



## 在路上

老君山位于甘肃天水武山县城南五华里处,是西秦岭系太皇山脉蜿蜒至武山县城南面的主峰,海拔2385.9米。山雄,峰秀,松林深,松果美,使老君山成为宁远八景之一。独特的地理位置,让它成为武山城南屏障,享有“君山独秀,俯瞰渭水”之美誉。

从武山县城出发,入南,驱车大概半小时,就到达老君山下。高大的山门,灰色的石柱,沧桑的青瓦飞檐,古朴庄重。门楼前,“老君山”三个橘黄色大字遒劲有力。

山门后面,是一段青草覆盖的陡坡。站在坡上,向上仰望。老君山的主峰,如同一个巨大的屏障,又好似悬挂于山间的一幅油画。

画中,蓝色的天空下,大片青绿的松柏间,一簇簇黄色、红色的树林,点缀其间,还有一些无法描述的颜色,让你只有感叹,大自然的神奇妙笔调制出眼前的斑斓色彩。

我们沿坡而上。上山的小路,曲折延伸。小路两边,先是高高低低的灌木丛,灌木丛中有绿色的枝条、黄色的叶子、红色的果子。目光所及之处,都是美景,皆是佳境。

随着山势的增高,小路两旁的灌木丛逐渐被高大的松柏所代替。一棵棵松柏,高大挺拔,遮天蔽日。阳光透过树枝,在地上筛落星星点点的光斑。满地都是枯叶,踩在上面,发出扑簌簌的声响。

穿过松柏林的尽头,来到一段

## 君山秋色入画来

峭壁之下。从这里到老君山山顶,是最难走的路。

休息几分钟后,我们一鼓作气,蹬台阶,抓岩石,十几分钟后,我们来到山顶的平缓之地。俯视脚下,根本看不出台阶的痕迹。脚下只有一段看不到尽头、几乎立起来的悬崖,刀切斧劈一般。

站在山顶眺望,视野顿时开阔起来。向北远眺,渭河如一条玉带,在风中飘摇。俯视脚下,漫山遍野翠绿的松柏间,淡黄色的树丛、红色的枝条,夹杂其中。尤其是那红色的一簇簇树枝,仿佛一面面小红旗,如此耀眼;那些黄色的树丛,一簇一簇,好像绿色的锦缎上绣着黄色的蝴蝶,正在翩翩起

舞。

在悬崖畔,有一棵白色的松树,白色的树干,绿色的叶子,玉树临风。神奇的是,那棵白皮松生长在悬崖边缘,而且一半的树枝凌空而立。白皮松为我国特有的树种,生长缓慢,耐贫瘠、耐寒冷、耐干旱。

天,依旧那么蓝,水洗过一样。秋风飒飒,苍翠的松柏,红色的树叶,黄色的灌木丛,风姿绰约的白皮松……无论是山上还是山下,不管是眼前抑或远处,一幅幅,一帧帧,构成了一幅连绵不断地画卷,美不胜收。可谓是:宁远胜景何处去,君山秋色入画来。

(远方)

干燥的秋季,每个人都容易心情浮躁,情绪的焦虑浮躁会引起身体各种疾病。所以,在这个时候,心理健康显得尤为重要。

## 消极情绪=职场“死机”

研究表明,快乐的人更容易取得事业成功。从心理学的角度来看,心理素质良好的人能够让自己更好地投入到工作中,最大限度地释放潜能,提高工作效率;而那些不快乐的人,消极的情绪会降低工作效率,“内耗”大了,就容易“死机”。

建议:成功是健康快乐心态下的自我实现。所以,请放下所有的不愉快,轻松上阵。

## 秋季易怒=“情绪中暑”



## 秋季心理健康更重要

因受外界大环境变化的影响,“易激惹”状态在秋季多发,也称为“情绪中暑”。预防“情绪中暑”,可以从保持规律的作息开始,还要注意平衡营养结构,少吃刺激性食物,多喝绿豆汤等降燥的食物,增加午休,多去打打球、唱唱歌,把情绪

绪适当发泄出去。

建议:保持从容宁静的心情,不但能提升个人素质,还对身心健康也有裨益。

## 逛街不买东西=减压

对于男性朋友来说,买东西都是直奔主题。而女性逛街则恰恰相反,从心理学的角度讲,女性购物是为了享受过程,而男性购物则是为了结果。这种逛而不买,在心理学上叫“知晓心理”,对于女性的心理健康是很有好处的。

