

初夏的夜晚,雨打芭蕉。清晨,天刚蒙蒙亮,我便起床,和父辈们来到了村后的芭蕉园。夏日初晴,晨风还是略带微凉,空中似乎还飘荡着些许水气,芭蕉叶上尚有未干的露水。

芭蕉树高大而挺拔,叶子宽大,然而每当冬日寒潮过后,蕉叶却尽皆枯萎,略显落寞。但每到春末之时,芭蕉树却又满血复活。“红了樱桃,绿了芭蕉”讲的正是春末夏初时候的芭蕉,这时的蕉叶新绿。若再过一阵子,到了盛夏时节,芭蕉林看上去则是绿油油的一片,青翠而茂盛。

新绿的芭蕉用来包米果是再合适不过了。端午时节,故乡的人们有采摘芭蕉叶用来包米果的习俗。我们拿着镰刀,选择大而完整的新鲜蕉叶割下,当太阳高照时,我们便满载而归。

采摘回来的蕉叶需要将中间的茎去除,并将其裁剪成长而窄的形状。此时,外婆和母亲正在柴火灶前生火,灶上的大锅内装满了水,待到水煮开后,将裁剪好的蕉



叶用沸水烫煮一遍。

而在前一天的夜晚,外婆已将糯米和米用井水浸泡,今日一大早,外公将水滤去,用石磨将米磨成米浆,再用纱布滤去水分,然后加入白糖和碱水,揉捏均匀。

碱水能让米团粘度增大,这样做出来的米果更加软滑,色泽更为透亮。外公一边揉着米团,一边倒入适量的水,直至将米团搓揉成形,大家才开始动手包米果。

外婆是包米果的行家,我学着

她的样子,将烫煮好的蕉叶平铺,在叶子的内侧刷上一层油,这样,米团与蕉叶就不会黏在一起。然后掰一小块米团放在手心揉均匀,放在蕉叶上,叶子较大的蕉叶可以同时放两块米团,最后将蕉叶卷起对折,一块米果便做好了。

故乡的人们,做米果有一个优良的传统,即一家人做米果,互喊一声,左邻右舍纷纷来帮忙。于是,家家户户都能做足过节的米果。而大家聚在一起时的欢声笑

语,似乎也融入到了米果的那份甜美味道中去了。

包好的蕉叶米果被摆上蒸笼,将蒸笼放在盛有水的大锅里,之后往灶肚里添加柴火。伴随着沸腾的水气,米果会被蕉叶清新的香气所浸透,打开蒸盖,一股裹挟着芭蕉叶清新香气的米果味瞬间便漫溢了出来。

我拿起一块米果,打开蕉叶,清甜的香味早已弥漫在鼻尖,热乎乎的米果色泽洁白如雪、晶莹透亮,一口咬下,绵软的米果细细咀嚼,味香甜而不腻,糯性强却不粘黏,甜甜的味道刺激着口腔内的每一个味蕾。

端午时节,聆听着田野里的鸣鸣蛙声,阳光洒落在大片的蕉叶上,透出来的是芭蕉的绿,伴随着习习夏风,叶影摇曳,蕉叶飘香,香气弥漫着整个村子。初夏,对于故乡的人们来说,恐怕没有别的美食能像蕉叶米果那样讨喜的了。此时,蕉叶飘香,吃上一口米果,感觉幸福的味道在空气中弥漫。

(邱俊霖)

紫苏之味



我喜欢约上三五好友,去小巷深处夜宵店坐一坐,不为别的,只为老板炒的那盘田螺。其实,周边炒田螺的夜宵店有好几家,但我就吃那个老板炒的田螺,因为他放了紫苏。刚炒熟的田螺,洋溢着紫苏叶的香味,尝一口,螺肉鲜嫩,紫苏香浓,辣度适中,常常令我吃得欲罢不能,舍不得停下来。

据说,紫苏炒田螺是广东传统名菜,主要用料有田螺、紫苏叶等。用紫苏叶炒田螺,不仅可以除去田螺本身的泥腥味,更能带出田螺的鲜味,入口时能品尝到一种香中有辣、辣中带甜的“怪”味。田螺下锅前先用油捞一下,然后再放紫苏叶炒,这样更能带出田螺的鲜味。于是乎,紫苏炒田螺逐渐成为南方人喜爱的一道特色美食。

