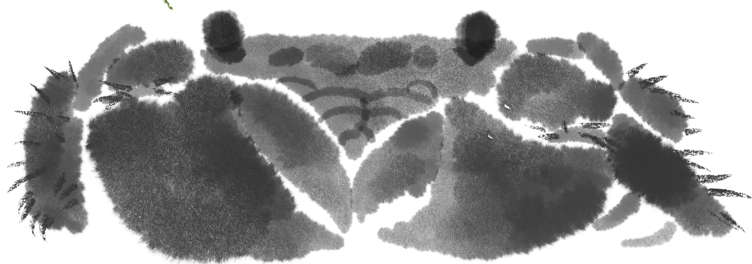


秋风萧瑟,天气一天比一天凉,螃蟹们深居简出,摸蟹已不适宜,钓蟹倒是时候,也很有趣。每到这个季节,我就会带上钓蟹的“钓具”,兴高采烈地来到钓点,开始享受其中的乐趣,我想把我的钓蟹体验与大家分享一下。

所谓的“钓具”,就是在钓蟹前需找一截新鲜肠子,用绳索拴牢,再绑个坠子(石块、瓦片均可),以便肠子能下沉,最后用一根竹竿挑着就可以到山下溪边垂钓了。

在什么地方下钓,也有讲究。一般来说,山里人洗衣洗菜的“码头”是理想的地点。其次,就是石块较多的向阳之处也不



我的钓蟹之趣

错。把肠子沉入水底,静静等候,待肠子的腥味发散开来,穴里的螃蟹就会“闻腥而至”,夹住肠子美美的享受起来。这时,可不要着急,螃蟹是慢性子,让它悠然自得地多品尝一会儿也不妨。

随着时间一分一秒地过去,来“赴宴”的螃蟹,渐渐地就会多

起来,大概等上一刻钟,就可以起钓了,但千万不要着急,要慢慢往上提,太快了,恐螃蟹们措“手”不及,不能将肠子紧紧咬住,以至落钩而去。慢慢地肠子逐渐露出水面,这时你会惊喜地发现,原本光溜溜的肠子一会儿就“结”了一串大大小小的螃蟹。你大可不必担

心螃蟹们会突然松开钳子跳水而逃,通常他们会一个个地抓得很紧。

到了岸上,任你怎样使劲抖动,它们都决不放弃,少数螃蟹,稍一用力便可拿下,更多的则非动“大刑”不可:一手捏住绳索,一手钳住蟹背,用力往两边分。还有一小撮“顽固分子”,不得不叹服它们的贪婪劲儿,万般无奈,只好折断钳子再卸下身子。

搞完以后,继续钓,不过,打一“枪”须换一个地方。如果想多钓一些时辰,则须多备几截肠子,待一截肠子鲜味散尽,就会魅力尽失,得换一截新鲜的。这样,不用半天即可满载而归。(蓉蓉)



天冷戴帽有讲究

冬季,怕冷的人们出门经常戴顶帽子,为了给头保暖。但穿衣戴帽讲究多,如果搭配不当,效果会适得其反。

帽子与服装质地相宜

不同的帽子需要不同的服装质地去搭配。如果不想出错的话,相似的质地搭配比较保险。如棉质或毛质的休闲类服装搭配棉质或毛质的棒球帽或软边帽。

帽子与个人风格协调

不同帽子的款式和材质具有不同的表现风格和韵味,如:身材高大、五官分明的戏剧型女性适合略宽的帽檐和较夸张的款式,特别适合帽子配丝巾的戴法;健康随意的自然型女性适合棒球帽或棉布帽;严谨高贵的古典型女性适合保守传统的盔形帽和小礼帽;妩媚温柔的优雅型和浪漫

型女性则适合柔软的贝雷帽和蕾丝面料的帽子;时尚独特的前卫型女性,新潮怪异的款式和材质才是她们的最爱。

帽子与脸型、身材、发型协调

下巴部分漂亮或脸瘦长的女性特别适合盔形帽;方脸或圆脸的女性可采用丝巾配帽子的戴法,或者不要戴得太过;菱形脸是名副其实的帽子美人,因为额头尖的部分被帽子遮住了,脸型立即变得完美;头小的女性戴帽子会更好看,因为有助于让身体与头部显得平衡;头大的女性戴帽子帽檐不宜过大,领口最好敞开一些或用大领子,使用具有丰满感的披肩也不错;高挑的身材适合宽帽檐;卷发特别适合戴帽子,帽檐的宽窄正好和卷发的蓬松度相协调;一般来说大卷的发型可以配合较窄的帽檐,而宽帽檐最适宜自然的直发。(译川)

由于年龄的增长和高血压、心脏病、糖尿病等疾病的困扰,以及服用药物的影响,容易造成“渐进式耳聋”。所谓渐进式耳聋,指的是开始症状并不明显,但如果等到发现听力下降,或者什么都听不到的时候才去医院就诊,往往已经失去了最佳治疗时机,恢复听力就非常困难了。如何能及时发现自己

而自己并没有觉得,或者自己用食指和拇指放在耳边进行摩擦,看是否能听到这种摩擦声。

经常与老人接触的人,可在日常生活中稍加留意,多观察,看是否会出现上述情况。

年龄超过60岁,且患有心脏病、高血压、糖尿病等疾病的老人,听力下降的比例

老年人要警惕“渐进式耳聋”



人出现听力障碍或出现听力衰退的趋势呢?

