



在路上

天水名胜古迹众多,麦积山、水帘洞、大象山、南郭寺、玉泉观等旅游景点闻名遐迩,除了这些广为人知的旅游景点外,还有很多美景“藏在深闺人未知”,天水土林就是其中之一。

土林是粘土、砂、砾石的松散堆积物,在干燥气候环境中,受季节性雨水的淋蚀,又被地表流水侵蚀,切割成千沟万壑,从而形成如塔如柱,千姿百态,似人似物,栩栩如生的独特地貌景观。听朋友说,天水也有一个集山峻、峰奇、峡幽、水秀于一体的土林。于是,我们驱车前往。

汽车从武山县出发,迎着冬日的暖阳,一个多小时后,进入天水南山生态公园。这里也是前往南郭寺的必经之路,公路两旁是一眼望不到边的森林,林中传来野鸡“呱呱”的叫声,打破了冬日山野的寂静。

黑发小妙招

食疗方法 黑芝麻具有补益肝肾,滋润五脏的作用。由于肝肾不足所引起的身体虚弱、肠燥津亏、须发早白等,可将黑芝麻25克捣碎,加适量大米煮成粥,每天食用一次,具有美容乌发效果。枸杞子补益肝肾,对肝肾亏损致头目昏花、头发早白有治疗效果,煎汤、炖食都可以,每次9-15克。

按摩头皮 坚持在早起后、临睡前用食指和中指在头皮上画小圆圈,并揉搓头皮:先从额经头顶到后枕部,再从额部经两侧太阳穴到枕部。每次按摩1-2分钟,每分钟来回揉搓30-40次,之后逐渐增加到5-10分钟,能够加速毛囊局部血液循环,有利于分泌黑色素。

远离焦虑 如果天天忧愁、烦恼、焦虑,则可能引起脱发,焦虑

压抑的时间越长,脱发就会加快。不管工作如何忙碌,建议女性保持适当的运动量以及愉快的心情,头发也会富有光彩乌黑,充满生命力。男性经常深呼吸、散步等,可减轻当天的精神疲劳,同时也会减少脱发。

勤梳头 梳头其实是一种物理按摩法,白发的根源是身体虚弱、营养不良。而勤梳头,既能保持头皮和头发的清洁,又能加速血液循环,增加头部毛孔的营养,防止头发变白。

多吃含B族维生素食物 少年白发的形成与营养不良密切相关,特别是B族维生素、叶酸及泛酸的缺乏,头发最易变白,猪肝、牛肝、肉类、蛋类、蔬菜、米糠等都含有丰富的B族维生素,应多吃。(东黎)

冬游天水土林

路像一条游蛇,在茫茫林海中穿行,峰回路转,我们来到一座石碑坊前,上书“李官湾”三个大字。正值农闲时间,村人尚未出屋,只见炊烟氤氲,远山如黛,暖阳照耀下的李官湾,安静祥和。

去土林的路坑坑洼洼,车越往前开路越难行,只好停车步行。这是我们第一次来天水土林,没有了导航,大家站在柴家山村口,像迷途的羔羊,不知往哪里走,这时见一老人走来,我们赶紧上前打问:“大爷,去石林的路怎么走?”大爷用手指着下山的路说:“沿着这条路下去,就到了。”

踏破铁鞋无觅处,得来全不费工夫。其实,土林区就在柴家山村下面。沿栈道徒步下山,就到观景台了。站在观景台上俯瞰,下面是一条幽深的峡谷,谷底树木茂密,流水潺

潺,与脚下杂草丛生的险峻谷壁形成了鲜明的对比。这里就是天水有名的吕二沟,当地人称“女儿沟”,是渭河最大的一条支流。土林就在峡谷对面的群山中,那是大自然用一鬼斧神工的手,凿出了世间最壮观的美景。