建议:无论男性还是女性朋友,如果感到压力很大,心情烦闷,不妨和朋友结伴逛逛街。

另外,不妨在车内放一些令人心怡的植物,营造从视觉上的清凉天地,对易激动、烦躁的驾驶员能起到恢复安定的作用。

(欧金凤)

## 麦仁饭



冬季,老人念叨着要喝一碗麦仁饭。这也是对过去艰难岁月的思忆。当麦香弥漫在村子上空,渗透到人的五脏六腑时,往往会激活曾经的记忆,那香到脑子里的麦仁饭。

当把一粒粒饱满的金黄色麦粒,脱皮,泡水,文火慢煮,下料,起锅。一道道工序走完之后,舀上一碗,乘着滚烫喝下,顿时身体里外温热,通体轻爽。

麦穗在太阳的暴晒下,从麦壳里露出半个金黄的脑袋,窥探陌生的世界,一些耐不住寂寞的麦粒等不住收割的日子,蹦跳着蹿出了麦穗,跃到地上,重新发芽,再次生长。只有耐得住寂寞的麦粒才被农人收割,拉运,打碾,装柜,完成它们短暂的历史使命。等入了九,就可以喝碗麦仁饭,牛羊也才会上膘。

入冬,宰了冬肉,毛肚、头皮肉、肠丁都是煮麦仁饭的最好料物。一只大铁锅里用火熬煮脱了皮的麦仁,另一只小铁锅里调好花椒、精盐、小香、大香,炒着毛肚、头皮肉、肠丁和葱花,等麦仁煮烂,再把炒好的肉丁倒进去,搅拌均匀,再文火熬煮。这时候,麦香和肉香混和在一起,透过院墙弥漫在村庄的上空,几只飞过屋顶的麻雀鸽子被麦香惹得折回来落在院墙或是院内杏树的枝杈上,盯着屋门久久不肯离去。

麦仁饭的熬煮是需要一个过程的。在这个熬煮的过程中,奶奶会不由自主地忆起她年轻时的艰苦岁月来。其实,有时候吃碗带皮的麦仁饭还是很香的。新麦下来的时候,奶奶买回牛杂或是羊杂,洗干净,精心地炒制,然后放铜罐里和上淘洗干净带皮的麦子,倒上适量的清水,盖上盖子,放进煨了煤渣或是干羊粪的炕洞里,慢火焖上几个小时。奶奶说:“新麦子只有煮烂了才好吃,香。”

如今,再没有人像奶奶这样煮麦仁饭了,都煮精细的麦仁饭了。

有时候,我们说起想喝一碗麦仁饭时,母亲就笑着说:“麦仁饭还是老人们煮的香,年轻人都不会煮了。就是我费十二分心煮也煮不出那个味道了。”

一碗麦仁饭就是那段艰苦生活的真实写照。但它同样渗透着我们对粮食的无限敬畏,还有对故人的深切思念。

(敏奇才)

## 秋冬季不宜拔火罐

秋季很容易外感风寒,导致很多关节、颈椎、腰椎、腰肌有病变的人出现腰酸背痛等症状。因此,不少人青睐用拔火罐等方法抽出体内的寒气。

秋季不宜多拔火罐,尤其是一些体质虚寒者及老年人,否则外部环境中的寒气容易在治疗过程进入体内,反而会加重原有的症状。拔火罐可以疏通经络,调整气血,平衡阴阳,但不是什么病都能治。并且,不管是湿气入侵体内还是风寒入侵经络,拔火罐都只能缓解症状,并不能解除病根。

秋冬两季天气寒冷,会导致人体血管收缩,血液循环减缓,此时拔火罐可能会加重病情,增加皮肤损伤的风险。如果患者存在血液循环不畅的情况,则应在医生指导下使用活血化瘀类药物进行调理,如红花油、麝香壮骨膏等。

(聂勇)



