

冬季手足暖 营养要先行

随着天气越来越冷,很多人已经开始抱怨自己常常“手脚冰凉”“畏寒怕冷”。如何拒绝在冬天“缩手缩脚”,还要从我们自身的营养想办法。

保证身体摄入充足热量

在冬季低温的环境中,为了维持体温在正常的范围内,除了通过保暖的衣裤减少身体热量散失的速度,我们的机体内部也在不断地消耗热量来维持体温的恒常。所以,就需要摄入足量的含有碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大产热营养素的食物,以保证能量的充足。

尤其不可忽视对优质蛋白质

食物的摄取,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等,这些食物所含的蛋白质,不仅便于人体消化吸收,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。

多吃蔬果获取微量元素

冬天,部分人群容易因蔬果摄入不足而导致维生素缺乏,可适当吃些红薯、胡萝卜、南瓜、番茄等红色食物以及西兰花等,它们均富含维生素C,以及可转变为维生素A的类胡萝卜素,有助于增强呼吸系统的免疫力,减少感冒发生的概率。此外,冬季寒冷,各种微量

营养素的消耗量均有不同程度的增加,因此,还应及时补充含有钙、铁、镁、锌、铜、钾等的食物及营养补充品。

最后,就是搭配有助血液循环和能量代谢的食物,如芝麻、菠菜、花生、豆腐、木耳,以及大蒜、辣椒、咖喱、胡椒、生姜等食物,含有丰富的维生素E、维生素C和一些植物化学素,对血液循环有一定的帮助。而在药食两用食物的选择上,适当食用些红枣、当归、党参、桂圆、山药、枸杞等,用以煲汤或烹调,有益于气血和脾胃的调补,提高人体的耐寒能力。

(王华丽)

健康与生活



鲜艳。徐永锐摄

孝

■ 梁寿禄

(一)

在生多奉一红苕,
胜过死后拜金猪。
孝敬父母儿有贵,
谁人不会到老时。

(二)

儿孙敬老好家风,
世代感恩乐无穷。
子孝孙贤兴国运,
中华文明永昌隆。

冬花

■ 罗本森

苍凉满目万花稀,
丝雨纷飞落树枝。
蟹爪青青呈锦绣,
水仙碧碧透珠玑。
风中翠竹三分绿,
雪里红梅五彩霓。
大丽仙人燃炮仗,
桃萌柳动待春曦。

又尝煎堆香

■ 姚爱民

有句歇后语说得好:“年晚煎堆——人有我有。”可见这诱人的煎堆过去在人们心目中的地位是多么的重要,那是色香味型具佳的大众食品。

时常在人声鼎沸喧嚣的市场经过,多少回看到那皮黄滚圆,闻到那甜香扑鼻的煎堆,我忍不住购买品尝,这久违的味道又勾起了我年少时的甜蜜的回忆……

在我出生长大的粤北家乡,过年过节,最普遍的年宵品就是煎堆了,每当年近,差不多家家户户都自己亲手做,正所谓“年晚煎堆——人有我有”“油锅滚香,煎堆送上”。

小时候的煎堆虽然好吃,但做煎堆的粉确很难春。

上世纪的八十年代以前,我们家乡普遍使用的春米用具叫做碓。用柱子架起一根木杆,杆的一端装一块圆形的石头,用脚连续踏另一端,石头就连着起落,利用撞击力,把石臼里的糯米春成粉。就是这样原始的春粉劳作,虽苦虽累,但心甘情愿,充满乐趣,因为有一个“甜香梦”在萦绕。

记得我12岁那年,腊月的一天,母亲带着我和弟弟到一个熟人家去春糯米粉用来炸煎堆。母亲把七八斤浸泡过晾干的糯米倒进碓的石臼里,我和弟弟一左一右扶着木杆踏碓,母亲蹲在臼旁,

每当圆形石头起来时,她便俯身用手翻动一下臼里糯米,使糯米被春得更均匀。这个动作风险很大,必须在圆形的石头落下的一刹那把手从石臼里抽出来,否则手就会被砸伤,我们家一个邻居的妇女就曾被砸伤过两个指头。

刚开始我和弟弟很有劲,踏碓春糯米粉的声音很响亮,春一下,就“轰”一声,此起彼伏,一声接着一声,构成了准备炸煎堆迎新年的前奏曲。此时我好像闻到了煎堆的香甜,满心的欢喜,浑身起劲,充满了力量!

