

本期
推介

水果作为养生佳品,不仅美味,也能满足人体对于各类营养的需求。可谓是老少皆宜、四季必备。但是,眼下已经进入冬季,曾经的“吃瓜群众”怎么在寒冷的季节愉快地享受生冷的水果呢?做熟了吃就好了啊,况且,专家说了,熟吃并不会影响水果的营养价值,而且,对人体健康也更有利。说起鼻炎这种慢性病,应该是不不少人挥之不去的阴影,尤其是换季时节。而对付鼻炎,中药里有“斗鼻”五君子哦,是哪五君子呢?看看才晓得。

蒸、煮、炸 冬天这样吃水果也养生

□成都市第二人民医院 尚岚婷 营养科 李宏宇

寒冷冬季,既要注意驱寒润燥,也要注意及时补充水分、维生素及膳食纤维,新鲜水果无疑最佳。但冬季吃水果与夏季不尽相同,应根据自身的体质,有选择性地食用水果,这样才能发挥理想的养生效果。吃水果的方法也很多,鲜吃、水煮、拔丝、榨汁等等,究竟哪种方式吃水果既健康又好吃,在寒冷的冬日起到绝佳功效呢?下面就让我们一起来看吧。



冰糖蒸雪梨

水果是冬季养生必备,由于水果生冷,一到寒冷季节就有不少人望而却步,进而导致在很长一段寒冷时节里水果的摄入量不够。其实,除了维生素C和维生素B族含量丰富的水果,其他的水果用于熟吃对营养摄入和健康并无损害。之所以富含维生素C和维生素B族的水果不适于熟吃,是因为这些水果中维生素不稳定,加热后容易损失,如果最主要的营养素都损失了,吃水果的意义也就不大了,因此橘子、西瓜、草莓、葡萄一类水果生吃较好。但像苹果、梨、香蕉、菠萝等一类维生素C和维生素B族含量都较低的水果,其含有的果胶、膳食纤维、多酚等营养素并不会在加热的过程中损失,因此在寒冷的秋冬季选择熟吃也是良好摄入水果的方法之一。

蒸煮水果

如用冰糖蒸雪梨以润肺,用苹果加醅糟炖甜汤,用樱桃枸杞来熬粥等,都创意无限。这种做法一来可以加热水果,以

防老人或身体虚弱的人吃了寒凉的水果以后受寒或肠胃不适,另外还可以保持水果的原本风味和营养,因此相对来说是较为健康的吃法。但需要注意的是,无论是用冰糖来蒸梨,还是用樱桃苹果来煮甜汤,在这个过程中都不可加入过多的糖,糖尿病患者也不可因水果变熟就放开吃水果。

软炸水果

名菜“拔丝香蕉”香甜可口,受到不少人的追捧,相比用水果炖煮蒸熟的做法,将水果用于煎炸健康性就会略差一些。但偶吃煎炸的水果并非不可,偶尔为之能让人享受别具一格的味觉盛宴,但如果长期大量地吃,其健康属性就会大打折扣。因此,尽可能通过生吃或蒸煮的方式来食用水果。

榨喝水果

水果榨汁早在很久前就成为了“时尚”,但在榨汁的过程中,维生素C损失很大,丢弃了水果的渣以后,膳食纤维和果

胶等营养物质的损失也不小。天然的水果汁并不会损害人们的健康,但相比完整的水果,水果汁的营养价值并没有人们想象的那么妙不可言,直接吃水果原果能获得更丰富营养。

小提示

- 1、不可过量,一天以苹果为例,两个中等比较适合。
- 2、不可清晨空腹吃水果,最好两餐之间食用,利于消化吸收。
- 3、有些疾病慎用水果:如糖尿病、消化道溃疡、肾功能不全等要遵医嘱哦。

水果是一种健康、营养的食物,我们可以在其上进行无尽的创新,不用太过于顾虑水果是生吃还是熟吃好,生吃熟吃都有其别具一格的风味,正确掌握良好的烹饪方式,就能让食材的美味发挥出更好的作用,让营养、美味与健康在你的舌尖上舞蹈。

女性健康

最吓人的“大姨妈”究竟是怎么回事?