## 牙齿也需要“硬碰硬”

许多人喜好面条、稀粥、饺子、地瓜、馒头等较为软烂的食物。事实上,长期保持这样的饮食习惯,可能给牙齿健康埋下隐患。

专家介绍,在爱护护牙的前提下,人的牙齿也需要“硬碰硬”,要经常食用一些核桃、腰果、榛子等坚果,以及花生、豆类等食物,能够让牙齿“嚼劲十足”,才能更加坚固耐用。

咬合功能是指上下牙在咀嚼时的接触与协调,良好的咬合关系对帮助咀嚼和消化食物至关重要。长期依赖软食的人,往往会减少咀嚼的频率和强度,这不仅无益于颌骨的发育和维持,还可能造成咬合功能的退化。

专家提醒,特别是处于换牙期的儿童,经

常吃软烂的饭会严重阻碍恒牙的萌出和排列。专家建议家长在食谱中增添硬质食材的比例,以确保颌骨和咀嚼肌群得到充分锻炼和刺激,进而增强牙齿咬合的力量和耐力,对恒牙的正常生长和整齐排列有加持作用。

此外,软食通常不会对牙齿产生足够的机械摩擦,牙齿的自洁能力也会逐步下降,日积月累,可能导致牙菌斑和食物残渣的积累,增大龋齿和牙周病的风险。专家指出,正常的咀嚼过程是对牙齿的“养护”,可以帮助按摩牙龈及清洁牙面。

当然,对某些特殊人群来讲,软烂易嚼的食物是必须的选择,例如,牙齿还未发育完善

的儿童、颌骨缺失的病人,以及消化系统不佳的肿瘤患者。但正常人长期依赖或偏爱软食,肯定是有损无益的。

专家建议,日常生活中提倡饮食结构的多样性,建议大家选用一些韧性食物,如核桃、榛子、苹果、胡萝卜、鲜笋、蘑菇、牛肉干、煎饼等;也可以时常咀嚼口香糖或进行咀嚼训练,有助于弥合和改善咬合关系。同时,咀嚼的效率也取决于牙体是否完整,及时对缺牙、牙列不齐进行修补和矫正,能够提升咀嚼的效率和能力。另外,定期进行口腔清洁和治疗,能有效维护牙周组织的健康,让生活更有“滋味”。

(董宁)

## 山药巧治小儿病



山药是药食同源的滋补佳品,特别适合冬季食用。其性平、味甘,入肺、脾、肾三经,不燥不腻,老少皆宜。具有补益脾胃、益肺滋肾等多种功效。常用于脾胃虚弱、泄泻、体倦、食少、虚汗等病症。山药含有对人体有益的矿物质,如钾、钙、镁和维生素A、C、E。山药所含氨基酸的种类也很多,8种人体必需的氨基酸中谷氨酸的含量最高,达到3.02毫克/克。山药黏液质含有胆碱,对人体有特殊的保健作用,可防止体内脂肪沉积在血管壁,保持血管弹性,预防动脉粥样硬化,还可强化肝脏和肾脏的结缔组织,保持消化道、呼吸道及关节腔的润滑。

## 小儿遗尿症

炒山药120克(研末备用),每日早晚各1次,每次6克,开水送服,若遗尿较重者加太子参30克,焙干研末与山药一同调匀服用。

## 婴幼儿泄泻

生山药500克,白糖30-50克。先将山药研成细末,过细筛,取山药粉50克左右,置搪瓷缸内,适量凉水调匀,开火加热,时时搅拌,待煮成稀糊状,加少许白糖,每次4-6羹匙,每日服4-5次。婴儿可适当调稀,频频饮之。

## 小儿溃疡性口腔炎

山药20克,冰糖30克,制成煎剂(两次煎液混匀后分成两份)。每日1剂,分早晚两次服,连服2-3天。

## 小儿疳积

山药、莲肉各100克,麦芽、茯苓各30克,大米500克,磨成粉,加盐或糖煮成糊代主食。或用山药30克,鸡内金12克,炒黄研粉,加入适量面粉、红糖、芝麻,加水成饼,烙熟食用。

(郭旭光)

轻度高血压一般无自觉症状,往往在体检时发现,早期治疗是预防高血压病的关键。患者可首先试用非药物治疗,如中医的饮食疗法。

◆◆◆山楂茶 鲜山楂压扁制成干山楂打碎,每日30克,加适量冰糖,沸水冲泡,具有提神醒脑,降低血压,增进食欲的作用。

◆◆◆菊槐绿茶饮 菊花、槐花、绿茶各3克,沸水冲泡。每日数次饮

用,具有疏风清热、清肝利胆的作用,可作为高血压的辅助治疗。

◆◆◆芹菜红枣茶 芹菜250克,红枣10枚,绿茶3克。水煎代茶饮,具有平肝降压,清热利湿的作用,适用于肝阳上亢型高血压,此方对高血压的稳定有很好的作用,适于长期服用,无任何不良反应。