大约春了一个小时,母亲叫暂停,我们把圆形石头踏起,用一根木棍顶着,母亲便用一只木瓢舀出石臼里被春成粉碎的糯米放到筛子里,熟练地旋转晃动筛子,糯米粉便纷纷扬扬地洒落在地上的圆形簸箕里。全部筛过一遍后,母亲把碎糯米又倒回石臼里,我和弟弟便继续踏碓春米。就这样不知经过了多少个回合,我和弟弟的劲头减退了,春糯米的声音不那么响亮了,好累呵,脚软无力,很难踩起扛那头沉重的圆形石头,这时母亲从她口袋里掏出两粒水果糖,放到我和弟弟的嘴里,还鼓励我们说,晚上炸了煎堆把最大的两个奖励给我们吃。我们一听又来

劲了,经过几个小时的奋斗,终于把七八斤糯米全部春成了粉。夜幕降临时,我们都拖着疲惫的步伐回到家。

晚上,母亲炸煎堆时,我们三姐弟都围着油锅看热闹。只见母亲在糯米粉里撒上黄糖和芝麻,然后加水反复搅拌,把糯米粉揉成一个个小球,放到烧滚的油锅里,煎堆受热膨胀,胀得越大表示越吉利。母亲把第一批炸好的煎堆从油锅里捞出来后,挑了两个最大的分别给我和弟弟,并叮嘱凉一会儿再吃,不要烫了嘴。

我手捧圆滚滚、黄灿灿、香喷喷的煎堆转身跑到一群小伙伴中间炫耀说:“你们看我家的煎堆又大又圆,又甜又香!”在众人艳羡的目光中,我把煎堆掰成许多块,分给一个个早已饿得慌的小伙伴。“好香呵,好甜呵!”大家欢呼雀跃,催着我回家再拿几个煎堆来。

煎堆是过新年唱主角的年宵品,除了自吃和送礼外,乡下人还不忘将煎堆作为供品,所以,人们一提起过新年,就想起好吃的煎堆。

几十年过去了,回想起当年那古老又原始的踏碓春粉炸煎堆的情景,别有一种韵味在心头,嘴里不禁生发出煎堆的香甜味来。

一捧鲜花

■ 陈汝雄

近日,我平生第一次,也是唯一一次收到一捧鲜花。这捧从单位领导手中接过来的鲜花具有特殊含义,它表明我的职业生涯圆满结束,也标志着自己即将开启新的退休生活。

凝望着朵朵鲜艳美丽的花朵,每一朵鲜花像是对自己每一年工作辛勤付出的告慰,每一片花瓣像是对自己每一个日夜勤恳工作的报答,心里充满了温馨。回想起自己在单位工作的41个春秋,心里有太多的感慨,有万般的不舍,可上天给每个人的生命是有限的,每个人的职业生涯也是有限的,只要自己在职时尽心尽力努力过、奋斗过,也就了无遗憾。

这捧我等了40多年的鲜花,终于如期而来了。我把这捧鲜花抱回家时,心情有些激动,也有些惆怅。激动的是,从今往后自己终于不用上班了,这捧鲜花就是自己职业生涯结束的告白,辞别了熟识的领导同事,告别了熟悉的工作环境,离去了日夜辛勤奔波忙碌的日子,结束了那个匆匆忙忙与时间赛跑的紧张岁月,不用再为完成每项工作任务而绞尽脑汁,不用再怕出现毫厘差错扣分扣奖而整天如履薄冰,不用再为绩效考核达标排名而忧心忡忡,不用再为自己付出甚多而获得至少、年年与先进长薪提级擦肩而过而吐槽,不用再为职场中烦人的内卷、复杂的人际关系而苦恼,同时也告别了工作中的幸福感、成就感和获得感。告别了职场中的一切,紧接着,就是回归家庭,回归自我,回归自然,回归到生活的本真中来。

我把这捧鲜花放在电视柜上,每每看到它,便思绪万千。这捧鲜花慢慢遣散了心里积压了几十年的工作压力,抚慰着千疮百孔的心灵。它告诉我,离开了单位,内心不免有种种秋叶离枝的惆怅和无所适从的焦虑,应尽快开启人生新篇章,适应接下来的退休新生活,在轻松休闲地安享晚年生活和积极锻炼身体保持身体健康的同时,该把那些想做而未做的事趁早去做好,把那些想去未去的地方走走看看吧,把那些未能实现的梦想留给余生去努力实现,让余生有所寄托,让人生不留遗憾。

值得珍惜的“优待证”

■ 刘仲兴

今年86岁的李杏初是一位退休老干部,也是一位老兵。他于1955年初应征入伍,1956年在部队参加中国共产党,1958年退伍。退伍后组织安排他到当时的茂油公司机械厂当工人,后来调到茂名石化公司疗养院当服务员,一直干到退休。退休后他热心参与志愿服务,在茂名石化退服中心桥北社区党支部担任小组长,被茂名石化公司评为“阳光老人”。近日,李杏初到居委会领取了“中华人民共和国退役军人优待证”,他感到十分高兴,期盼已久的“优待证”终于来了。

李杏初对笔者说:“退役60多年了,党和政府还记挂着我们这些老兵,真的很感动。优待证是持证人彰显荣誉的载体、享受优待的凭证。有了这个证,我感到光荣和自豪!这个优待证提升了我们退役军人的获得感、幸福感、荣誉感。我会继续发扬革命军人的优良传统,始终以顽强拼搏的军人作风,担当新使命、展现新作为。”



扫码关注
快捷投稿