□闫伟

进入绝经期,经血却不断,有时多得吓人,有时又少得伤心。这多半属围绝经期月经异常。

什么是围绝经期月经异常?

正常月经周期为21-35日,经期持续2-7天,平均失血量为20-60ml。凡是任一方面不符合上述标准的月经,即属月经异常。月经异常是围绝经期最常见的症状,无排卵性围绝经期月经异常占了很大比例。

在围绝经期,卵巢功能逐渐衰竭,卵泡不能发育成熟,因此无排卵,孕激素处于相对低的水平。而卵巢内仍有卵泡在不断发育和退化,体内雌激素水平呈无规律的波动。表现为雌激素撤退性出血,或者是雌激素突破性出血。

围绝经期无排卵性功血分类

根据出血的特点,可分为:

- 1、月经过多:周期规则,经期延长(>7日)或经量过多(80ml)。
- 2、子宫不规则出血过多:周期不规则,经期延长,经量过多。
- 3、子宫不规则出血:周期不规则,经期延长而经量正常。
- 4、月经过频:月经频发,周期缩短(<21日)。

为什么是最恐怖的“大姨妈”?

长期围绝经无排卵性功血未予以正确治疗,将可能造成巨大危害:

- 1、贫血:长期出血引起不同程度贫血,严重者造成重度贫血。
- 2、继发感染:长期子宫出血,改变了阴道正常的弱酸环境,给细菌、病毒等造成了可乘之机,容易继发盆腔阴道感染。
- 3、子宫内黏膜恶变:围绝经期无排卵性月经异常,由于仅受到单一雌激素的作用可能发生于子宫内膜异常增生,甚至恶变。

如何正确面对围绝经期无排卵性功血?

围绝经期月经异常是每个女人必然经历的生理过程,它是卵巢功能衰退,生育功能趋于终止的表现。虽说每个人所表现的症状轻重不等,时间长短不一,长者可持续几年,短者几个月。轻者安然无恙,重者影响工作和生活,甚至会发展为疾病,但只要从心理上藐视,治疗上重视,保持心情舒畅,养成良好生活习惯,如发现任何不适应到正规医院就诊,在专业医生指导下规范应用激素治疗,忌反复诊剂,减少子宫内膜恶变的几率。最恐怖的“大姨妈”将变成您身边最听话的“大姨妈”。(医学界提供)

独家 连载

学友哥都莫法的事,你有招?

□成都国医堂

娃儿一早起床就喷嚏不断,为娘的心哦,焦惨了!

老婆你又咋子了嘛,鼻龙口水泪眼婆娑的,让达令我如何是好?

鼻子塞起,老爸莫名其妙发脾气!

……

不急哈,杨医生给你们说,这些都是鼻炎症状,季节变化不整好,恼火才刚刚开始哦。

鼻炎虽然不是什么大病,但是影响心情和生活,就连“歌神”张学友也因为鼻痒在舞台上当众擤鼻而使得美好形象受损。而且,鼻炎极易引发其他病症,比如长期的鼻炎患者中有50%到70%会出现合并哮喘的病症。所以,对于鼻炎,就算不能根治,也要在日常生活中尽可能地缓解。

今天,为大家介绍下中药“斗鼻”五君子:辛夷花、藿香、佩兰、白芷、细辛。

1、**辛夷花** 又名迎春花、春花、木笔花。辛夷花性味辛、温,入肺、胃经,有散风寒、通鼻窍之功,本品辛香温散,质轻气薄,尤长于走肺经而开郁通窍,为治鼻渊或各种原因引起的头痛鼻塞等病症的要药。

