

生活百科

## “不良菜”最好别买

“去菜市场买菜,商贩不断给青菜喷水,会影响口感和健康么?”湖北武汉63岁的肖梅娣日前发来咨询,质疑淋水菜的健康问题。肖梅娣的担心并不是没道理。在专家看来,喷水青菜虽然看起来新鲜,但营养却被冲走了。相关营养专家还梳理出隐藏在菜场的几样“不良菜”。

1.淋水青菜营养低 蔬菜中含有的B族维生素、维生素C都属于水溶性维生素,特别“娇气”,给青菜不断“洗澡”或者买回家后长时间在水里浸泡,都会让这些维生素随之流失,营养价值降低。

2.黑木耳两面黑或含化学物 黑木耳并不是越黑越好,正常的黑木耳应该是正面偏黑褐色,背面偏灰白色。一些不法商贩为了迎合消费者的喜好或为给木耳增重,会用化学试剂硫酸镁浸泡木耳。被浸泡过的木耳两面都呈黑褐色,没有正反面,甚至表面会有白色的附着物。

3.发青的西红柿或有毒 买西红柿时,千万要避免青西红柿以及有青肩膀(果蒂部青色)的,因为它们不仅营养差,而且含的番茄苷等成分还可能有毒性,生吃、熟吃都不宜,可能会导致食物中毒。

4.绞好的肉馅不新鲜 不少人喜欢买绞好的肉馅做饺子、包子馅。一般来说,市售肉馅不会用最优质的肉来做,可能是碎肉、卖不掉的剩肉或不便出售的大块肉。更为重要的是,市售肉馅可能会添加冰块和磷酸盐等保水剂,以提高肉馅的水分含量。摄入后会妨碍人体对钙、镁、锌等矿物质的吸收。

5.洁白银耳或为熏制品 好银耳颜色微黄,花大而松散,闻起来有淡淡清香。有的商家为了让银耳卖相好,会使用硫磺熏制。“硫磺银耳”颜色洁白,闻起来有刺鼻气味,取少许放在舌尖,有刺舌的辣感。

## 健康顾问

### 3类人要少喝绿豆汤

酷热难耐,一碗绿豆汤下肚,瞬间让人神清气爽。然而这3类人要少喝绿豆汤。

属于寒凉体质的人。如有四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘等症,吃了绿豆反而会加重症状。

老人、儿童以及体质虚弱的人。绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。因为这几类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,从而导致腹泻。

正在服用各类药物的人。绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分与有机磷、重金属结合成沉淀物。这些解毒成分也会与药物的相关成分反应,从而降低药效。

### 拍“八虚”能防病

“八虚”(两肘、两腋、两髀、两膕)是祛除五脏之邪的最佳途径。拍打“八虚”能强身健体、祛邪疗疾。拍打两肘肘窝,可防治感冒、扁桃体发炎、咽喉肿痛、便秘、心烦、心慌气短等。拍打腋窝可防治头晕、心烦、胸闷、情绪低落等。拍打大腿内侧腹股沟处,可防治纳差、腹胀、四肢无力、便溏、肥胖及女性月经不调、痛经、双脚冰凉、各种妇科炎症等。拍打双膝后的膕窝,可防治腰痛、足跟痛、肾病等。操作时手指自然并拢,关节微屈,见到拍打处微微红润即可。

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx\_2016@163.com。



家书毛毛摄

# 每个人心里都住着一个少年

## 积雪草

和所有青春时光一样,年少时,我的心里也住过一个男神,他细瘦高挑、有些小腼腆,会唱歌,会写诗,会打篮球。他的歌声嘶哑、苍凉、忧伤。变声期的男生,歌声其实说不上好听,但不知怎么就迷倒了一大片女生。他的诗都是日常生活中某一个细节的闪现,被他半通不通的文法写得朦胧唯美,让我们这一群半大的孩子痴迷追捧。

多年后,我终于知道了这是为什么。纯真的眼神和美好的心灵,便是青春最好的注解,便是他的歌和诗的延伸和解读。他用少年特有的视角来看待这个世界,他用纯真和简单来解读人生,还有他始终不曾放弃的美好和热爱,这便是全部的魅力所在。

多年后,我再遇到他时,他已是一个中年男人。衣着朴素,眼神温柔,步履坚定。身上也背着一把琴,手里牵着一个小男孩。那个小男孩大约十来岁的样子,俨然是一个小小的少年,但眼神却和他一样坚定。我暗自揣度,他可能是送孩子去学琴吧!