老年人自己通过适当的方式测定,比如是否有开着电视时,听不到别人说话?在安静的情况下,是否总觉得别人说话声音小?看电视时,家人时常提醒声音太大,

相对较高,应格外注意观察。

此外,发现听力出现问题后,应早观察、早发现、早治疗,尽快前往医院进行治疗,需要佩戴助听器的尽早佩戴,需要进行人工耳蜗植入术的尽早植入。

(胡佑志)



从厨房开始减糖

人们对糖的喜爱与生俱来,无论大人还是小孩都很难抵挡糖的诱惑。但糖在提供甜蜜的同时,也给健康带来肥胖、龋齿、皮肤变差、内分泌紊乱、血糖波动……减糖、控糖,甚至戒糖也成为网络热议话题,但你知道如何科学减糖吗?

以往调查显示,我国3岁及以上城市居民平均每人每日摄入9.1克糖,其中最高的三个年龄组为3—6岁组(17.1克)、7—12岁组(13.5克)、13—17岁组(13.1克),随着年龄增长,糖摄入量总体呈下降趋势,糖的平均摄入量,女性普遍高于男性。

说到减糖,很多人容易想到含糖饮料、糕点、糖果、巧克力等。调查发现,78%消费者认为应控制食品、饮料中的糖。但调查结果显示,对糖摄入量贡献率最高的四类食物分别是食糖(烹调用)、含糖乳制品类、饮料类和焙烤食品类。其中,厨房用糖是我国城市居民摄入糖的第一大来源。

专家表示,人们普遍将减糖的焦点放在超市货架上的食品和饮料,却忽视了一日三餐的减糖。实际上,盐、油、糖的主要摄入途径都是餐饮,包括在家做饭,为了提鲜、增加色泽,红烧肉、松鼠桂鱼、宫保鸡丁、叉烧、烤鸭、锅包肉等众多菜肴中都添加了大量糖。

因此,大家应从自家厨房开始,培养清淡口味。专家表示:“任何事物都有两面性,过量吃糖会给身体造成伤害,但糖并非一无是处。它不仅给人带来愉悦的享受,当身体能量供给受限时,还能快速让我们恢复体力,维持血糖稳定,适当摄取糖还能促进消化,有利于食物吸收。因此,生活中科学、合理地摄入糖分才是关键。”

所以,牢记50克摄糖上限,主动做减糖训练,尝试每天少吃一种含糖食物,逐渐控制糖的摄入量,肥胖、糖尿病、胃肠功能弱、高血脂症和冠心病患者尤其要注意。

对普通人群来说,日常饮食中的主食、蔬菜、水果就能满足每日的糖分需求,如果当天吃了其它含糖量高的食物,最好减少主食摄入;平时喜欢喝甜饮料、奶茶、吃起酥面包、蛋卷、夹心饼干、威化、曲奇饼干等甜食要注意适量;烹饪时用陈皮、醋、柠檬汁等代替糖;学会看加工食品标签,白糖、砂糖、蔗糖、果糖、糊精等排在配料表前几名的食品,一定少买,甚至不买;减少在外就餐次数,多在家吃饭,更好地控制糖摄入量。

(东黎)

谚语里的冬季养生



中华民族传世的谚语中有很多和冬季养生有关。这些养生谚语,语言通俗练达,富有浓厚的生活气息,读来朗朗上口,韵味深长。

谚语“冷水洗脸,温水刷牙,热水洗脚。”反映了最基本的生活习惯中也有养生的学问。“寒头暖足胜吃药”,头要寒足要暖,这是冬季养生的一大诀窍,和这句相似的谚语“前腹后背要保暖,谨防寒气脚下凉”,描述了冬季保暖的正确方法。“生冷粘硬不可食,少吃干食多喝汤。”用凝练的语言描述了冬季正确的饮食习惯。谚语“暴暖暴寒易感冒,暴饮暴食伤肠胃”“烟酒御寒反有害,衣食住行保健康”阐述了冬季养生的注意事项。

“冬天进补,开春打虎。”隆冬时节,草木凋零、蛰虫伏藏,人也需要为抵御严寒补充营养,此

时正是进补的最佳时节。关于冬天滋补养生的谚语非常多,大致可分为两类,第一类描述的是滋补方法和注意事项,如“冬季养生,宜食热粥”。还有一类专门描写食材滋补功效的,“药补不如食补”。冬季滋补不需要名贵的食材,普通人家常见的的一些食材,也往往具有极佳的滋补功效。“冬吃萝卜和葱姜,不用医生开药方”“吃了十月茄,饿死郎