2、**藿香** 藿香为唇形科多年生草本植物,全草入药有止呕吐、治霍乱腹痛、驱逐肠胃不气、清暑等效。

3、**佩兰** 佩兰为菊科植物佩兰(兰草)的地上部分,又名鸡骨香、水香(《本草》)。以全草入药。有解热清暑、化湿健胃、止呕的作用,为著名的秋日七草之一。

4、**白芷** 白芷主入阳明,芳香通窍,善

祛风止痛。用于头痛、牙痛、鼻渊等症。

5、**细辛** 细辛,为马兜铃科植物辽细辛、细辛及汉城细辛的带根全草,可做中药用。祛风,散寒,行水,开窍。治风冷头痛,鼻渊,齿痛,痰饮咳逆,风湿痹痛。

如果您觉得逐一用药太麻烦,国医堂为您推荐对鼻炎有益的枕头中药包——将辛夷花、藿香、佩兰、白芷、细辛用透气环保的熬药袋装入,选用棉布枕头套装上再使用,并定期清洗枕套。这样的枕头,依靠辛夷花、薄荷、白芷等中药散发的芳香味道,来达到通窍、抗炎,在睡眠中帮助通畅鼻窍的效果。而且,由于枕头是外用型的,孩子可以放心使用。只是枕头偏硬,婴幼儿可以放在枕头边,不用枕着睡觉。



辛夷花



佩兰

古蜀国密码

网络科幻小说

月斜影清 著

连载 12

那团原本笼罩上空的巨大黑云,瞬间散开,可是,众人却眼前一黑,只见散开的黑云变成了无数个黑影,铺天盖地,当头罩下。

很快,黑影变了白影,但听得“吃吃”的笑声,竟是少女一样甜蜜或者童子一样调皮,那漫天飞舞的居然是一颗一颗的人头,男人,女人,他们全部白色长发,面孔却美艳无比。

这些欢笑着的人头,龇牙咧嘴,不分敌我,扑向大夏的弓弩手甚至是阴阳师……只见交战双方如被收割的禾苗一茬一茬倒下。

瘦老者惊惧大叫:“天啦,落头人来了……”

“落头人”是秦岭深处最神秘的部落,据说,他们睡觉时总是身首分离,每每黄昏时分,身体便在家睡觉,而头则飞出去玩耍。

只见这些“落头人”随时俯冲下去,一把抓起满地爬行的毒蛇毒虫玩儿似的扔进嘴里又吐出来。

有一个极其美艳的少女落头人咬住了那条绿色红鳞片蛇的头,青蛇猝不及防,摆尾一击,少女嘴里发出一阵怪声,十几名落头人闻声冲下,一起咬住青蛇,竟带着青蛇一起飞上天空,然后,往高空上一抛,又接住,再一抛,便重重砸下去,惊得下面的人奔逃躲避,落头人们便哈哈大笑,十分得意。

千年柏树王的树冠上,有白色身影伫立,万道霞光投射在他身上,他一个人主宰了巍巍蒲山!

只见他挥手之间,“落头人”便井然有序,往西北方向飞去。

幸存者们屏息凝神,不可思议地看着这一幕。

比翼鸟得这喘息之机,扇动双翅,弥漫铜车队周围的火焰很快便被扑灭。

黑瘦的阴阳师见机不可失,高叫一声:“射箭……”

柏树上东倒西歪的弓弩手们如梦初醒,纷纷转头往白衣人的方向射箭,可是,哪里还有白衣人的踪影?

一声龙啸,只闻天空一声巨响,刺目的白光顿时笼罩四围,但见柏树林里忽然白光赤焰,滋滋有声,倒得慢点的弓弩手惊恐地发现自己的双足上靴袜融化,白骨突出,甚至连疼痛也感觉不到,就一头栽下去了。

古柏之王上,一白衣男子飘然玉立。他周围还有余音缭绕,那是华夏远古女娲所造第一笙簧奏出的渺远冲淡:蒲山从此没了幽静

我站在峰顶,心乱如麻

那些受惊的鸟飞回了故土

我却再也飞不起来

……

整个蒲山都看着他。

男子轻描淡写,手里一粒一粒的碎石玩儿似的扔出去,劲道正好,不偏不倚,全部落在枯萎的柏树上,上千弓弩手,没有任何一个逃脱。

他的叹息声就像四季啼哭的鲜花,无比悲悯:“枯树尚可再绿,人死却不能复生。可憎啊,真是太可惜了。”

