



身在异地,吃遍南北饭菜,但最能够打动我味蕾的,除了兰州牛肉面外,就是武山老家的酸菜。

酸菜,俗称浆水,现已被纳入地方“非物质文化遗产保护名录”。浆水历史源远流长,最早可追溯到西周时期,据《吕氏春秋》记载:“文王嗜菹蒲菹,孔子闻而服之。”“菹”在这里的意思就是酸菜,明代医学家李时珍在《本草纲目》中记载,说浆水“调中益气,宣和强力、止咳消食,利小便……”

武山地处西秦岭北坡,干旱少雨,“三年一小旱,十年一大旱”,是这里的真实写照。我们的祖先为了填充饥饿的肚子,绞尽心思把各种野菜挖来洗净切碎,储藏在陶瓷缸里,发酵成酸菜,以度饥荒。因

## 酸菜的滋味

其味道酸香可口,深受人们的喜爱,并一代又一代流传下来。

酸菜做法很简单。每到春天柳絮飘飞的时节,我跟着村里的大孩子去挖苦苣、蒲公英、荠菜、苜蓿等野菜,野菜挖回来后,母亲先把野菜洗净,放入沸水里,拌少量面粉,连同浆水引子倒进酸菜缸里,经过三五天发酵,一缸酸香可口的酸菜就做成了。酸菜缸最好用陶缸,在我的记忆中,家家户户都有几个或大或小的陶缸,我家也不例外。那时候家里穷,因父亲有箍缸的手艺,就把碎裂的陶缸低价买来,用细竹篾把它圈几圈箍起来,破损的缸就可以继续使用了。

在困难的年代,农村人一天只吃两顿饭,几乎顿顿不离酸菜。酸菜做馍、酸菜拌汤、酸菜搅团、酸菜馍。母亲做的芥面疙瘩儿很好吃,尤其是母亲用老菜烙的酸菜馍

馍,现在想起来让人馋涎欲滴。疙瘩儿是老家的土话,就像喊孩子的乳名,格外亲切。芥面疙瘩儿擀起来容易,母亲常常是水烧开后,才开始和面、擀面。因芥面没有韧性易断,只能切成筷子粗细。然后下到沸水锅里,打几个滚后,再从缸里舀两碗酸菜,直接倒进锅里,一锅香喷喷的芥面疙瘩儿就做好了。

提起老家的酸菜馍,我就情不自禁地想起母亲压酸菜的情景。老家属于高寒地带,蔬菜稀缺。每年开春时节,母亲总要买点苞菜菜苗,栽到自留地里,然后浇水,施肥,像养育自己的孩子一样精心呵护着,到秋天庄稼收割上场后,母亲就开始铲菜压酸菜。压酸菜是越冬最重要的事,一直要吃到野菜长出来的时候。苞菜运回家后,全家人一起动手,择去黄叶,切成细丝,再背到山泉边去清洗干

净,倒入开水锅里一烫,然后用箬篋捞到陶缸里,用青石头压实,可以保存半年不坏。母亲投酸菜时,顺便留些老菜,用来烙酸菜馍。小时候的我经常帮母亲烧火,母亲先把面和好后,再把老菜放凉水里一泡,然后捏干水份,放入盐、油、辣椒面,做出来的酸菜馍有一种独特的香味,让人百吃不厌。

“武山人走到哪里,酸菜缸背到哪里。”这句话虽然听起来有些夸张,但却是不争的事实。

别看浆水只是一种普通的吃食,但它承载着游子对亲人的思念,对家乡的眷恋。更是对乡事、乡思、乡愁的一份眷恋。如今,无论走到哪里,儿时的味觉记忆都会穿越时空,让人难以忘记,这种永不泯灭的记忆将会伴我随时光慢慢老去……

(邓书俊)

## 如何挑选防晒伞

防晒伞的防紫外线指数(UVF)在15以上,防护效果良好,防紫外线指数在40以上,达到最佳防护效果。

从试验结果看,银胶伞面的防护效果很好,但银胶层容易老化发黑,影响美观。在选择伞面时,面料纺织明显稀疏的伞,抗紫外线性能一般较差,消费者要慎重购买。此外,由于伞面织物具有缩水的特性,所以消费者在选购防晒伞时,伞面宜大不宜小。测试表明,伞面织物的颜色与紫外线防护性能相关。在同等条件下,颜色越深的织物,其抗紫外线的性能越好。相比之下,黑色、藏青色、深绿色就较浅蓝色、浅粉色、浅黄色等防紫外线性能要好。

