



柿子拌炒面

时令进入深秋,柿子拌炒面成为了陇东一带的平常美食。

制作柿子拌炒面需要两种食材,一个是柿子、一个是炒面。柿子大家都熟悉,而炒面是用糜子、玉米、黄豆、豌豆、大麦等做辅料,加入食盐、小茴香等佐料,用铁锅反复翻炒透熟,再磨成粉而来的。其中用纯糜子制作而成的炒面,色泽黄、黏性强,便于搅拌,吃起来有劲道、有嚼头,最为常见。食时取少量炒面,加入适量开水,反复用力搅拌,待拌成团块状即可。其食用便捷,老少皆宜。

柿子拌炒面的制作方法非常简单。舀半碗炒面,取1、2个甜甜的软柿子,去皮、去蒂放入碗内,用筷子不停搅拌,让炒面充分吸收柿子的浆汁,直到两者相融,柿子变成水状,柿浆变干;炒面濡湿,成为固体,即可食用。此时,

夹一筷子入口,细嚼慢咽,炒面的细软清香,柿子的酥甜可口,从嘴里慢慢渗入记忆深处,美好而珍贵。这种味道简单直接、地道本真、不加雕饰,不仅满足了肠胃的需求,更让满口味蕾血脉贲张,让人回味无穷。值得一提的是,过去家家户户习以为常的炒面,如今反倒成了稀缺货。市面上虽有,但一般都冠上“土特产”的名号,登上了礼品的殿堂。

其实,从中国传统医学角度讲,集五谷杂粮之精华的炒面,其中含有丰富的膳食纤维,味咸、性暖、为阳;柿子也含有丰富的微量元素和糖分,味甘、性寒、为阴。柿子拌炒面恰好起到中和的作用,有清热去燥、润肺化痰、止渴生津之功能,可以缓解大便干结、痔疮疼痛,也有促进机体新陈代谢、降低血压、增加冠状动脉血

量及镇咳化痰的作用。看来,简单的食物,最真诚。

需要提醒的是,柿子拌炒面虽然好吃但不宜过量,因为柿子中含有鞣酸及树胶、果胶。在胃酸的作用下,鞣质与蛋白质结合成鞣酸蛋白,再与果胶和纤维素黏合在一起,容易形成胃石症,从而引起腹泻、腹痛、呕吐等不良反应。

陇东有个歇后语:“炒面捏的娃娃——熟人。”儿时,不仅喜欢吃柿子拌炒面,更喜欢奶奶的“炒面娃娃”。这是奶奶的一个绝活,她捏的“炒面娃娃”形象生动,眉眼齐全,软硬适中,惟妙惟肖,看着美、闻着香、吃着甜。那时,每到冬闲,我家经常有一圈圈的伙伴围着奶奶争要“炒面娃娃”,奶奶总会笑眯眯地满足每个小伙伴的心愿。(师正伟)



小白菜有百种吃法,这样说一点不夸张。可炒可溜、可炖可拌,可做汤可做馅、可做主菜也可做配菜,小白菜就像多才多艺的人,特别受欢迎。它既能锦上添花,也能雪中送炭,让人觉得它是很有品格的菜。

在我的家乡,小白菜可以种春秋两茬。春天的新鲜蔬菜很多,别的新鲜蔬菜吃烦了,来点小白菜,餐桌立即有了新奇之味。秋天的小白菜最受欢迎,人们往往是在秋天后半程种下小白菜,别的蔬菜都因为天气变冷停止了生长。此时,菜园里空荡荡的,地里撒上点白菜籽,露天蔬菜没了,大棚蔬菜还没上市,小白菜就是在这样的青黄不接之时登场的。

所谓小白菜,可以解释为大白菜小的时候,青葱年华,惹人喜爱。白菜籽撒下去没几天,一层绿茸茸的小白菜就冒出了头。那种鲜嫩嫩的绿非常可爱,有初春新绿的灵动活泼。晚秋时节,大自然中虽然绿色还不少,但大部分都是苍老的绿,就是那种绿得厚实深沉的绿。小白菜的绿一扫季节暗沉的调子,水灵灵地在园子里招摇着,带来一片生机。小白菜刚长出来,密密麻麻一层,不用费事打理,只需要间苗,而间苗拔下来的小白菜,就可以吃了。

