



回味无穷  
兰州牛肉面

随着年龄的增长,越来越多的中老年人发现自己的关节越来越不灵活,很多人是因为年轻时没有重视小伤而导致的。专家指出,对于骨关节的保护不要等到年纪大了才重视,日常中的小伤,如果没有及时和正确的治疗,很容易为日后埋下后患。

日常较为常见的关节疼痛中,膝关节疼痛对人影响很大。膝关节构成主要为三部分——股骨髁、胫骨平台、髌骨,此外还有半月板、叉韧带等。功能上,膝关节在伸展过程中伴有旋转,是人体下肢功能中心,如果髌关节或踝关节疼痛或不能活动,至少可以“跛行”,但膝关节一旦疼痛或不能活动,就会寸步难行。

在日常生活中,膝关节受伤很常见,就怕伤后不理、伤后不治,抑或伤后治疗不彻底,不少患者因为运动致膝关节损伤,治疗上没有趁早,以至于小问题演变成了大问题。

“运动不当导致韧带损伤,如果觉得还能走而不就医,容易埋下隐患,这个隐患的重点是,韧带损伤后没有得到原位原质的修复。”专家解



## 白露的中医保健

白露,秋天的第三个节气。此时,暑气渐消,凉意渐生。《月令七十二候集解》对“白露”的诠释是这样的“水土湿气凝而为露,秋属金,金色白,白者露之色,而气始寒也。”

白露是天气转凉的一个标志,空气中的湿度降低,气候变得干燥。首先,防燥润肺是必要的。白露后,燥邪当令,容易损伤人体津液,出现口干、咽干、鼻干、皮肤干燥等症状。因此,养生应以润肺防燥为主。饮食上可多吃一些润肺生津的食物,如梨、百合、银耳、蜂蜜、山药等。

其次,适度秋冻,“春捂秋冻”是传统的养生理念。白露时节,气温逐渐下降,但不要过早地添加衣物,可以适当让身体感受一些凉意,有助于提高机体的抗寒能力。不过,秋冻要适度,切不可追求一味“冻”。尤其是老年人、儿童及体质虚弱者,应根据天气变化及时添加衣物,以免受寒感冒。

在这个时候,要早睡早起。秋季自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体的生理活动也应顺应自然的变化。早睡可以顺应阳气的收

敛,早起可使肺气得以舒展,有助于预防秋季的呼吸道疾病。

此外,还要适度运动。白露时节,气候宜人,适合进行适度的运动,如散步、慢跑、太极拳等。运动可以增强体质,提高人体免疫力,但要注意避免过度劳累,以免损伤正气。

在饮食调理方面,要多吃白色食物。中医认为,白色入肺,白露时节可多吃一些白萝卜、白菜、莲藕、百合等,以起到润肺生津的作用。还要少辛增酸,以利于肠胃。秋季应少吃辛辣刺激性食物,如辣椒、生姜、葱、蒜等,以免加重燥邪对人体的伤害。可适当增加酸味食物的摄入,如苹果、葡萄、柚子、山楂等,以收敛肺气。

白露时,进行穴位收按摩也是必要的。例如按揉肺俞穴可调节肺脏功能,具有宣肺止咳、清热解表的作用。点按太渊穴可补肺气、利心脏,具有止咳化痰、通调血脉的作用。

总之,白露时节,通过合理的饮食、起居、运动及穴位保健等方法,可以有效地预防秋季疾病,保持身体健康。(陈裕)