放眼望去,刀斩斧切的断崖下面,有许许多多的奇峰、怪石林立,气势磅礴。那一座座大大小小,高高低低,形态各异的山峰,像是从山外移来,安放在那面山坡上。如笋似剑,似人似物,似鸟似兽,还有的像沉睡的美女,有的如站立的尊者,有的似列队的士兵……与别处的山不同的是,这里的山由红、黄两色组成,每座山体都布满深深浅浅的凹槽,像盛开的菊花瓣,在蓝天白云的映衬下,耀眼夺目,美不胜收。置身其间,犹如迷宫一般,就像民谣唱道:“进了迷魂阵,状元也难认;东

西南北中,到处是胡同;好像把磨推,老路转到黑。”

这里风景四季不同,春天,春光明媚,山花烂漫,群山在花草树木的装扮下,又是另一番景象;夏天,野草疯长,绿树成荫,行走在林间小道上,水流清澈,花草遍地,是避暑纳凉的好地方;秋天,层林尽染,色彩斑斓,与纵横交错的土林相互增色,可以欣赏到不一样的美景;冬天,大雪纷飞,银装素裹,“千条山”穿上雪白的衣衫,走进土林,犹如到了童话世界。

离开观景台,我们沿着栈道上山,路边灌木上,红彤彤的野酸枣随风摇摆,似乎在向我们招手,吃着酸酸甜甜的野酸枣,思绪还在那一座座景观中漫游。天水土林,真的是一处赏景、游玩、休闲、纳凉的好地方。(邓书俊)

踮踮脚 益心脑



人久坐或久站后,都会感到下肢酸胀,特别是上了年纪的人,更容易发生下肢静脉曲张,严重者还会出现下肢皮肤色素沉着、伤口经久不愈等,这都是下肢血液回流不畅所致。

人的腿部肌肉中有大量血管,人在上下踮脚时,腿部

肌肉就会一紧一松。当肌肉放松时,来自心脏的动脉血液会增加向肌肉的灌注量;当肌肉收紧时,会挤压血管加快静脉血液回流心脏,从而促进血液循环。据测定,踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量,大致相当于心脏脉搏排血量。

因此,当久坐或久立不动时,最好每一小时左右做一次“踮脚”运动。具体做法是:双脚并拢,用力踮起脚尖,然后放松,再重复,每次5-10分钟。踮脚运动不受场地、时间和器械的限制,能有效且快速地减轻疲劳,预防一些职业病的发生,也是中老年人保健的一个简便有效的锻炼方法。(朱广凯)

“重口味”隐患多 “轻食”更有益

咸、香、鲜、辣……厚重食物能给人不一样的味觉享受,让人欲罢不能。而“轻食”作为健康的饮食理念,近年来也开始悄然流行,以“轻食”为主打理念的餐厅也陆续出现并受到追捧。专家指出,长期“重口味”易引发肥胖及“三高”等健康问题,而追求清淡、均衡、自然、健康、无负担的“轻食”则更有益健康。

“轻食主义”是一个来源于欧洲的概念,指的是清淡、热量低的食物及相应的饮食态度。在欧洲,“轻食主义”已深入人们的日常生活并成为一种习惯。在国内,许多城市追求健康、营养的人群也开始对“轻食主义”身体力行。

“轻食”主要概念就是,以低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物取代大鱼大肉,不过分追求食物的“色、香、味”,不再把进食简单地理解为满足口福之欲的享乐,而是追求清淡、均衡、自然、健康、无负担的饮食。

营养专家指出,“轻食”不但可避免“重食”带来的健康隐患,如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖等,轻食还提倡多选择膳食纤维丰富的食物,有益调节血糖,提供良好的饱腹感,轻松管理体重,还可帮助促进肠道蠕动和通便,有利于身体健康。

“轻食主义”的两大原则:尽量选择新鲜、低脂的食材,用尽量简洁的制作手法,添加尽量少的调料,保持食物的原味,摄入均衡营养。

三大产能物质中,脂肪提供热量的效率最高,碳水化合物被消化的速度又最快,因此较高的蛋白质摄入就成了“轻食”爱好者所看重的营养素。三文鱼等鱼虾类首屈一指,豆制品、鸡蛋清、鸡胸肉

