

五味饮食有禁忌

我国医学对饮食的考究早在《黄帝内经》中就有详细论述。五味入五脏,酸对应肝、苦对应心、甘对应脾、辛对应肺、咸对应肾,适当的五味能滋养五脏,但如果过度了,就可能直接使五脏受损。

肺病、肝病人群不能吃辛辣。人感冒了,中医通常会用辛温或辛凉的中药排出风寒或风温病邪。但辛味药物有发散作用,如果你患有老慢支、慢阻肺、肺结核等慢性肺病,本来肺气已经很虚了,再过度用辛味药,或过度吃辣椒、姜蒜之类的辛辣食物,就会耗气,加重肺病。因此,肝炎、肝硬化、肝癌患者也要少吃辛辣食物。

肾病、心脑血管疾病患者要少吃咸。很多慢性肾病、肾功能不全的患者会出现肢体浮肿,如果吃得过咸,可造成水钠潴留,加重肾脏负担。肾主骨生髓,如果肾脏受损伤,骨病自然难愈,所以骨病如骨折之类,就要吃得淡一些。举个例子,痛

风是因为肾功能减退引起高尿酸血症,导致手足关节疼痛甚至变形的一种疾病,而痛风反复发作又可加重肾功能损伤。痛风不能吃什么?大部分人知道是海鲜,海鲜就属于咸味。另外,肾水克心火,心主血脉,“多食咸,则脉凝泣而变色”。如果你血液黏稠、血脂高,不想得心脏病,就得吃清淡一点。

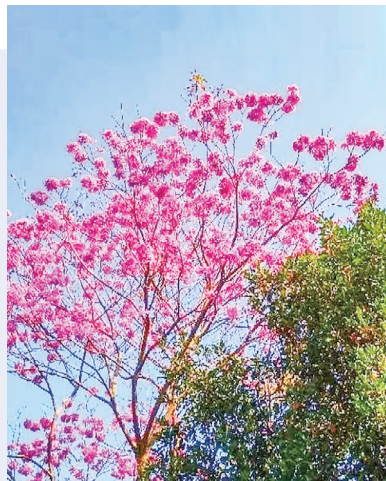
心脏病、肺病要少吃苦。苦入心,苦走血,血病无多食苦。心主血脉,适当的苦味可以清心泻火。比如夏天,可以吃一些苦瓜、百合,或喝绿茶、苦丁茶清火,但若过食苦味,则会伤到心脏血脉。如果患有心血管疾病,经常早搏、房颤,或老是小中风,就不要老是吃苦食物。多食苦,心病影响到肺时,会出现“皮槁而毛拔”。因此肺病、皮肤干枯、容易掉发也不能吃得太苦。

消化道疾病、肾脏疾病患者少吃甜。脾主肌肉,适当食用天然的甜味食物具有健脾作用。但如果老

是吃甜食,就会损伤脾脏,脾脏损伤,运化能力降低,就会生“湿”,你会发现舌头上有白白厚厚的一层“舌苔”。如果四肢肌肉也“湿度过高”,就会觉得困重,抬都抬不起来。中医的“脾”,范围包括整个消化系统,所以胃炎、胃溃疡、慢性肠炎、消化道肿瘤等消化系统疾病患者,要严格限制甜食。

肝病、消化道疾病患者少吃苦。适当的酸味可起到补肝的作用,比如乌梅、五味子都可以养肝。但如果过度了,酸性收敛,肝的舒张伸展作用就会受到抑制,而肝主筋,掌管着人体筋脉功能的正常发挥,肝损伤了自然筋脉难以伸展,容易出现抽筋、痉挛之类的疾病。“脾主肌肉,其华在唇”,过多食酸味,肌肉嘴唇就会发皱。因此,脾脏疾病,也就是消化系统疾病,也不要过多食用酸味食物。(单孟俊)

保健养生



大叶红花风铃。徐永锐 摄

家庭煮夫

■ 崔鹤同

家庭煮夫,当然是我!