刚拔下来的小白菜,只有小手指般大小,细嫩嫩的,可以整棵吃。把小白菜择好,洗净,早上做汤面,出锅前把小白菜扔进汤锅,再放几滴香油。这样的饭食,堪称天下美味。而这道菜的灵魂就在于小白菜,口感清甜,还略带点天然野菜的涩味。

小白菜的陪伴很贴心,从不会让人厌烦。我们一边吃,它一边长。十天半个月之后,小白菜长到一尺来长,这时小白菜的做法最多了,一句话:想怎么吃就怎么吃。醋溜小白菜、家常小白菜、小白菜炖豆腐、小白菜炒肉丝、小白菜丸子汤、蒜蓉小白菜……小白菜怎么做都好吃,它包容宽厚。而且小白菜营养丰富,含有很多矿物质和维生素。据说小白菜的含钙量是大白菜的2倍,维生素C含量是大白菜的3倍,胡萝卜素的含量更丰富。

我最爱吃的是小白菜馅的饺子。把小白菜洗净,焯水,切碎,略略挤出水分,就可以做饺子馅了。小白菜做的饺子馅,鲜嫩多汁,吃起来满口都是香的。每年秋天如果不吃小白菜馅饺子,我就会觉得整个秋天都白过了。

小白菜长大后就是大白菜,它只是短暂的陪伴,可是给我们留下了百味。(马亚伟)

护手霜使用禁忌

护手霜,添加了甘草精华和医用凡士林,可以愈合及抚平肌肤裂痕,有效预防及治疗秋冬季手部粗糙干裂。

面霜代替护手霜:很多人会认为面霜与护手霜都是一样的,它们一样有着滋润保湿肌肤的功效,但是即使面霜也有保湿滋润的功效,它不能代替护手霜。因为面霜是根据面部肌肤设计的,面霜的滋润度和保湿性都远远不够,还是选择一款专用的护手霜较为适宜。

全家用同一款护手霜:我们的手部皮肤与我们的年龄、肤质息息相关,从年龄上来说,年轻人可以选择保湿效果较好的;而年长者除了保湿滋润之外,还需要修护淡化斑点,所以需求是不一样的。

不洗手直接涂护手霜:我们的手部皮肤是直接裸露在外的,还会经常与各种各样的东西接触,手部的细菌不计其数。此时,如果不洗手直接涂抹护手霜,不但起不到好的护肤效果,还会滋养细菌,这是十分错误的。(泽川)



每天关机和长期不关机的区别



在我们日常生活中,手机已经变得不可或缺。每天让手机关机一次与一直保持开机状态,这两种看似普通的操作,实际上对手机的影响大不相同。

一些人认为,每天让手机“休息”一次,就如同给机器做个小小的SPA,能够延长其使用寿命。特别是中老年用户,他们喜欢在睡前将手机关掉,认为这既能避免夜间的打扰,又能减少电池消耗。然而,这种操作的背后,频繁的关机和开机其实对手机硬件有着不小的负担。当手机重新启动时,它都会去激活所有程序,这不仅耗电量,还给处理器和内存带来压力。

而另一派人则倾向于让手机长期运转。尤其是不少年轻用户,夜间也常常使用手机,认为这样能保持手机随时待命。尽管这样做确实方便,但过度使用可能

导致手机速度减慢,系统容易出现卡顿或死机等问题。

我们不需要每天都关机,但不妨尝试每周选一个夜晚让手机休息,清理积累了的垃圾文件和数据,让设备也获得必要的恢复。将手机开启飞行模式也是一种可以考虑的选择,它可以有效地切断网络连接,帮助我们摆脱夜间的电子干扰,同时保护手机不被频繁通知和打扰休息。

此外,正确充电相当关键。使用非原装充电器充电虽然不致命,但为了确保电池健康,还是建议使用与手机匹配的原装充电器。以及尽量不要边充电边玩手机,这种行为对电池来说是个不小的考验。

我们每个人都应学会更加合理地利用手机,充分发挥其功能,同时也延长它的寿命。(黄娜)