分散的阴阳师在人群中悄然汇聚,互相交换了一下眼色,不约而同,发出啸声,啸声里,一群山魈猛地窜过去,以不可思议的速度攀上千年古柏,一起往白衣人咬去。

奔在最前面的山魈,直立时一人多高,双臂拍白衣人的脖子,白森森的长牙直钉其咽喉,而后面的山魈插向白衣人背心,竟似配合惯了般,十分默契。

白衣人已无法躲避,阴阳师们却毫不松懈,各种暗器一起往白衣人身上招呼,

眼看白衣人就要被山魈撕碎,或者被射成刺猬,半空中忽地一声虎啸,但见男子竟直飞起来,手里抓着一大把暗器,挥舞之间,下面哀嚎一片。

七八只山魈横七竖八倒在地上,全部命丧当场。

阴阳师们见他如此声势,哪敢再战?瘦老者怪啸一声,很快就消失在夜色里,其余几个阴阳师也落荒而逃。

白衣男子也不追赶,只是立在树上,轻轻一抬手,仿佛不过是随手擦了一下尘埃般轻描淡写。偌大祭祀台,成了他的背景。

比翼鸟已经将周围的火焰全部扑灭,展翅停在了王车上,雄鸟左腿站立,雌鸟右腿站立,珠联璧合,优雅得不可思议。

白衣人笑声朗朗:“仙姿玉骨,烈烈如火,传说中的比翼鸟果然美轮美奂!”

他戴金色面具,半尺长的纵目,半尺长伸展的双耳,活脱脱便是刚刚消失的那尊纵目铜像大神复活了。

有人惊呼:“柏灌王!”

“柏灌王复活了!”

王车,忽然中开,一红色身影跃然顶端。两只比翼鸟无声无息降落,分列她左右。

委蛇的双头朱冠十分警惕,紫色的披风如在轻微战栗,仿佛最危险的时刻才刚刚到来。

涂山侯人不敢置信,王车里,居然是鬼风初霁。

她却一直盯着枯萎柏树上的清白火焰,那些奇异的火焰并没引发山火,仿佛只是柏树上点了一排排的灯。

“好厉害的燃石!真乃神物啊!据说当年炎帝在燃山找到燃石,晚间能放出清澈明亮的火焰,纵使细微一粒也能大放光明。但没想到,燃石还有这么强的战斗力……”

她的语速很慢,声音轻轻的,在一片厮杀后的死亡肃杀里,就如春风化雨,无比温和,有一种令人安心的力量。

居高临下的白衣男子,目光缓缓落在她旁边那面赤红的“鱼鬼”大旗上,她红色的身影仿佛已和这面旗帜融为一体。

比翼鸟的优雅,也不及她窈窕身姿。冉冉的死亡里,是初生花蕾的绽放。

她凝视那金色面色,拱手行礼:“多谢阁下援手!”

他答:“我不是来救你的!”

千年古柏一颤,他飞身掠下,一白鹤俯冲,于他落地之际,正好停在他面前。

但见那白鹤双足火红,身长半丈,双翅张开何止丈余?

他落地所在,正是之前消失的纵目神像位置所在。

涂山侯人心里一凛,有人再次惊呼:“柏灌王!”

“真的是柏灌王!”

这世界上,唯有柏灌王方能驭鹤而行。

可是,柏灌王已经死去一万年,也不曾留下任何嫡系血脉,这白衣男子莫不成真是柏灌王复活了? (未完待续)

下期预告:鬼风初霁的法宝用尽。

平原客

长篇小说

李佩甫 著 连载

31

父亲说:“是德林吧?我估摸着,也该回来了。”

李德林说:“回来了。这位是……”

父亲高兴地说:“彩,这是德林,我儿子。”接着,他又说:“你得好好谢谢人家刘主任,人家刘主任可帮了大忙了。”

这时,那女子扭过头来,低声说:“回来了?”说着,忙站起接过他手里提的月饼,放在桌上,尔后问:“吃饭了么?”