“性价比”可谓是最。而对于本身身体较弱、容易贫血的女性来说,牛肉等红肉中的血红蛋白更是补铁的“良药”。

蔬菜有助于在吃饱的同时摄入更少的热量。就都市人一般的饮食习惯来说,蔬菜和膳食纤维摄入不足往往是结伴出现,高纤维的粗粮、薯类有些人如果不习惯,不妨多备一点颜色鲜艳的胡萝卜、彩椒、南瓜,它们含有丰富的类胡萝卜素,有益保护视觉、抗氧化。在深色蔬菜中,最受到推崇的则是十字花科类,比如甘蓝、菜花等,均含有较高的黄酮和纤维。

煎、炒、炸、烤、煮、蒸,中餐的烹饪花样繁多,哪种是最科学营养的?专家表示,蒸、炖、煮能够最大限度保留食物营养,煎、炒要注意控制温度,油炸和明火烧烤相当于慢性服毒,不仅含油量高、热量高,而且油温过高易产生致癌物。

专家建议,对于健康人群来说,一周选择1-2天进行“轻食”。在此期间,要多进食五谷杂粮(高纤维)、新鲜鱼肉海鲜(需采用不油炸、少油煎的烹调方式)、各种新鲜蔬菜(多选择胡萝卜、红甜椒等红色蔬菜)。在食用时也要注意营养均衡搭配,别单吃一种。同时,配合以中小强度的运动比较适合,如瑜伽,太剧烈的运动容易导致低血糖。

“轻食主义”的最终目的在于健康而非减肥,所以要循序渐进,长期坚持。此外,饭前先喝汤或喝稀饭会提前产生饱腹感,有助于减少动物脂肪和胆固醇、高糖、高淀粉食物的摄入,防止暴饮暴食。放慢进食速度,养成细嚼慢咽的习惯,也是减少摄入多余食物的法宝。(泽川)

“茱萸子”是关中、陇东一带的传统美食。在电视剧《芈月传》里有说:“这些野菜名叫紫苏,这嫩叶或鲜食、或做汤,味道都特别鲜美。它的籽可榨油,也可做果子……”这里的“果子”,指的就是“茱萸子”。

所谓“茱萸子”,顾名思义,就是用茱(学名:紫苏)籽、蜂蜜和荞麦面制作的一种美食。紫苏是一种能散发出奇异香味的油料作物,也是目前发现的 α -亚麻酸含量最高的植物,俗称茱萸。

“茱萸子”的制作原料虽然简单,可是制作过程却有选料一清洗一晾晒一烘炒一炼糖一搅拌一挤压一切块一冷却一包装等多道工序。制作时,首先精选当年优质茱萸,淘洗干净,晾干后放在铁锅里用小火焙炒,同时把适量的精荞面粉炒熟,再取蜂蜜2-3两,放入锅里微微加热,待其彻底融

化,这也是做茱萸子最关键、最核心的一个环节。炼糖时温度一定要把握好,糖温过高做出的茱萸子就生硬干燥,味同嚼蜡;糖温过低绵软无筋,口感不好,只有当糖化到“锅里冒鱼眼、筷子提起线”时才适中。糖炼好后,接着将烘干的茱萸籽倒入锅里加热1-2分钟,用铲子把锅里的茱萸和融化的蜂蜜搅拌均匀,再用勺子将它们盛放在案板上抹平,用擀面杖或棒槌随压瓷实(厚度达到两个硬币为宜),待冷却后,用瓶盖压成圆形,或用刀切成1-3公分的菱形小块,蜂蜜凝化,即可食用。

“茱萸子”纯手工制作,不仅特色鲜明,味道酥甜,还有一定的营养价值和药用价值。茱萸性味辛温,香味特异,具有散寒解表、理气宽中、消痰润肺的功效;蜂蜜色泽深泽、香甜浓,含丰富的有机酸及蛋白酶,润肺肺、解毒养颜,可