听说他这些年经历了很多事情,他的父亲据说涉及到一桩经济案里,先是被抓、后是被判、然后进去了。他的母亲因受不了打击,被刺激疯了。遥遥无期的等待,会让人失掉从容和理性,他从一个喜欢唱歌写诗的少年瞬间长大了。

他流浪过、颓废过、自甘堕落过,酗酒抽烟,在街上和一帮少年打架滋事,密密匝匝的疼痛与破碎让他分不

清方向,痛苦、难过、迷失,折腾了很长一段时间后,终于理性回归。

为了生存,他开始走街串巷,干过很多营生,做过很多事情,扫过街、卖过盒带、倒腾过衣服、卖过菜、与人合开过小饭馆,最终从困苦艰难的废墟上爬了起来。我远远地看着他,想起了心里曾经住着的那个少年,弹琴、唱歌、写诗、长发飘逸,白衬衫一尘不染……

日本漫画家绿川幸在《萤火之森》里说:“每个女孩的心里都有一片萤火之森,那里住着一个少年。”其实我想说,每个人的心里都曾住着一个少年,那个少年,站在光阴的彼端,遥遥地凝视你。隔着时光,你仍能清晰地看到那个少年,或激进莽撞、或躁动不安、或不管不顾,在青春的岁月里抒发着自己的最真实情感,那是最初的你或者别的什么人。

每个人的心里都曾住着一个少年,那个少年也许是你自己,也许是别人,也许只是一段青春往事,也许只是一段美好的记忆。走过大半生之后,不管你经历过什么挫折变故,不管你经历过什么人事变迁,甚至,不管你变成什么样子,但愿归来,仍是少年。

经历过时光的淘洗,走过岁月的变迁,读书、旅行、苦难、磨砺,都会让一个诚惶诚恐、自卑怯懦的孩子,变成一个微笑向暖,从容自如,不惧时光的人,从里到外,真心热爱世界,真心热爱生活。

## 母亲的生命线

王富强

在母亲90岁那年,一场突如其来的疾病让老人家住进了医院,一呆就是一个月。躺在病床上,旁边放着一台生命体征监测仪,鼻腔里插着吸氧管,胳膊打着点滴。看着床头一根根细细的软管,我想母亲的生命就靠这些在维持了。

90年的风雨洗礼、岁月沧桑,再好的身体恐怕也招架不住,再好的免疫力也难抵时光的熬煎。就像一台运转了90年的机器,难免有磨损损耗之处,难免出现这样或那样的毛病,需要适时的保养或维护了,更何况人呢?这就是自然界生老病死的客观规律。

古老的炼丹术作为神话传说留在人们的记忆里,于是人类多了一份对长生不老的追求和向往。可从来没有一位千年不死的人,长命不过百岁,在浩瀚的时光长河里,百年人生又是何其短暂哟。

伸开双手,每个人的手上都有一条生命线,这与生俱来的东西,清清楚楚地写在掌心。或长或短的生命需要这条线来记载,人不能踏雪无痕,命也是如此,吉凶祸福都隐藏其中。卜卦算命的先生就是在曲曲折折、岔道丛生的线路中来推测人的命运,给平淡的人生涂抹一层合乎情理的说辞,有时听上去神秘莫测,有时又让人觉得不得不信、不得不服。

如果用仪器将生命线打印出来,你会发现有时像平静的湖面,“滟滟随波千万里”,从边缘一点点地向远处荡漾;有时像起伏的山峦,峰谷错落有致,真的是“横看成岭侧成峰”。这就是三寸气息的生命营造出来的恢宏气势。

手在长大,线在变长,形状始终不老,似乎演绎着一种宿命的神秘色彩。不知道明天它给人安排什么惊喜?也不知道未来会有怎样的离合?在这时弯时曲的线路中,有多少分叉,标志缘分天注定;有多少交错,最后徒劳一场空。只是人们都在努力拓展它的深度和广度,因为每个人都敬畏生命,都想在人生的征途上一次次绽放出灿烂耀眼的花朵。

定睛观看,静止的生命线仿佛在蠕蠕前行,像一个冲锋的号角吹响在每个人的耳边。在人生的舞台上,或是剑走偏锋的主角,或是平稳缓慢的行板,无论是哪个角色,一样的都曾来过,一样的都要离开。生命像滚滚奔流的长江水,经过几个周期的循环,由蓄势待发到激流跌宕,由澎湃起伏到风平浪静,再也看不到汹涌奔流的气势,再也听不到惊涛拍岸的声息。参悟与心境像一束光透视生命的真谛,功过得失如过眼烟云,人都要回到生命的终点,把忙碌辛劳的一生画上一个圆满的句号。

谋事在人,成事在天。手中的命运靠自己去掌握,更多的时候,人生充满了蹇滞。也许前程茫茫,也许世事难料,无论遇到怎样的挑战,都要乐观地去面对,让生命中的每一天都充满阳光、充满欢乐,蓦然回首你会发现:生命原来是如此的美丽。

回到病房,再看看母亲,生命监测仪还在嘀答嘀答的响着,年迈的生命还在关注着这个世界,牵挂着每一位至亲至爱的人。