## 食秋葵 润肺燥



秋葵,又名黄秋葵,为锦葵科植物咖啡黄葵的果实,其脆嫩多汁,滑润不腻。秋季气候干燥,燥邪为患,常食秋葵,可养阴补肺、润燥利咽,为秋燥润肺佳品。

中医认为,秋葵性寒味淡,入肺、脾、肝经,有利咽通淋、下乳调经之功,适用于咽喉肿痛、小便淋涩、产后乳汁分泌不足或缺乳、月经不规律等。药理研究表明,黄秋葵所含的黏性物质,可促进胃肠蠕动,有助消化、防治便秘、降低肠癌风险。所含的果胶、牛乳聚糖、黏蛋白等,可助消化、护胃壁、促进胃液分泌,增进食欲、改善消化不良,有效治疗胃炎、消化性溃疡等。所含的果胶、多糖等有护肝、镇静、止咳化痰的作用,可改善肝功能、促进睡眠、消除呼吸道的炎性分泌物。秋葵黏液中含有水溶性果胶与黏蛋白,能减缓糖分吸收、减低人体对胰岛素的需求,抑制胆固醇吸收,因而能调节血糖、降低血脂,治疗

糖尿病、高血脂症、脂肪肝、肥胖症等。黄秋葵钙含量高且易吸收,是理想的钙来源,可防止小儿佝偻病、中老年人骨质疏松。秋葵含有丰富的维生素C、胡萝卜素、可溶性纤维等,可护肤美容。

**秋葵粥** 秋葵、大米、葱、姜、大蒜。将秋葵洗净,切细。大米淘净,加清水适量煮粥,粥将熟时调入秋葵、葱、姜、大蒜等调味品,煮至粥熟服食。可清热利咽,通淋止痛。适用于秋燥咳嗽、咽喉疼痛、湿热淋症等。

**清炒秋葵** 秋葵、葱、姜。将秋葵洗净,切段,葱姜爆香,下秋葵炒熟,调味即成。可清热润肺、下气化痰。适用于秋燥咳嗽、肺热咳嗽、产后乳汁分泌不足或缺乳、热结便秘、产后便秘、老年人习惯性便秘等。

**凉拌秋葵** 秋葵、香麻油、食醋、食盐、蒜泥。将秋葵洗净,切细,沸水焯烫片

刻取出,清水冲凉,加香麻油、食醋、食盐、蒜泥等调匀即成。适用于痰热咳嗽、热结便秘、粉刺等。

**秋葵豆腐** 秋葵、豆腐、香麻油、食醋、食盐、蒜泥。将秋葵洗净,切细,放沸水中余片刻取出,清水冲凉备用。豆腐切小块,与秋葵同放入碗中,放香麻油、食醋、食盐、蒜泥等调匀即成。可清热化浊。适合糖尿病、高血脂症、肥胖症、脂肪肝者食用。

**秋葵猪蹄蹄** 猪蹄1对,秋葵、黄花菜、葱、姜。将秋葵洗净,黄花菜泡发备用。猪蹄去毛,洗净剁块,放高压锅中煮熟,下秋葵、黄花菜、葱、姜等调味品,煮沸即成。可通经下乳。适用于产后乳汁分泌不足或缺乳、月经不规律者。

提醒注意,秋葵性寒,脾胃虚弱、大便溏薄、胃脘疼痛、虚寒体质者不宜经常食用。(卜庆萍)



## 膝关节损伤 勿因小伤疏忽大意

释,损伤后的韧带在继续运动伸缩和负力的情况下也有可能得到修复,但是这种非静止、非原位的修复会导致关节的相对不稳,从而加速关节磨损。

损伤的韧带没有得到原位修复,产生的一种后果就是韧带断裂,加速关节磨损,久而久之就让膝关节失去了自然状态的健康。专家指出,韧带一旦受伤,即便是首次受伤,也必须请

后,牛肉面在拉面和花色上不断改进,如客人喜欢圆面条的,那要拉成粗、二细、三细、毛细5种款式;喜欢扁面的,可拉成大宽、宽、韭叶3种款式。在花色上,兰州牛肉面有“一清、二白、三红、四绿、五黄”五大特点,即牛肉面汤色清香气;萝卜片洁白纯净;辣椒油鲜红漂浮;香菜、蒜苗新鲜翠绿;面条则柔滑透黄……听着,听着,已让人垂涎三尺。

