,接着妈妈把小圆球夹出过水,再把沾满了水的小圆球扔回藤箩,继续摇了起来,就这样沾一层水,摇一层粉,直到小圆球长到了山楂果般大小,美味的“醉果”元宵就做成了。

做好的元宵,迎来了沸水的洗礼,等到出水的那一刻,它们已经变成了软糯的“醉果”元宵,放进嘴里,酒香与果香便随着热气从齿缝溢出,一口咬下去,软软的元宵皮和略带脆感的“醉果”馅料立刻呈现出两种不同的口感,妙不可言。

元宵过后假期将尽,即将开启一年新征程的我,最是忘不了这一盘“醉果”元宵,里面包着的是浓浓的家的味道,是我离家时对爸妈的牵挂,也是爸妈送我远行的祝福…… (清芷)



一地野葱 香童年

春来的日子里,各种花儿竞相开放,到处一片生机勃勃。活跃在山野田间的野菜,争先恐后地向大自然展现自己的亮丽风采,清香鲜嫩的野菜成为春天里人们餐桌上的一道道美味佳肴。小时候,每每到这个季节,那香气扑鼻的野葱就成了我的最爱。

野葱名小蒜、胡葱,春来的日子,那些生长在山野中的野葱经过冬天洗礼,青绿的小葱苗一下子长得飞快。上半段青翠柔嫩,下半段雪白如玉深扎于泥土中,一簇簇地又细又长又绿的野葱,吸收着天地间的灵气,饱受着阳光沐浴,在清风吹拂中摇曳着嫩绿葱叶,散发着浓浓的香气。

儿时记忆里的“野葱香,葱叶香,野葱香透花姑娘”童谣总是在耳边回荡。春暖花开的日子里,正是挖野葱的好时节。这个时候的野葱最为肥硕鲜嫩,气味清香适中。如果等到野葱开花的时节,那野葱就不怎么好吃。小时候,放学归来。总喜欢在野外地里拔一些野葱回家,将野葱连根拔出,白白的圆圆的葱头上长着白白的胡须挺好看的。用手抹掉葱头上的土,放进嘴里,细细咀嚼、品味,略带辛辣的香气,辣出眼泪、冲出鼻涕,感觉很爽。

一回到家里,母亲便将我拔回来的野葱洗净,用刀切细,放碗内。将鸡蛋打入碗内,与野葱、精盐搅拌均匀。在锅里倒进菜籽油烧至六成热,倒入蛋液翻炒至熟,这种油煎出来的葱蛋饼酥软喷香,非常好吃,是我童年记忆里一道美味,总是让我舌尖留香。

野葱既是佐料,也是荤菜的配菜,野葱的香味能去除肉类食材的腥味,让肉类菜肴吃起来更鲜美。吃面条、粉条、豆皮或饺子的时候,都可以放点野葱花到汤里,那股野葱香味会始终在碗里弥漫。最好吃的是野葱炒腊肉,野葱洗净后切成拇指长短的小段,把腊肉切片,青椒切段。炒锅下油烧热,倒入腊肉片翻炒几下,加甜酒、青辣椒和姜片炒出香味,起锅前再倒入野葱,翻炒2到3分钟,让野葱的香味渗透到腊肉中即可起锅。那腊肉带有野葱的香味,吃起来柔软且不油腻,野葱鲜香脆嫩。

母亲经常把野葱头加些盐、白酒和花椒粉等佐料放在坛子里腌起来,腌的葱头吃起来柔软爽口,非常下饭。

据了解野葱的主要营养成分是蛋白质、糖类、维生素A、膳食纤维以及磷、铁、镁等矿物质等。食用野葱可以快速把这些营养成分吸收和利用,可以满足身体对不同营养成分的需要。野葱不仅可以用来调味,而且还可以用来入药,被中医所推崇,野葱味辛,性温和平,发汗、散寒以及消肿都是它的主要作用,平时可以用于治疗伤风感冒和头痛发烧以及腹部冷痛等多种症状。

野葱的生命非常顽强,田坎、地角、石缝,都能生长,春暖花开的时候,小小的野葱,伴着春风,恣意生长。

(桂孝树)



耳朵的 养生功效



最近,每天一大早,总会被“扑扑”的声音吵醒。睁眼一看,原来是老伴用双手捂住耳朵,用力向内压,然后放手,这时就会发出“扑”的声音。看着老伴一遍遍地重复这个动作,我有些不解,老伴告诉我,这是“耳常鼓”。

原来,热衷于养生的老伴,最近迷上了医书。一有空,就开始翻阅古代名医所写的医书。孙思邈在医书中提到一种和耳朵有关的养生法,就是“耳常鼓”。用手掌掩双耳,用力内压,然后松开,重复做十来次。“耳常鼓”,还有另一种做法,就是用手掌掩住双耳,然后将耳朵反折,食指扣住中指,用力弹脑后的风池穴。

