



炎炎夏日话食粥

粥作为重要食品,在炎炎夏日,经常出现在人们的餐桌上,成为增强食欲的辅食。

粥,古无此字,本作鬻,稀饭也。粥又称作糜,“糜,煮米使其糜烂也。”汉代许慎《说文解字》记述:“黄帝初教作糜。”也就是说先祖轩辕黄帝,教其子民“煮谷为粥”。早在3000年前的西周,就把吃粥列为王公大臣的“六饮”之一;到了唐代,皇帝还把粥作为恩赐给臣属的御品。《金盞记》载,诗人白居易

在翰林院做官时,才华出众,皇帝赐他防风粥一瓯,食之口香七日。至宋代,为纪念释迦牟尼成道之日,庙宇寺院都要行道诵经,并效法牧羊女煮粥敬佛,谓之“佛粥”,此后民间争相效仿,广为流传,成为“腊八粥”的源头。

在古代,粥食经民间加工传播,在各地形成了多种不同风味。粥易煮,也易食,既有汤的形式,又有饭的内容,因其甘饴清淡,于是显得随和。不仅有玉米面粥、小米粥、红小豆粥、菜粥、腊八粥,民间还有投数十枚红枣或几许山药同煮的

习惯,都是很经济很科学的滋补食法。如广东一带则辅以鱼片、皮蛋、花生等与粥同煮,让饭与菜的关系变得微妙起来,称其是粥,却有菜的风味;道其是菜,又明明是粥。诸如此类的有鱼片粥、猪红粥、艇仔粥,以及用猪肝、猪腰、猪肠煮成的及第粥,还有北京的豌豆粥和苏州的煊酥豆糖粥,真是风味各异,百粥百味。

明代诗人张方贤的《煮粥诗》中曰:“煮饭何如煮粥强,好同儿女熟商量。一升可作二升用,两日堪为六日粮。有客只须添水火,无钱不必问羹汤。莫言淡薄少滋味,淡薄之中滋味长。”诗人从粥中品尝到了粥的深长滋味,此味已不单是口腹之味,已寓有精神世界淡泊的人生品味了。

粥的种类繁多,可以说难

以尽数。明代医学家李时珍在《本草纲目》中就记载了30多种能治病的粥。清代曹燕山在《慈生随笔》卷五《粥谱》中,列述了100多种粥。因各种粥有不同配方,功用亦有多种。例如绿豆粥,所注的一段文字是“《普济方》:治消渴饮水;又《纲目方》:解热毒,按兼利小便,厚肠胃,清暑下气。皮寒肉平,用须连皮,先煮汁,去豆下米煮。《夷坚志》云‘解附子毒’。”光绪年间,在黄云鹤编的《粥谱》中,粥的种类竟多达200多种。

虽然粥的具体种类多种多样,但就其大类来说可分为白粥、食品粥和药粥三种。用单一的原料制成的叫白粥,在白粥中加入其他食材,称食品粥。动物肝粥有补肝明目的作用,菠菜粥能和中补血、润肠通便,胡萝卜粥有宽中利气、预防高

血压的功能,芹菜粥去伏热、利大小肠,绿豆粥清热、解暑。在白粥或者食品粥中加入适当的中药材叫药粥。黄芪粥能补气,党参粥健胃,莲子粥补中强志、聪明耳目,薏仁米粥有利湿、健脾的功用。

粥食为什么备受人们推崇呢?原来,中国素有以粥治病的传统。“药粥疗法”经多代人的亲身实践,证明非常有效。据不完全统计,医学、史籍、文学、地方志中记载的药粥方笈有千种以上,这些药粥所用食材各异,分别具有健脾、开胃、补气、宁神、清心、养血等功效。宋代词人陆游的《食粥》诗曰:“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”形象地说明了食粥可以长寿。

(徐成文)

单味中药汤解暑又化湿

丝瓜皮 具有清暑热、止烦渴之功效,可用于治疗中暑所致的心烦、口渴等症。每次取新鲜丝瓜皮20克,水煎,每日1剂,分2次服。

西瓜翠衣 即西瓜的青色外皮,具有清暑、止渴、利尿的作用,可用于治疗中暑所致的心烦、燥热、口渴、小便短少等症。每次用30克,水煎,取汁液,每日1剂,数次频饮。

藿香 具有解暑化湿、理气和胃之功效,可用于治疗感冒头痛、胸脘闷胀、恶心呕吐、腹泻等症。每次取10克,水煎,每日1剂,分3次口服。如有鲜藿香更好,量可以加至25~35克。

佩兰 具有解暑、化湿、醒脾的作用,可用于治疗头晕昏闷、食少、恶心呕吐、腹泻等症。每次取10克,水煎,分3次服,每日1剂。新鲜佩兰可以加至25~30克。

薄荷 具有疏散风热、清利头目、利咽、透疹之功效,可用于治疗风热感冒、中暑、咽痛、牙痛、眼睛红肿等症。每次取10克,水煎服,每日1剂,分3次服。如有鲜薄荷则更好,量可以加至20~30克。

淡竹叶 有清热、利尿作用,可用于治疗夏日受热心烦、口舌生疮、小便深黄、量少不畅等症。每次取10克,水煎后分2次口服,每日1剂。

荷叶 具有解毒清热的的作用,可用于治疗中暑所致的头晕、痲毒、身痒等症。每次取15克,水煎,取汁液,分3次口服,每日1剂。也可做成荷叶粥,每次取大米100克,荷叶1张(正面向下)放粥内,浸焖10分钟后,当粥呈淡绿色取出荷叶即可食用。(胡佑志)