车子停在一家牛肉面馆前,进入餐馆,选位置落座,热情的服务员先端上许多配料:萝卜、香菜、牛肉片等,接着便给每人端来一碗热气腾腾的面条,香味顿时扑鼻而来,往碗里一看,果真是清汤加透黄的面条,面条粗而扁,根据服务员的点拨,往碗里加配料,便呈现出“一清、二白、三红、四绿、五黄”,再往里面添些香醋,此时,那牛肉面可谓色、香、味俱全,细细品味,直呼过瘾,那美味只有亲自品尝过才能体会其中滋味。

步出餐馆,牛肉面的香味仍留在嘴边,不禁想道:兰州人生活不能没有牛肉面,外地人作客兰州也无不想品尝这里地道的清汤牛肉面,它的魅力果然名不虚传啊。(缪士毅)

关节外科医生进行规范处理。

半月板损伤及关节软骨首次部分受伤,以关节镜治疗为首选。早期发现和早期关节镜下缝合或成形及关节面软骨小块清除、大块原位固定,即可让关节重回伤前状态。半月板损伤,多数是由内缘开始(关节软骨面损伤除外),在直接撞击的运动中少许撕裂的半月板,第一次通常会出现肿痛,但不影响行动功能,患者可以慢步行走,因此容易被轻视或忽视治疗。然而,如若撕裂的半月板未能及时修补,会导致股骨与胫骨直接接触,使关节面产生磨损。此外,一旦遇到保护性应急跳跃,小撕裂就会变成大撕裂,导致软骨浅表损伤变成重度损伤,增大治疗难度。

专家建议,膝关节损伤除了不因小伤疏忽大意,要尽早得到规范治疗外,在日常生活中的保养也很重要,平时可以多吃有利于关节软骨代谢的富含钙质、胶原的食物,如牛奶、豆浆等,适当活动锻炼身体,多管齐下,保护好膝关节。(伊明雪)

## 宁夏红宝 ——枸杞



都说天下黄河富宁夏。的确如此,宁夏盛产多种特产,其中宁夏枸杞名闻天下,被誉为宁夏的“五宝”中的“红宝”。此次“塞上江南”宁夏之行,亲身体验了宁夏枸杞的韵味。

枸杞翠叶嫩绿,花朵紫红,果实殷红,交相辉映,美不胜收。此次到达宁夏正赶上枸杞成熟时节,徜徉在枸杞种植园,但见一棵棵婀娜碧绿的枸杞树挂满了一颗颗红宝石般的成熟果实,那碧绿的树叶映衬着红艳的果实,可谓“万绿丛中点点红”,分外妖娆美丽。一个个采摘枸杞的姑娘手提竹篮,轻盈的纤手犹如蝴蝶,在枸杞树梢上繁忙地起落,采摘着丰收的果实,正如诗人所赞:“六月杞园树树红,宁安硕果擅囊中。”你看,竹篮里刚采摘下来的枸杞,颗颗匀称,色泽红润,如晶莹剔透的玛瑙。当然,别忘了品尝一下刚刚采摘下来的新鲜枸杞,将晶莹剔透、汁液充盈的鲜枸杞送入口中,细细咀嚼,顿觉味甘润口,别有味道。

面对枸杞园内累累硕果,不禁想探求宁夏枸杞为何如此名扬天下?宁夏的友人侃侃谈起:宁夏枸杞栽培历史悠久,是枸杞自然分布的中心地域,自明朝弘治年间就有了人工大面积种植的历史,当时宁夏枸杞被列为朝廷贡品。宁夏枸杞最著名的产地是中宁县,为枸杞正宗的原产地,1995年被国务院命名为“中国枸杞之乡”。宁夏枸杞以粒大、肉厚、味甘、质柔,被誉为“中国红宝”,其特有的身价和品质受到世界公认。一方水土孕育一方果实,宁夏素有“塞上江南”之美誉,土壤富含矿物质、昼夜温差大,更有黄河水的滋润,这些得天独厚的自然条件,使得宁夏枸杞成为枸杞中的上品,正如人们所感叹:“天下黄河富宁夏,宁夏枸杞甲天下”。