紫苏,听起来像是一个清秀水润的女孩子的名字。紫苏也确实有女孩子的清秀水润,紫苏叶背面是紫色的,正面是绿色中带着紫色,肥嫩叶片看上去让人喜欢。紫苏的味道和薄荷近似,有奇异的清香,闻起来、吃起来都让人感到神清气爽,心旷神怡。李时珍形容紫苏:“苏从稣,音稣,舒畅的意思。苏性舒畅,行气活血,因此叫苏。”

紫苏嫩叶,可凉拌,也可以清炒或其他食材一起烹制,像紫苏干烧鱼、紫苏鸭、紫苏百合炒羊肉等。吃鱼蟹尤其是螃蟹时,常用紫苏叶来去腥、杀菌、驱寒。在南方一些地区,人们在泡菜坛子里放入紫苏叶或杆,可以防止泡菜液中产生白色的病菌。紫苏在日本和韩国也有广泛的食用,日本人做料理时多用紫苏叶,韩国人则用紫苏制作泡菜,制作肉类食品时还用紫苏叶做调料。

母亲常做紫苏鲤鱼煲。鲤鱼肚剖开去掉内脏洗净,放入油锅里煎炸,煎炸好的鲤鱼放入瓦煲中,加些豆豉、紫苏、姜丝,炆煲,溢出带着紫苏特有芳香的鱼香,沁人心脾,馋得我直吞口水。还有新鲜紫苏叶煎鸡蛋。紫苏叶洗净切碎扔进打散的鸡蛋里,放在锅里煎熟,浓烈的香气、鲜艳的紫色,是我吃过的美味煎鸡蛋。

古人对紫苏也情有独钟。宋代仇远道:“窗下莫嫌秋色淡,紫苏红苋老生花。”朝代薛琼有诗:“齿拈酸味尝青杏,甲染清香摘紫苏。”从诗里可知,紫苏很早就广泛地种植了,是人们庭院、菜圃里常见的植物,也是当时的人们餐桌上的常见蔬菜。宋人逸民《江城子·秀才落得甚乾忙》一词写道:“吟配十年灯火梦,新米粥,紫苏汤。”从中可以看出,宋人经常用紫苏做汤品喝。

我在院子里种了几棵紫苏。每当我想吃螺蛳、排骨时,会摘几片紫苏叶切碎做佐料;当我受凉感冒时,会摘几片紫苏叶煲茶当药喝;当我想驱赶蚊虫时,会烧几片紫苏叶,让芳香缭绕房间;当我长时间不回家乡时,会到院子里闻闻紫苏的香味……闻着这熟悉的气味,犹如闻到母亲做的紫苏鲤鱼煲。于是,在紫苏香味的牵引中,我开始计划着返乡的旅程。

(甘武进)

游泳并非人人适宜



夏季正是游泳的好时间。游泳既可消暑,又可增强体质、磨练意志、提高机体抗病能力。但是,患有某些疾病的人是不宜游泳的。

癫痫患者:不论大发作型还是小发作型,在发作时均有一瞬间的意识失控。如果在游泳时突然发作,就难免遭遇灾祸。

肺气肿、肺功能不全患者:这种病人呼吸功能有障碍,而水的强大压力作用于胸腔和腹腔,妨碍了胸廓的扩张和横膈的下降,会加重呼吸困难和缺氧,导致头晕、眼花等。

顽固型高血压病患者:药物不能控制的顽固型高血压病患者,游泳有诱发中风的潜在危险。

心脏病患者:游泳会增加心脏的负担,对患有心脏病的人来说,容易发生心律不齐、心力衰竭。

有性病、体股癣、手足癣、沙眼等疾病的患者:因为这些疾病有传染性,游泳时会

将病菌散播到水中传染给别人。

中耳炎患者:不管是急性中耳炎还是慢性中耳炎均不宜游泳,因为水灌进耳道犹如“火上浇油”,可引起中耳炎复发或加重,甚可播散致颅内感染。

由内耳病变引起耳聋、眩晕的患者:内耳不但是听觉器官,也是身体的平衡器官。此类患者不但学不会游泳,而且容易发生危险。

月经期妇女:妇女月经期间子宫内脱落而形成创面,不清洁的水将病菌带入,会引起感染性疾病。再者,冷水的刺激,使盆腔血管收缩,可引起痛经和月经不调。

对寒冷过敏的人:这些人下水后受到冷水的刺激会产生过敏,皮肤便发红、发痒,严重时会出现眼花、心悸、气息甚至昏迷,以致发生意外。

(郭旭光)