◆◆◆醋泡花生米 带衣花生米500克,置于容器中,加食醋100毫升,

密封浸泡1周,每晚临睡前吞服2-4粒。疗程不限,适用于高血压早期及动脉硬化。

◆◆◆桑叶鸡蛋 霜桑叶6克,鸡蛋1个。下霜后采集桑叶,用时洗净,加水与鸡蛋同煮,饭后服用,疗程不限。

◆◆◆银耳冰糖 银耳3克,放入清水浸泡12小时,放入碗中加适量冰糖隔水炖1小时。每晚睡前服,疗程不限。

(徐光)



## 立冬进补四神汤

立冬后,寒气容易入侵体内,除注意保暖外,也可以进补四神汤、牛奶、豆浆,为脾胃打底,且应早睡,避免熬夜,有阳光时多晒晒背,补阳气。

因白天缩短,夜晚时间逐渐拉长,体质虚寒者近期就会感觉筋骨肌肉酸痛、鼻塞、打喷嚏,甚至有些人脾胃较弱,也容易出现腹泻,这都是因为冬天的寒气进逼所致。

立冬后并不是马上就进入大补的时节,因现在仍带有秋天的干燥,白天也常有太阳,应以平补为主,以免体质燥热者(容易口干舌燥、舌苔厚者)补太多而嘴破、皮肤痒。

此时食补,以喝四神汤最为简单。因四神汤里添加的薏仁、芡实、莲子、山药等,可调整脾胃,为日后的温补打下基础。因吃补都要经肠胃吸收,如果基础不好,吃补吃多了也可能腹泻或胀气。可趁立冬后先把脾胃滋养好,喝牛奶、豆浆、蜂蜜也有帮助。

中药里的黄芪、白术、防风、百合等可以润肺、补气,也可增加末梢循环;如果容易怕冷者,

可用一些桂枝、肉桂,除增加风味,也有助循环。

不少人喜欢在冬天吃羊肉进补,但立冬后就吃羊肉有点太早,如果吃过多,还是会燥热。如果想吃羊肉进补,可采用清炖。

除了食补,立冬后也重“睡补”,尽量不要熬夜,生活作息应是早睡晚起、日出而作,保持充足睡眠,有利于阳气潜藏,最好在晚上23时以前入睡,小孩则不要超过晚上21时。

“冬日晒太阳,胜似喝参汤”,白天上班容易疲惫,晚上睡觉手脚冰凉,这些都是阳气不足的表现。补阳气,最简单有效的方法就是晒后背。这是因人体后背是多条经络必经之路,后背经过阳光照射,背暖和了经络也畅通,阳气变足,有助于消除疲劳,晚上睡眠质量也会更好。可利用有太阳的时候多散步,或在办公室靠窗位置多晒太阳也可。

有晨起运动习惯者,应格外注意保暖,以免寒气从关节、脖子入侵,保暖的围巾、外套、雨具都要记得携带。

(陶诗秀)

忌喝未煮熟的豆浆 很多人喜欢买生豆浆回家自己加热,加热时看到泡沫上涌就误以为已经煮沸,其实这是豆浆的有机物质受热膨胀形成气泡造成的上冒现象,并没有熟透。豆浆中含有两种有毒物质,会导致蛋白质代谢障碍,并对胃肠道产生刺激,引起中毒症状。如果饮用豆浆后出现头痛、呼吸受阻等症状,应立即就医,绝不能延误时机,危及生命。

忌在豆浆里打鸡蛋 很多人喜欢在豆浆中打入鸡蛋,认为这样更有营养,但这种方法是不科学的。这是

## 喝豆浆要注意

因为,鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合,产生一种不能被人体吸收的物质,降低了人体的吸收。

忌冲红糖 豆浆中加红糖喝起来味更甜,但红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后,可以产生变性沉淀物,大大破坏了营养成分。

忌装保温杯 豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质,在温度适宜的条件下,以豆浆作为养料,瓶内细菌会大量繁殖,经过3-4个小时就能使豆浆酸败变质。

忌喝过量 一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

(董国宾)