李德林点点头,问:“哪……哪个刘主任?”

父亲说:“说是你的学生,叫个啥?你看我这记性……”

那女子接过话头,说:“说是市里的。刘金鼎,刘主任,是他让我来的。”

李德林点点头,说:“哦,我知道了。给你添麻烦了。”

那女子看了他一眼,说:“照顾个老人,不麻烦。”

当天晚上,当谷儿俩坐下来的时候,父亲一个劲儿地夸这个名叫徐二彩的女子,说她来有两个多月了,天天晚上给他洗脚,饭也做得好,他每天都能吃上应时饭,而且很懂事,很会照顾老人。

再晚些的时候,一直在灶间忙活的徐二彩,给李德林端过来一碗热腾腾的酸汤面叶儿,上面还卧着两个荷包蛋。徐二彩把碗放在桌上,说:“你跑一天了,垫补垫补吧。多搁了些醋,也不知你喜不喜欢。”

李德林立时就有了很温馨的感觉。这是地道的家乡饭哪!很多年前,冬夜里,他发烧了,母亲曾给他做过。李德林说:“好,闻着就香,谢谢,谢谢。”

徐二彩说:“谢个啥。”

吃了那碗面叶儿,李德林头上出了些许微汗,心里更是暖洋洋的。他说:“你擀的面叶儿,真好吃。我想问问,刘金鼎让你来的,是吧?”

徐二彩说:“是,刘主任开车过来,找了我村村长,村长又找了我。是刘主任开车把我送过来的。”

李德林说:“那我就别说客气话了。你帮我照顾老人,还照顾得这么好,我非常感谢。可有句话,我还得问问,工钱的事,刘金鼎跟你说了么?”

徐二彩说:“啥钱不钱的。刘主任说,老

人年岁大了,你在省里工作太忙,先让我帮着照顾老人……我应下了,就这……”

李德林说:“噢噢,那也不能……”

徐二彩接着说:“刘主任去我家时,放下一万块钱,说是给的什么安家费。俺不要,他硬是塞给俺娘了。我说了,回头退给他。”

李德林马上说:“应该的,钱不用退,我给他就是了。”

由于是初次见面,在李德林面前,徐二彩还是略显拘谨了些。她坐在那里,两手放在膝盖上,勾着头,问一句就说一句,也不多话。人呢,中等偏上的个头,看上去虽单薄了些,也还干净利落。在夜晚的灯光下,她的脸虚成椭圆形,只是下巴尖了一点,眉眼也都过得去,怎么看都是一个很本分的人。她的一口乡音,使李德林觉得没有疏离感,倒是在无形中给她加了分。当她站起来拿什么东西的时候,屁股扭动的样子,还是有几分可爱之处的。但是,在她的眼神里,仿佛还有一点什么,是执拗或是坚韧?李德林说不清。

两人又说了些家常话。李德林问:“你来这里,家里老人……”

徐二彩说:“俺姊妹兄弟四个。我上边有一个姐,下边两个弟弟。父母都还结实,不用我操心。”

李德林说:“大徐庄的,离这儿不远吧?得空回去看看。”

徐二彩说:“二十里地,不远。”

李德林迟疑着,问:“你,多大了?”

徐二彩说:“户口本上,二十九。实际,我二十八,虚了一岁。”

李德林“噢”了一声,故意笑着说:“找对象了么?”

徐二彩摇摇头。

李德林说:“大挑了吧?”

徐二彩不语。

后来,徐二彩告诉李德林,她大学考了两年,运气不好,都差几分。她之所以二十九岁还没找婆家,完全是因为她姐姐。她姐在黄淮市上了个师范,跟她的同学好上了,在外地找了一个,每年都开着车回来。她咽不下这口气,也想在外边找……就这么高不成低不就,给耽误了。

(未完待续)

下期预告: 这年冬天,李德林父亲病了。