研究人员发现,每天运动的人,在生命最后的几年里,极少患心脏病,而每天走30分钟,每周走5天甚至更多的人,心脏功能更棒。运动量适度,自我感觉愉快,这样的散步效果非常明显。

常溜达的确能起到强身健体的作用。散步,尤其是大步走,可以增强心肺功能,增加关节灵活性、锻炼肌肉力量、消除紧张、控制体重。

老年人每周3天,每次45分钟以上的大步走有助于维持较好的认知功能,预防老年痴呆症。步行还有助于降低血压,预防心脑血管疾病。走路时抬头挺胸、双肩大幅摆动、大跨步前进,能自然拉直背肌与肩胛肌,改善腰、肩、头部疼痛。

此外,经常溜达还能改善体内自律神经的操控状态,让交感神经和副交感神经的切换更灵活,有助于消除压力、改善睡眠、增强自信,让人更乐观。

(朱广凯)

每天溜达 半小时好处多



食膳养生 战“痘”必胜

正值青春年华的青少年,脸上横生的粉刺、青春痘,是他们最在意的事,而市面上各式各样的药膏、贴布及洗脸用品,如果应用不当,还会在脸上留下永久的痕迹。

青春痘又叫面疱或痤疮,因多发生在年轻人身上而得名。据统计百分之九十的年轻人都有长青春痘的经验。事实上,任何年龄的人都有长青春痘的可能,尤其爱美女性常在脸上涂抹化妆品,会使皮肤的新陈代谢受到阻碍,导致青春痘更加恶化。

◆◆◆熬夜是最大根源

长青春痘首先与环境污染有关,第二个原因和个人的生活习惯有关,熬夜是最大的根源。人一熬夜,脸上的油脂就没有办法充分透过皮肤的毛孔代谢到体外,从而沉淀在皮下,刺激干扰皮下组织。而且,睡眠不足会引起身体的过度疲劳,导致肝脏解毒功能受到影响,一旦肝的解毒功能发生障碍,可能就不是面疱、痤疮那么简单了。

第三是饮食习惯。现代人都喜爱煎炸物,尤其那些炸鸡块、炸薯条,还有烧饼、油条、烤面包、饼干等等,这些都是属于比较燥热的食物,燥热的食物会影响到血液,从而发生病变。

◆◆◆勿挤压痘痘

还有勿食用太甜、太油及辛辣的食物;少吃猪脚、猪耳朵、鸡

肉、羊肉、花生、巧克力、龙眼、荔枝、芒果、榴梿、酒等食物。同时,避免喝浓茶及咖啡,要保持正常的生活起居及面部清洁,勿使用不当化妆品,勿挤压痘痘,会留下难看的黑斑或疤痕。游泳池的消毒水及海边的紫外线很容易使痘痘恶化,故应少晒太阳。

要多喝水,保持充足的睡眠,尽量不要熬夜,要常开怀大笑。愁眉苦脸,容易使肝火上升,荷尔蒙失调,尤其是女性在生理期前一两周会特别明显。

平常排便的习惯也很重要,大便是饮食经过消化后必须代谢出来的废物,如果不能正常的排泄出去,它所产生的毒素势必在全身发展扩散,最后有的就发展到脸部。长期便秘会使嘴周围容易长青春痘,因此有青春痘的人请保持规律的排便。

◆◆◆食膳养生

要以绿豆、百合、薏苡仁经常煮食,有一定防治效果。还有用金银花30克、甘草5克加适量的开水冲泡5分钟,去渣,当茶喝。

苦瓜梅子鸡汤:这道汤除了具有降火功效,还能帮助消化、强健肠胃。苦瓜1根,酸梅3颗,鸡胸肉适量。先将苦瓜洗净、去籽、切块。鸡胸肉切块后烫掉血水。将所有材料加适量水煮滚后,再转小火煮至鸡肉熟烂即可。