当地发展的枸杞茶、枸杞肴,还有枸杞酒则足以让人大饱口福。当服务员端来一杯枸杞茶,白色的玻璃杯里泛着鲜红的枸杞,真可谓茶色诱人,喝上几口,味道甘甜,杞味郁浓。如用枸杞与菊花或红枣一起泡茶,那风味更佳。餐馆酒店也配有枸杞粥,还有枸杞炖土鸡、枸杞鲤鱼汤、枸杞羊肉。雅兴所至,喝几杯枸杞酒,口感醇厚,回味无穷。

宁夏之行得到的不仅仅是眼福口福,还有对枸杞的理解。祖国医学认为,枸杞果实味甘性平,具有滋肾、补肝、明目之功效,治肝肾阴虚、腰酸膝软、头晕目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、神经衰弱、阳痿遗精等。唐朝诗人刘禹锡曾赞誉枸杞“枝繁本是仙人杖,根老能成瑞犬形。上品功能甘露味,还知一勺可延龄。”正道出了枸杞延年益寿的功效。(诗怡)

## 做什么肉 倒什么酒



些米酒,可以增加汤的鲜香和黏稠度,口感更润滑,也保留了更多的营养素。平时炖鱼汤、排骨汤时也可以加些米酒调味去腥。一般在炖汤开始时加入米酒,或是先在生肉中加一些米酒,再倒入锅中炖煮。

**慎把白酒当料酒。**很多人做肉菜的时候习惯把白酒当料酒用,虽然也能起到一定的去腥作用,但由于白酒的酒精含量过高,会对肉里的蛋白质和脂类造成破坏,从而影响口感和食材原有的风味,留下浓重的酒香味。(英勇)

## 正确选择营养粉

如今,一种被称为营养粉的食品已经进入各大超市,品种有黄豆粉、黑米粉、糯米粉、薏苡仁粉、山药粉、莲子粉等等,但是人们往往只是食用其中的一种。若是从中医食疗与营养的角度考虑,根据需要,正确加以选择与组合,效果会更好。

现介绍两组:第一组是黄豆粉、黑豆粉、黑米粉、糯米粉、山药粉、莲子粉等,是研磨做粉的主要品种,富含淀粉、蛋白质和氨基酸、维生素B、消化酶等,用于补益脾胃。第二组是制首乌粉、枸杞子粉、胡桃仁粉、黑芝麻粉等,富含植物油脂、不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素E、胡萝卜素、卵磷脂、锌等,用于补益肝肾。其它则是薏苡仁粉、茯苓粉、荞麦粉、山楂粉等,功用不一,不专属某一类。如薏苡仁粉、茯苓粉能补脾利湿;荞麦粉、山楂粉能消食化积等。根据以上功能,人们可酌情选择2-3种或3-5种配合食用,一次用量宜在30-40克左右,一日可食1-2次。

### 脾胃虚弱

食欲不佳、饮食减少,或大便稀溏、疲倦乏力、舌淡苔薄等。可食粳米山药糊:粳米10克,山药10克,薏苡仁粉5克,茯苓粉5克。混合均匀,加糖或蜂蜜适量。用开水冲调,或略煮熟食(视粉末的生熟而定,以下各配方同此)。

### 肺脾两虚

不时咳嗽、短气似喘、疲倦乏力,或饮食减少、咽干口燥、舌上少苔等。可用胡桃珠玉糊:胡桃仁粉15克、薏苡仁粉10克、山药粉10克,混合均匀,加蜂蜜适量,用开水冲调,或略煮熟食。

### 肠燥便秘

老人气弱少动,肺气不通,致使大便干结难解,或有肠道阴液不足,口不干渴,舌如常。可用胡桃芝麻糊:胡桃仁粉15克、黑芝麻粉10克,混合均匀,加蜂蜜1茶匙,用开水冲调。

### 肝肾两虚

体质衰弱、须发早白、少寐头昏、眼干等。可用首乌枸杞芝麻糊:制首乌粉10克,枸杞子粉5克,黑芝麻粉5克,山药粉15克,混合均匀,加蜂蜜适量,用开水冲调,或略煮熟食。(晓蓉)