天冷口鼻保护好能预防感冒

冬季是流感肆虐、频繁感冒的季节,只要做好口鼻的保暖,就能预防感冒。

口鼻是呼吸道的门户,其分泌的免疫球蛋白可以抵抗细菌病毒的入侵。但气温骤降导致毛细血管收缩,分泌的免疫球蛋白少了。所以,降温时,不管刮风与否,最好都佩戴好口罩外出,并且要每天换洗。

还有一个预防感冒的简单方法就是每



天用棉签蘸香油擦拭鼻腔1-2次,可起到滋润黏膜、预防感冒的作用。

另外,穿衣要暖,但不能捂出汗,出汗是身体阳气外泄,反而会降低抵抗力。(有之)

久坐伤身的道理人人都懂,怎么才算久坐?如果不得不久坐,该怎么最大限度地降低伤害呢?

一般来说,如果每天坐姿超过8个小时、一周超过5天,或连续静坐2个小时不动弹,就是“久坐”了。

适度的身体活动可以降低或抵消久坐伤害,具体该怎么运动呢?

把体育运动培养成一种习惯。先找一种你喜欢的运动,培养起上瘾的感觉,再将运动变成像一日三餐一样的习惯。虽说动起来就能获益,但还是建议大家:每周进行150-300分钟中等强度的有氧运动,或者75-150分钟较大强度有氧运动,每周做2-3次力量练习。

从强度上来讲,有氧运动的强度可通过运动中的说话来测量:低强度,运动时能说话也能唱歌;中强度,能说话不能唱歌;大强度,不能说出完整句子。力量训练后会有一定的疲劳感,只要不过度运动,疲劳感在第二天能缓解。

从频率上来讲,有氧运动每周练习3-7天;力量练习隔天1次,每周2-3天;柔韧性运动最好每天进行。

假如没有太多的时间来运动,工作间隙或闲暇时做做动作,也可有效放松紧张的肌肉。

◆◆◆ 踮脚(提踵运动)

踮脚时,小腿肌肉呈收缩状态,可有效防止下肢静脉曲张。每次练习要控制在30秒至1分钟

即可。

◆◆◆ 靠墙下蹲

站在墙前,屈膝下蹲,背靠墙壁,下蹲角度不超过90度。练习时间可逐渐延长,以每次2-4分钟为宜。

◆◆◆ 弓步蹲

迈出左脚,右脚脚尖触地呈蹲地状态,两腿成弓步,将身体重心落到两脚之间。每次练习30秒调换一次左右脚。

这三个动作都能很好地锻炼久坐者容易疲劳的部位,如臀大肌、梨状肌、股四头肌。但任何下蹲动作都要含胸收腹、上身挺直、膝关节对准脚尖。要想抵消久坐伤害,整个训练不宜少于20分钟。(三月河)



三个动作降低久坐的危害

退休后,大家选择的生活方式各不相同。有些人对未来的生活充满了无限的期待,大胆尝试以前从未尝试过的新事物;有些人觉得他们的生命已经所剩无几,需要充分享受和珍惜生命中最后的黄金岁月;还有一些人忙于家庭事务,照顾孩子并送他们上学,每天也很忙;有些人不担心饮食,他们每天过着悠闲的生活,要么出去散步,要么跳舞,他们的生活同样轻松舒适。

然而,随着生活水平的提高,越来越多的人养成了不健康的生活习惯。随着时间的推移,它们会对身体健康造成损害,也会对人们的寿命产生影响。

▲▲ 不愿意多动

以前没有交通工具的时候,我们去哪都是走路,但现在不一样了,我们出门可以选择交通工具。比如下楼可以坐电梯。走出电梯后,不想走路,可以骑自行车或电动车,甚至开车。这些便利的交通工具,逐渐使我们变得懒惰。当有一天,我们需要走很多路的时候,就会觉得很

累。这也使得我们日常的活动量降低,人体的新陈代谢也会相应下降。久而久之,我们的血液循环也容易受阻,这就可能会增加骨骼和消化系统疾病的发生,也会导致肥胖。

▲▲ 饮食过于清淡

有些人体检,医生经常建议他们注意清淡的饮食,但有些人就会错误的认为清淡饮食就是不碰荤菜。其实,清淡饮食的概念是指低油低盐,要摄入均衡的食物营养。然而,许多人通过吃煮熟的蔬菜或一些无营养的食物来实现清淡饮食的理念。