(王贞虎)

粽子虽好不要贪食

《本草经疏》中记载:“糯米补脾胃,益肺气之谷。脾胃得补,则中自温,大便亦坚实。温能养气,气充则身自多热。”食粽子能于清淡中平补,在平补中清化,确实是一个适时食疗的绝妙处方。但粽子也是高热量的食物,建议有糖尿病、高血压、高血脂、胃肠道疾患的人,一定要控制好量,极易造成消化不良。另外,老人和儿童在进食粽子的时候,一定要注意防范噎食,最好把粽子切成小块后再食用。切记,粽子食用前放在锅里用开水煮透后再吃,不要吃冷粽子,也不要睡睡前食用。吃粽子的同时,搭配一些低脂高纤维的蔬菜、水果,可帮助胃肠蠕动。

呼吸系统疾病患者不适合熏艾叶 有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,不适合在房

间内熏艾叶,否则会加重病情。

雄黄酒杀菌消毒适宜外用别内服 雄黄酒有杀菌驱虫解五毒的功效,用雄黄酒泡酒,可以祛毒解痒;把雄黄酒洒在墙角、床底,可以起到驱虫、清洁环境的作用。

雄黄酒作为一味中药,含有砷盐成分,有中毒的风险。雄黄一般不能内服,只能外用。

加强运动调气养血情绪 端午时节是一年阳气最盛的时段,天气开始闷热,假如工作压力大,人体气血运行不顺,容易烦躁抑郁、心悸胸闷。情绪的变化会影响脏腑的功能,亦可导致精神疾患。所以除了药物、食疗及平和心态外,也应加强运动。

端午节保健民俗 端午时节蚊虫滋生,中药香囊具有驱除蚊虫、避邪除秽、调摄养生的功



菌群,还得靠均衡的饮食、健康的生活习惯。

益生菌和抗生素同时服用。 益生菌也是微生物,服用抗生素会阻碍益生菌的吸收,有些抗生素会将有害细菌和益生菌同时消灭。如需同时服用,建议查看药品说明书,间隔两小时服用,连续服用抗生素的时间最好不要超过一周。

减量服用。 由于孩子服用一般药物需要减量服用,因此很多家长在给孩子补充益生菌时减量服用。其实,这样服用没有多大效果。因为人体内的细菌虽然体积微小,但数量是你难以想象的庞大,所以不能用咱们平时用的数量级去衡量它们。如果说明书

上明确规定服用剂量,家长不要擅自减量,以免达不到应有的效果。

服用方法不正确。 益生菌要在厌氧环境下才能好好生存,益生菌的包装拆开的那一刻起,不立刻服用的话,益生菌容易很快死掉。所以,在服用益生菌的时候,尽量开袋后立即服用。时间放久了,效果也就大大降低了。

另外,要用温水冲调,水温为35-40℃,冲泡的时候,先调好水温,再将粉剂的益生菌冲入温水中,保证菌群的活性,冲调后也不适宜再加热。千万别用沸水冲泡,那样会“烫死”益生菌。

在选择和保存益生菌时要注意以下几点:

健康知识 端午节蕴藏的



■ 必须是活菌

首先,得确保是活性菌。益生菌饮料的品牌虽然很多,但其实只有两大类的区别,一种是活性益生菌,另外一种是非活性益生菌。尽管有些研究发现,即使是死的菌体及其代谢产物也具有与活菌类似的功能,但至少目前的实验数据还是支持要尽量保证足够量的活菌,才能帮助肠胃道进行消化活动,维护人体的健康环境。

■ 种类和含量

目前,人类发现的益生菌有几十种,可用于益生菌饮料,应选择适合孩子的益生菌。光是菌是不够的,还要数量足够,数量少了,发挥不了功效。现行的益生菌饮料国家标准规定活性益生菌在出厂时数量要大于等于100万个/毫升。

■ 生产日期

产品一旦走下生产线,活性益生菌就会逐步减少。尽管低温冷藏的存储方式可以有效延缓其死亡速度,但总体来说,放置时间越长,活菌数量越少。因此,应尽量选购冷柜内保存的产品,且生产日期越近越好。

(邹时民)