专家提醒,伞面在潮湿的情况下,由于水的光学传导作用,紫外线的透过率会增加,防护效果也会相应降低。因此,湿伞不宜用于防紫外线。

在生活中,紫外线会从各个角度辐射到人体,防晒伞只能遮挡从头顶上辐射到伞面上的紫外线,比如我们在划船时,从水面上反射紫外线也非常强烈,这时只使用防晒伞是远远不够的。

(泽川)

三伏天因为大量出汗,毛孔充分扩张,如果你一味“贪凉”,不是在吹风扇就是在吹空调,似乎感觉很惬意很享受,但其实已寒气入体,这些行为正一点点让你变成寒性体质。其实,伏天应该“热”着过,才对身体更有好处。

**适当流汗。**老人们常说:“伏天汗不流,病来急白头。”意思是人应该顺应自然,体验炎热的感觉,让身体多出出汗。伏天出汗少,感冒、关节炎、失眠就会找上门,高血压等慢性病的发

病率也会成倍上升。所以,三伏天不要长时间待在封闭的空调房中,可以早晚适当运动,健步走、晨跑、游泳都是不错的选择,每次只要锻炼到微微出汗就可以了。开空调时,房间门要打开互通通风,保持各房间温差平衡,营造凉爽的环境。

**热水泡脚、泡澡。**冷水洗浴是很多人喜欢的消暑方式,但伏天天气炎热,出汗之后,全身毛孔处于一种打开的状态。这时如果冲冷水澡,寒气就会侵袭人体,导致风寒湿邪,容易手足发冷、小腿抽筋等。伏天可以多用热水泡脚、

泡澡,不仅能预防脚部疾病、祛除暑湿,还能提高睡眠质量,对心血管也有一定好处。水温以40℃-45℃为宜,水温太高,不仅对心脑血管病患者不利,且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜。

**晒太阳。**晒太阳在中医里被称为“天灸”,也就是老天给做艾灸,我们都知道艾灸是大补阳气的方法,但做艾灸需要辩证。而“天灸”就不存在这样的问题,它属于中医里的“温补之法”,没有任何副作用,适合所有人。伏天可在

## 伏天应该“热”着过



早上10点前和下午4点后晒晒太阳,让阳光温煦头顶中心的百会穴,可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用;傍晚则可以背对阳光晒后背,最好是边晒边拍打按摩,有助于调理五脏气血。注意:晒太阳的时候要及时补充水分。

**不露腰腹。**伏天尽量不穿露脐装、露背装,注意腰、腹、腿足及后背的保暖。伏天到来,最适合伏天的饮食绝不是凉菜、冷饮、冰西瓜,而是“热”食。

百病寒为先,“热”着吃、“热”着过,逼出体内的寒邪,远离疾病。

(旭锐)

## 西洋参泡水 因人而异



西洋参在很多人的印象中就是和人参、三七类似的滋补佳品,只是因为它是从欧美引进过来的,所以就叫西洋参。

西洋参作为滋补佳品在老年群体中尤其受欢迎,西洋参的用法有很多,常见的有含着吃和泡水喝,而且据说泡水喝对改善身体的帮助更大。

### 西洋参泡水喝的好处

**首先能改善身体疲劳。**在生活中我们总能看到有些人整天精神抖擞,有些人总是显得没有什么精神。这种精神不好、容易疲劳的在中医看来就是气虚。因此,老年人、工作压力大、容易疲劳的人可以喝一些西洋参泡的水,这样可以有利于缓解疲劳症状。

**其次能生津止渴。**我们总能看到有些人不仅总是喝水喝不够,还总想喝凉水、冰水。出现这种情况主要是这类人身体里内火过旺、阴气亏虚。西洋参具有很好的滋阴功能,能帮助人体去除内火,使人不再那么容易口渴。另外,它对因内火重而引起的便秘也有一定的缓解作用。