▲▲ 吃太饱

生活中很多人认为要想提高自身的免疫力,那么就应该补充更多的营养物质。因此,每顿饭总是吃的很饱。殊不知,吃得过饱不仅不是保持健康的好方法,还可能会增加我们消化道的压力。

▲▲ 随意泡脚

说到泡脚养生,其实也是有一定的要

求的。对于适合泡脚的人来说,泡脚可以促进血液循环,放松身心,提高睡眠质量。但对于那些不适合泡脚的人来说,泡脚会对身体造成伤害,尤其是患有严重心脏病、静脉曲张、血栓和糖尿病的人。

因此,建议大家在选择泡脚养生时,首先要考虑自己是否适合。即使适合,也要控制水温,避免泡脚时间超过20分钟。

▲▲ 困了就睡

有些人晚上睡不好,白天很累,甚至很多人只要觉得累了就睡觉,不管是白天还是晚上,不管是什么场合。殊不知,经常这样做,会扰乱睡眠,导致夜间失眠,白天难以醒来。最好的方法是白天最好不要睡觉,中午可以小睡20-30分钟,这样做可以帮助我们晚上更快地入睡。

总之,虽然积极的养生更有助于我们的身体获得一些好处。但也要注意,在养生过程中找到科学合适的养生方法,不要盲目学习互联网上所谓的养生方式,以免在不知不觉中伤害我们的身体健康。(黄安安)



这些行为看似养生 实则偷走了健康

口腔问题多食黄豆芽

黄豆芽营养丰富,制作过程也简单,只要在适宜的温度下,经常洒水保持一定的湿度即可发芽。在发芽后,胡萝卜素可增加1-2倍,维生素B2增加2-4倍,维生素B12增加10倍,维生素C、维生素E、叶酸也成倍增加。因此,经常吃黄豆芽,对口腔溃疡、口角炎者有促进康复的作用。

在豆子发芽的过程中,部分蛋白质分解为氨基酸,更有利于人体吸收,其中天门冬氨酸急剧增加,可以减少体内乳酸堆积,消除疲劳。发芽后,由于酶的作用,更多的铁、锌、磷、钙等矿物质被释放,增加了人体对这些元素的吸收利用率。每当病毒、细菌开始活跃的季节,豆芽中有一种干扰素,进而干扰病毒的代谢,增强人体抵抗病毒感染的力量。黄豆芽味甘,性凉,具有清热解毒、利尿消肿的功效。用豆芽榨汁,加少许白糖代茶饮,可对泌尿系统感染引起的小便赤热、尿频等有缓解作用。如遇逢年过节,食肥甘厚味之品,可以搭配吃一些豆芽类蔬菜,清热下火。

老年人消化功能较弱,加上每天活

动力较小,又以蛋奶为主,极易发生便秘。豆芽类菜含有丰富的膳食纤维,常吃可以促进肠道蠕动,加快排泄,使肠道通畅,还可以预防和治疗便秘。豆芽中同样含有丰富的膳食纤维,若与韭菜同炒,可辅助治疗便秘。

鲜嫩的豆芽,要及时食用。烹饪时,最好快炒或焯水凉拌,还可以配一些姜丝或韭菜,加一点醋,最大限度地保留了其中的营养成分,体质虚寒者也可以食用,两全其美。

豆芽的家常做法有很多种,现介绍一道简便易操作、低脂又美味的“什锦豆芽”:黄豆芽250克,黑木耳3朵,青椒1个,大蒜、干辣椒、胡萝卜各适量。将黄豆芽洗净,黑木耳切成丝,大蒜切末,青椒切丝,干辣椒切段,胡萝卜切丝。锅烧热后,放入少许菜籽油,加入蒜末、干辣椒段炒香,加入木耳丝、胡萝卜丝、辣椒丝翻炒,翻炒均匀变软后,放入黄豆芽,大火快速翻炒,加盐,炒至黄豆芽断生即可出锅。这道菜可以减少体内脂肪堆积,降压降脂,消除疲劳。(胡佑志)