中爷”,语言风趣活泼,蕴含着最朴素的养生哲学,这是祖国传统医学和劳动人民智慧的结晶。

“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”,一句朗朗上口的谚语,形象地说明了运动对冬季养生的重要作用。近年来,有越来越多的人开始通过运动来调理身体,预防疾病。还有一类谚语概括了冬季运动的注意事项,如“练雪不练雾”“冬天锻炼不宜早,日出以后再开始”,冬天的早晨,气温很低,不宜过早锻炼,大雾天气中含有大量的尘埃和有害物质,容易诱发鼻炎、气管炎等疾病,要尽量避免在室外活动。

天寒地冻之时,吟咏这些言简意赅的养生谚语,从中感悟和借鉴实用的养生方法,让我们的生活变得更加健康和快乐。

(朱卫东)

秋季水嫩肌肤“喝”出来

功效。红枣味甘性温、归脾胃经,维生素含量非常高,有补中益气、养血安神等功效。食用红枣可使气血充足,而气血充足则皮肤红润有光泽,故而红枣有驻颜祛斑、滋养容颜之功效。桂圆含有丰富的葡萄糖、蔗糖及蛋白质等,含铁量也较高,可在提高热能、补充营养的同时,又能促进血红蛋白再生以补血,有润肤美容的作用。

◆◆◆银耳樱桃羹

银耳2朵,樱桃100克,冰糖适量。银耳用清水泡发去蒂备用,樱桃洗净去核。先把银耳放入锅内加清水煮半小时后再放入冰糖,最后再加入樱桃,煮片刻后就可以食用了。

银耳味甘、淡,性平,无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肺、滋阴润肺的作用。樱桃晶莹美丽,红如玛瑙,

口味鲜美,果实富含糖类、蛋白质、维生素和钙、铁、磷、钾等多种元素,中医认为其味甘,具有益气、健脾、和胃的功效。两种食材合用,使银耳樱桃羹具有补气养血、白嫩皮肤的功效。

◆◆◆百合绿豆汤

绿豆250克,百合100克,冰糖适量。将百合掰开去皮,绿豆洗干净,再一起放入砂锅内,加入适量清水同煮。先武火煮沸,改用文火煲至绿豆开花、百合破烂时,加入冰糖即可。此汤具有排毒养颜、美颜润肤的功效。

绿豆还含有绿豆蛋白、鞣质和黄酮类化合物,具有解毒、清热之功。百合具有养阴润肺、清心安神之功效。

◆◆◆丝瓜瘦肉美颜汤

丝瓜2根,玫瑰花、菊花、茯苓各

冬日橄榄是良药



冬季气候干燥,嚼食二三枚橄榄,有生津润燥、防治上呼吸道感染之益。民间名方“青龙白虎汤”,就是取橄榄5粒、白萝卜200克,煮汤饮服来治疗咽喉肿痛的。另外,民间还流传着许多橄榄的食疗及外用良方。

■取橄榄、绿茶各6克,胖大海3枚,蜂蜜1匙,橄榄先煮片刻,然后冲泡绿茶、胖大海,盖片刻,调入蜂蜜饮服,可治慢性咽炎。

■取橄榄20粒,略捣烂,加适量冰糖炖,去渣取汁,可辅治燥热咳嗽。

■取橄榄60克,酸梅5粒,稍捣烂,加清水3碗,煎至1碗,去渣取汁,即成橄榄酸梅汤,白糖调饮,辅治急性扁桃体炎、醉酒。

■用橄榄、麦冬、桔梗各10克,玄参15克、甘草6克,煎汤,分3次饮服,治急性咽炎。

■治疗耳冻疮的良药“橄榄散”,就是用橄榄核的灰末,调入油脂制成的。(阎泽川)



15克,红枣(去核)10颗,瘦肉300克,调味品适量。将丝瓜去皮去籽洗净,切成小块。玫瑰花、菊花、茯苓用水洗净,瘦肉切片备用。先将瘦肉、红枣、茯苓、丝瓜加水煮约1小时,最后加入玫瑰、菊花及调味品,煮片刻即成。此汤抗皱润肤,具有改善皮肤粗糙及延缓衰老的功效。

丝瓜是药食同源的食材,入药有清凉利尿、活血通经、解毒之效。而且丝瓜中含B族维生素、维生素C等成分,能保护皮肤、消除斑斑,使皮肤洁白、细腻,长期食用能使人皮肤光滑、细腻。玫瑰花性味甘、微苦,性温,入药能疏肝解郁,活血止痛。菊花入药有疏散风热、平肝明目、清热解毒的功效。茯苓入药能利水渗湿,健脾宁心。红枣则有气血双补的功效。

(刘凯)