“耳常鼓”,能增强听力和记忆力。随着年龄的增长,听力和记忆力的衰退是不可避免的。每天临睡前,或者早上醒来的时候,坚持做“耳常鼓”,可以有效改善听力和记忆力。老伴坚持了一段时间,明显有所改善。

其实,关于耳朵的养生功效,不仅孙思邈提到过“耳常鼓”,其他的医书中也提到过一种养生之法,叫“凝耳法”。用手掩住耳朵,低头和仰头交叉进行,做个十来次。用手掩住耳朵,是为了防止外界的干扰;低头和仰头,则可以使百体皆温,去除杂念。凝耳法的功效,是锻炼人的神经系统,疏通筋脉,促进血液循环。

看似不起眼的耳朵,却有着如此多的养生功效,确实令人惊讶。其实,在耳朵周围有很多穴位,这些穴位,对人体的健康而言,有着重要的意义。所以,很多和耳朵有关的养生之法,无不是通过刺激耳朵周边的穴位,来达到养生健体的功效。(郭华悦)

倒春寒,在气候多变的春季十分常见,初春气温回升比较快,但到了春季将要结束时,却又突然降至低温的一种气温变化现象。

虽然已经立春有一段时日,但倒春寒来袭,时不时会带来较强的冷空气,可使气温猛降至10℃以下,甚至有雨雪天气。让人感觉寒气温人,倍觉“春寒料峭”,不留神就会让疾病钻了空子。

老年人热平衡的能力较差,其循环系统很容易受到倒春寒的刺激。交感神经受寒冷刺激后,兴奋度增高,全身皮肤表层毛细血管收缩,使血流阻力增大,导致血压升高。另外,天气突变会引起地球磁场的改变,诱发人体植物神经功能紊乱。由于老年人及心脑血管病患者不能适应这种变化,可能会发生血压突然升高、脑梗塞、脑出血或心肌梗死等致命性疾病。

早春时节,一些爱美的年轻女性早早就穿上了五颜六色的裙子。但女性膝关节对冷空气刺激较为敏感,遭受冷空气袭击以后,关节局部容易出现麻木、酸痛等症状,久而久之,容易导致风湿性关节炎发生。

倒春寒气温较低时也是胃肠道疾病的高发期,因为低温刺激会引起毛细血管收缩,影

响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。

不仅如此,倒春寒还会导致空气寒冷、干燥,呼吸道黏膜的防御功能受到直接影响,细菌、病毒等病原微生物便可以乘虚而入。因此,出现倒春寒之时,亦是流感、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、流脑、百日咳、猩红热、气管炎等呼吸系统传染病发病率最高之时,需要特别注意防范。

由此可见,在春季的时候,人们千万不要忽视了倒春寒。“春冷透骨寒”“春冷冻死牛”,这些俗语并非是古人在危言耸听。想要避免倒春寒给健康带来的危害,那就要做好预防措施,注意防寒保暖,适当捂一捂。特别要注意手、脚、鼻、脸的保暖,因为这些部位特别敏感。睡觉的时候被子可以盖厚一点,以不出汗为宜。当停止供暖时,老年人可以使用电暖气等取暖设备。不要长期坐着不动,可以在室内适当的活动活动,走动走动,也可以在室外参加各种健身锻炼,如散步、慢跑、打太极拳、养生操等。多喝热茶、姜汤,多吃黑木耳、香菇、香菇等汤菜以及大蒜、洋葱、芹菜等食物,有助于预防倒春寒,对健康也有益处。(郭旭光)

倒春寒危害不可小觑



春季养生谨防湿毒

很多人以为在夏季才会出现湿毒,但是在现实生活中,湿毒却无时无刻不存在我们身边。尤其更青睐爱吃生冷食物的人群。湿毒会严重影响我们的健康和生活,生活中的一些坏习惯也会导致湿毒。

口味重 肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸食品会让身体产生过氧化物,加重炎症反应。

爱吃凉 中医认为,生冷食物、冰激凌或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,给外邪创造入侵机会。因此不易过量食用,烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

喝大酒 这是加重“湿毒”的关键因素,从中医上来讲,酒助湿邪,因此酒精尽量少碰,更不能借酒浇愁。

运动少 运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,身体很可能出现疾病。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进身体器官协调运作,加速“排湿”。

穿得少 “只要风度,不要温度”的做法,很容易让湿邪侵入身体,特别是在秋冬季,全身都要注意保暖,洗澡水别太凉,洗头后要及及时吹干等。

不通风 一些生活细节也会导致周围环境和身体里的湿气加重,比如喜欢坐在地板上玩耍、长时间呆在密闭的房间里等。平时要适当开窗透气,特别是房间内潮气重时。

身体有湿毒会出现瘙痒、长痤疮、虚胖等现象,经常觉得食欲不振、心情起伏不平。以上六个坏习惯会让湿毒更容易侵入人体,患上疾病。建议大家,在日常生活中注意锻炼,排解身体毒素,尽量少吃生冷的食物。(伊羽雪)