**再次能提高免疫力。**中医认为,免疫力低下的人是正气不足,要想提高免疫力必须补足正气,而西洋参就能很好的补充正气,从而提高免疫力。因此,如果有容易生病、怕冷等免疫力低下的人群,可以尝试将西洋参泡水喝,坚持一段时间以后情况会有所改善。

**最后可以改善气血亏虚。**人到了一定年龄,随着血管的老化,血管运行也就没有之前畅通。因此,老年人更容易出现胸闷、气短等气血亏虚的症状。

### 西洋参泡水的注意事项

**用西洋参泡水不能同时食用白萝卜。**西洋参的主要作用是补气,而白萝卜的主要作用是顺气。如果在喝西洋参泡水的同时还吃白萝卜,从而使补气效果大打折扣。另外,白萝卜本身就有解药的功能,它不只会抵消西洋参的药效,其他中药的药效同样会被抵消。

**感冒发烧的时候不能喝西洋参泡的水。**在中医看来,人之所以感冒发烧是因为邪气入侵,这时候身体会比较弱。西洋参虽然具有补气的功效,但它属于滋补类的药物,如果在身体很弱的时候服用滋补类的药物就会加重感冒发烧的症状。因此,人在感冒发烧的时候最需要的是去邪气,服用一些清热解毒以及帮助发汗解表的药物才是最佳的选择。

**不要过量饮用西洋参泡水。**西洋参虽然是补身体的好药,但过量饮用西洋参泡水也会给身体带来负担。因此,在饮用西洋参泡水的时候,为了避免饮用过量,最好在医生的指导下根据自身的情况来调整用量。

需要注意的是,西洋参泡水每饮用一个月后,最好是休息一周再继续饮用。这是因为西洋参虽然是补药,但是我们的身体要想更好的吸收它需要肾脏来代谢,如果不间断服用西洋参会增加肾脏的负担。

(胡安娜)

## 夏天吃“B族”缓解身体各种不适

夏季,大量出汗不仅会丢失钾、钠等无机盐,也会丢失大量B族维生素。高温带来的基础代谢增加,同时也增加了B族维生素的消耗,所以身体各种不适或不舒服,归根结底跟B族维生素丢失有密切关系。

维生素B1丢失,胃肠蠕动缓慢、腺体分泌减少,食欲降低;维生素B6丢失,影响氨基酸的合成,影响情绪稳定,从而容易引起焦虑失眠;维生素B2丢失,会影响能量代谢过程,引起疲乏无力。因此,要想缓解夏季身体各种不适,还得从补充B族维生素开始。

### 维生素B1

维生素B1的食物来源就是小麦胚芽、葵花籽仁、花生、黑芝麻、猪瘦肉,其次为粗粮。维生素B1的含量居各种食物之首,每千克高达35毫克。小麦胚芽是小麦种子



的精华,不饱和脂肪酸和维生素E含量丰富,比较怕氧化,所以尽量买独立小包装,放在冰箱中冷藏储存,烹饪时建议等粥和饭做熟后撒入小麦胚芽,搅匀即可。粗粮

是指精白米面以外的五谷杂粮,如燕麦、荞麦、藜麦、玉米、小米、高粱等,五谷杂粮最常见的吃法是做粥或蒸饭。

### 维生素B2

含维生素B2的食物来源有猪肝、猪肾、牛奶、杏仁、小麦胚芽、粗粮。猪肝不仅维生素B2含量丰富,维生素A、铁、锌等含量也丰富。可以通过流水冲洗、高温蒸煮或急火快炒、少吃等方法减少毒素。建议每个月摄入2-3次,每次25克左右为宜。

### 维生素B6

维生素B6主要存在于肉类、肝脏、蛋黄、全谷类食物、蔬菜和坚果中。但是维生素B6在植物性食物中的形式复杂,利用率低。因此夏季素食者更易缺乏维生素B6,肉类中鸡肉、鱼肉维生素B6含量更丰富。建议每日摄入畜禽肉40-75克。(胡佑志)

意及时补充水分,防止脱水。

在情志养生方面,要注意保持心情舒畅,心境平和。这时节,炎热的天气容易让人心情烦躁,产生焦虑、抑郁等不良情绪,可通过听音乐、阅读、绘画等方式来调节情绪,舒缓压力。

中医认为,大暑时节是冬病夏治的好时机。对于一些冬季容易发作的慢性疾病,如慢性支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等,可以利用夏季阳气旺盛的时机,通过艾灸、贴敷等中医疗法,调整人体的阴阳平衡,以达到预防和治疗疾病的目的。

总而言之,大暑时节养生要顺应天时,注意防暑降温,合理饮食……只有这样,才能安然度过炎热的季节,为身体健康打下坚实的基础。

(李甫辉)

## 大暑话养生