以增强人体免疫力;荞面粉的营养成分主要是蛋白质、B族维生素、芦丁、矿物营养素等。

过去,关中、陇东一带农村举办庙会、红白喜事、生日祝寿、年节祭祀,茱萸子是宴席上一道必不可少的果盘,更是老幼皆宜的可口小食。当然不同形状的茱萸子上什么场合也有讲究,红事上圆形,寓意喜庆团圆;白事上菱形代表礼仪和规矩。

“茱萸子”文化内涵丰厚,传承历史悠久,既是关陇先民历经千百年的精巧发明和智慧结晶,也是地方美食文化精粹中的绝妙搭配。现如今,它不但获得了国家专利,还成了非物质文化遗产保护项目,登上了大雅之堂,不但常被当作礼品馈赠亲朋好友,还被做成多种菜品,是饭桌上的“常客”,以其独特的美味,深受人们的青睐。(师正伟)



茱萸子

中老年人要常吃坚果



坚果营养丰富,种类繁多,可分两类:一类是树坚果,包括杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗、白果(银杏)、开心果、夏威夷果等;另一类是种子,包括花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等。不同种类的坚果营养不同,但都比较适合在冬季为人体补充营养物质,抵御寒冷。中老年人适当常吃些坚果对身体的好处主要表现在以下几个方面:

清除自由基

研究表明,一些坚果类食物,如葵花子具有较强的清除自由基的能力,其作用与草莓、菠菜的能力不相上下。

降低妇女发生2型糖尿病的危险

坚果中富含不饱和脂肪及其它多种营养物质,这些营养物质均有助于改善血糖和胰岛素的平衡。

降低心脏性猝死率

由于坚果中含有抗心率失常的成

分,因此,在控制了已知的心脏危险因素并做到合理的饮食和生活规律后,适当吃些坚果,可降低心源性猝死的发生率。与很少或从不吃坚果的人相比,每周吃两次或两次以上者,发生心源性猝死和因冠心病死亡的危险性均较低。

补脑益智

坚果类食物中含有大量的不饱和脂肪酸、优质蛋白质和多种氨基酸,这些都是构成脑神经细胞的主要成分。

调节血脂

如大杏仁,因富含不饱和脂肪酸,对高脂血症的血脂和载脂蛋白水平有良好的调节作用。

需要注意的是,因坚果属于高热量、高油脂食品,不可过量食用。坚果中含有大量不饱和脂肪酸,存放时间过长或不当均会产生酸败现象,导致味道变差,产生霉味,其中油脂酸败的产物,还会危害身体健康。(郭旭光)

绞股蓝来源于葫芦科植物绞股蓝的根茎或全草,有补气健脾之功效,如今被人们视为日常的养生保健佳品,可以用其单独泡茶、煮粥、熬汤(10-20克)或研末吞服(3-6克),也可与其它中药合用,发挥更多疗效。

绞股蓝配太子参 绞股蓝益气健脾、生津止渴;太子参补脾益肺、补气生津。两药合用,可增强益气养阴之力,适用于气阴两虚之口渴、咽干、形瘦、乏力等症。

绞股蓝配丹参 丹参可活血化痰、凉血清心。两药合用,共奏益气活血之功,适用于气虚血虚、脉络瘀滞所致的胸痹、心痛等症。

绞股蓝配半夏 绞股蓝既可健脾除湿,又可化痰止咳;半夏为燥湿化痰要药。两药合用可增强补肺益气、燥湿化痰的作用,适用于肺气虚弱、痰浊壅肺之咳嗽气喘、痰多胸闷者。

需要提醒的是,少数人服用绞股蓝后可出现恶心呕吐、腹胀腹泻或便秘、头晕眼花、耳鸣等不良反应。另孕妇、儿童及虚寒证慎用。(伊羽雪)



补气健脾 绞股蓝