痱子可分为“白痱子”,症状最轻,治疗得当1-2天可愈;“红痱子”,是汗液滞留真皮内,症状较重,有痒、灼热、刺痛的感觉;“脓痱子”,指痱子顶部有小而浅表的小脓疱,以孤立、浅表且与毛囊无关的粟粒脓疱为特点,处理不当可继发感染为疮疖。痱子不仅奇痒难熬,而且经搔抓后,还可导致细菌感染,并发某些化脓性皮肤病,如暑疖、脓疱疮等。

中医认为,痱子是因天气闷热、汗泄不畅、热不能外泄,暑湿邪蕴蒸肌肤所致。故外治当以清暑解表、化湿止痒为主。

简易预防除痱的方法:

1.在温热水中加入十几滴风油精或20-30毫升的十滴水,洗浴后能使身体浑身凉爽,还是防治痱子最简便易行之法。

方法是每次给小孩洗澡时在温水里加入适量的十滴水,但要注意只能用清水洗浴,不得使用香皂、浴液等,以保持药力。另外,也可涂擦,先用温水将患处皮肤的汗水和分泌的油脂清洗干净,小儿皮肤细嫩,可将十滴水与温开水按1比10稀释后涂于患处。每天涂擦数次可视其痱子的多少而增减,要防止用手指甲抓挠而感染,用棉棒涂为宜。大人若长痱用温水清洁患处后,可挤数滴十滴水涂于患处,让其自然风干。涂药处的皮肤略有灼痛感,几分钟以后就不那么痒和痛了,每日涂擦两三次即可,两三天就能消炎、消肿、止痛,较为严重者可延长用药。

2.取平时刷牙牙膏用量的4-5倍(用药物牙膏如两面针、田七、芳草、洁银牙膏等为优)溶于温水中,充分溶解搅匀后洗澡,洗后不仅感觉凉爽舒适,且痱子也会很快消退。因为药物牙膏略呈碱性,能中和皮肤上的酸性代谢物,并有抗过敏及消炎解毒的作用,因此,可以起到很好的效果。

薄荷浴治痱子

薄荷含挥发油,油中主要成分为薄荷脑、薄荷酮及乙酸薄荷酯等,在防治痱子方面也有特效,可用鲜薄荷150克,煎水洗浴,老少皆宜。乡下田野间薄荷随手可摘,在治疗痱子上非常实用。

土茯苓浴治痱子

将土茯苓30克水煎取汁,待温,用干净毛巾蘸药液外搽患处,每天3-5次;另取药汁适量加入温水中洗浴,每天一次,连续3-5天。土茯苓性味甘淡,平;入肝、胃、脾经;有解毒,除湿,利关节之功效。因小儿皮肤病多为湿毒邪结于肌肤所致,故土茯苓外用最为相宜。

鲜葎草洗浴治痱子

鲜葎草100克,黄菊花100克,加水2升,煮沸15分钟后,加入薄荷30克,再煮两三分钟,待水温适宜后取药汁洗浴,一般3-5天痱子即可消退。方中鲜葎草又称拉拉秧、拉拉藤、割人藤等,为桑科葎草属植物葎草的全草,性味甘、苦、寒,有清热解毒、化湿止痒之功。

桃叶浴治痱子

将桃叶阴干后盛于袋中,使用时,取50克泡在热水里,给孩子洗澡,可以预防痱子的发生。如果是长痱子,用桃叶煎成汁兑到洗澡水中,或者直接用来涂抹患处,效果更佳。煎煮桃叶时,其比例是桃叶100克加水1升,将其煎煮到一半水量即可。由于桃叶中含有丹宁成分,可使痱子迅速消散,并起到解毒消炎、止痛止痒的作用。

复方苦参浴治痱子

苦参、黄芩、白芷、薄荷、防风各30

克,红花20克,用纱布包好,多加些水煮沸,待凉至温度适宜后给小儿洗浴,每剂可用1-2天,每天洗浴2-3次。每次用药前均需煮沸,以防止药物变质,此方有清热燥湿、芳香化浊、活血止痒的功效。

巧用瓜果治痱子:

可用西瓜皮擦拭患处,每次擦至微红,每天擦2-3次,第2天就能见效。

用生黄瓜汁或黄瓜片分别贴擦于患处,2-3次即可痊愈,此方法尤其适用幼儿。

将苦瓜切片,用带汁的苦瓜肉涂擦痱子处,早、晚各一次。

痱子痒痛者,把冬瓜切片蘸冰片、滑石粉轻擦患处,每日数次,亦可消炎止痒。

温馨提示:避免宝宝长痱子,可在炎热时保证每日用温水洗浴2-3次,以保持皮肤清洁,洗澡最好用温水,洗澡时不宜用肥皂,以减少对皮肤的刺激。若在洗澡水中加几滴花露水效果会更好。洗澡过程中要避免用力擦有痱子的部位,防止擦破皮肤引起感染。洗完后用毛巾轻轻擦干,再扑些爽身粉或法面粉,以减轻刺痒,洗澡时的水温不宜太热或太凉。

(张小六)



小儿痱子如何预防治疗