夏季排湿按五穴

有痰湿或者湿热的人,常觉得头晕、神倦乏力、食欲不振等。适当按摩利于排湿,可有效缓解症状。下面介绍5个便于日常按摩排湿的穴位。

内关穴 按揉此穴可宁心安神。此穴位于手腕横纹上两寸,在手腕上两筋之间,即在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间。使用拇指或食指按揉内关穴,每次2分钟,两手交替进行。手法应轻柔,有刺激感即可。

中脘穴 此穴位于腹部肚脐向上4寸(胸骨下端和肚脐连接线中点处)。按揉此穴可和胃健脾、降逆利水。可用一手的食指和中指并拢,在中脘穴做推揉加轻微的按揉,每次2~3分钟。

足三里穴 此穴位于小腿前外侧,犊鼻穴下3

寸,距胫骨前缘一横指(中指)。按揉此穴可调养后天之本,补中益气。用大拇指或中指按压,按压时使足三里穴产生酸胀感为宜,每次按压5分钟,每分钟按压20次左右。

阴陵泉穴 此穴位于小腿内侧(胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中)。按揉此穴可排湿健脾。在此穴做按揉操作,顺时针、逆时针方向各2分钟,以有酸胀感为宜。

条口穴 此穴位于小腿前外侧犊鼻穴下8寸,距胫骨前缘一横指处。按揉此穴可调理胃肠、清热利气。用拇指按揉条口穴,顺时针、逆时针方向各2~3分钟,以有酸胀感为宜。

(聂勇)

甲亢患者体疗操

甲亢是甲状腺功能亢进的简称,是血液循环中甲状腺激素过多,以代谢率增高和神经兴奋性增高为主要表现的综合征。此病多见于青年女性,但60岁以上的老人也可发生,约占全部甲亢病人的10%~17%,一般认为与更年期内分泌失调有关。由于甲亢能引起心、肝、肾等多种脏器的损害和诱发多种并发症,对患者身体损害很大,所以甲亢一经诊断应立即采用合理的方法治疗。目前临床上治疗甲亢的方法主要有内科治疗、手术治疗和同位素治疗等。同时适度的运动有助于改善心肺功能,提高机体抵抗力,也可以起到辅助治疗作用。

甲亢确诊后,治疗的初期应限制运动,适当卧床休息,有助于降低过快的心率。当病情得到了一定控制后,就可以从事一般的体育锻炼,运动医学专家建议可适当多运动,这样可以提高身体素质,有效预防感染,降低甲亢危象的几率。当然,运动量以自己的耐受力为限,当感到心慌明显时,就应马上停止活动,适当休息,千万别逞强。在身体状况允许时,太极拳、骑车、跑步、游泳、爬山、体操等运动,都可进行。

下面介绍一种适合甲亢患者练习的体操。每天1~2次。练习前要求自然站立,双目平视,双脚分开,与肩同宽,双手自然下垂,全身放松。

1. 双手叉腰,先抬头后仰,同时吸气,双眼望天,停留片刻;然后缓慢向前胸部位低头,同时呼气,双眼看地。做此动作时,要闭口,使下颌尽量紧贴前胸,停留片刻后,再上下反复做4次。

2. 双手叉腰,先将头部缓慢转向左侧,同时吸气,让右侧颈部伸直后,停留片刻,再缓慢转向右侧,同时呼气,让左侧颈部伸直后,停留片刻。这样反复交替做4次。

3. 双肩慢慢提起,颈部尽量往下缩,停留片刻后,双肩慢慢放松地放下,头颈自然伸出,还原自然,然后再将双肩用力往下沉,头颈部向上拔伸,停留片刻后,双肩放松,并自然呼气。注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气,松肩时要尽量使肩、颈部放松。回到自然式后,再反复做4次。

4. 头部缓缓向左侧倾斜,使左耳贴于左肩,停留片刻后,头部返回中位;然后再向右侧倾斜,同样右耳要贴近右肩,停留片刻后,再回到中位。这样左右交替反复做4次。在头部摆动时需吸气,回到中位时慢慢呼气,做操时双肩、颈部要尽量放松,动作要慢而稳。

(徐淑荣)



傣族的糯香茶

糯米香茶在云南很远的历史,在傣语里称为“腊贺”。糯香茶飘香一直深受傣族人民喜爱,他们喜欢围坐在火塘边煮糯米香茶,吃糯食。

“糯米香”是产于云南西双版纳森林的一种野生草本植物,因其具有浓郁的糯米香气而得名。糯米香茶本属绿茶,将糯米香叶掺入云南大叶普洱茶中可压制成具有糯米香气的普洱生茶和熟茶,是傣家人喜爱的传统饮品。傣族人将香叶与茶叶采下晒

干贮于家中,喝时抓几片放入茶碗,喝后感到身心爽快。傣族人喜饮此茶,于是种于竹楼四周,以便随时采摘。饮用此茶也能治疗小儿疳积和妇女白带等疾病。

糯米香含香草醇等多种芳香成分和对人体有益的氨基酸,可供调配香精,亦可作茶叶配料,有清热解毒、养颜抗衰,补肾健胃之功效。

傣家人的饮茶则更有自己的特点。糯香茶的鲜叶香气不浓,但是晒干后,

就能释放出一股浓郁的糯米香味。在装有250克茶叶的茶筒里放上两片糯香叶,所泡茶水便会散发一种糯米香味,喝后感到清香无比。

糯香茶还是傣家待客的最佳饮料,不仅傣家人自己爱喝,每逢办喜事招待客人更是必不可少的。

(欧阳军)