自从退休以后,确切地说我七老八十之后,正式“加冕”家庭煮夫。

这是有来头的。我年轻时一直忙到退休,近年来才有时间帮忙做点家务。这以前,特别是我在野外工作的那十几年,老伴一个人带着三个小孩,还要上班,里里外外一把手,忙得焦头烂额,着实辛苦了她,难为了她。

“现在该你忙了吧。”老伴半开玩笑半当真,“‘风水轮流转’,也该我歇息了。”“好,好!”我连连点头。老伴患有糖尿病,长年累月累得腰酸背痛一身病,两只手关节都肿大,一到冬天都伸不直。所以,人得讲点公道,我“该出手时就出手”。

其实,家里就两个人,做个饭炒几个菜还不是手到擒来。哦,不!老伴是川妹子,好辣,每顿少不了辣椒。我却对辣椒敬而远之,不敢恭维。再者,老伴七十好几,满口“真牙”,一颗也没少,爱吃硬饭。我呢,60岁就开始掉牙了,如今已掉了5颗臼齿,咀嚼功能大不如前,好吃软饭。所以,做饭炒菜要投其所好,各取所需,还得有个讲究。

先说煮饭。用电饭煲做,要么是一锅硬饭,要么是一锅烂饭。如何是好?通过摸索,我自有妙招。我用电饭煲内胆,在煤气灶上做。我放上正常做饭的水,然后电饭锅内胆一边放高点,一边低点,煮开再慢慢烘干,边烘边转。这样做熟的饭,锅低水多的那边自然绵软,另一边当然是硬饭,晶莹剔透,粒粒喷香。老伴也啧啧称奇,夸我是独创。

再说,烧菜,有些菜是“共享”的,比如炒青菜,烧番茄蛋汤,不用辣椒,自然方便简单。有些必须用辣椒的,就得动动脑筋。比如麻婆豆腐。她求之不得,我却“可望不可即”。所以烧豆腐必定是先烧我的。油热,豆腐下锅,略加翻炒,倒些生抽,加少许盐、味精,大火烧片刻即可装盘。

而烧麻婆豆腐,得多放点油,油热,加入花椒粉,胡椒粉,红辣椒酱,蒜末,豆腐入锅,大火翻炒,烧熟再撒上葱花。虽然繁琐,只要老伴喜欢,我也乐此不疲。

其实,最令我“难以忘怀”的是炒青椒。此青椒不是一般圆的大微甜的青椒,而是那种个头小又尾巴尖的朝天椒。这种辣椒个头虽小,辣味能量却巨大。热油下锅,滋啦一声,辣味随着腾腾热气霎时弥漫开来。随着烟雾弥漫,我的前胸后背,布满了细小如麻的水珠,辣得火烧火燎,疼痛难耐。

“好!今天烧的味道好!”老伴一边忙不迭地享用刚出锅的热豆腐,一边随口而出,“我是无辣不欢!”看着老伴吃得津津有味,还不忘点赞,我这家庭煮夫也值了。

不离不弃老夫妻

■ 塔塔 陈冲

正月初六上午,阳光和煦,我和老伴到楼下溜达,没想到刚到楼下小区,就看到了感人的一幕!

患了老年痴呆症的余大妈从马路旁的小路朝我们走来,她的丈夫杨师傅尾随其后。余大妈像个懵懂的小孩无端地笑着,两条手臂先是与肩并高伸直,然后两手臂又直直向前摆动,像小朋友的摆酷,又像是一个老人操正步的样子很是滑稽。两条腿直直的,手臂与腿脚同侧迈步向前,那动作像机器人在摆动。

我和老伴看了有点心酸。原先的余大妈可是个爱说爱笑爱跳舞的正常人,现在居然变成这样!那时我老伴在附近的树下锻炼,她也跑过去与我老伴一起锻炼。有时我老伴在小区马路上跑步,她也跟在后面跑一会。刚才也冲着我老伴笑,老伴用手机拍她和她的丈夫,她还是对着镜头不停地笑。

余大妈近两年不跳舞了,语言也少了,常常自个儿发笑,有时还自言自语,样子古怪。有时清醒,有时糊涂,前不久还走失过一次。从此,杨师傅对她更是寸步不离。

这时,杨师傅的手机响了,接了电话后对余大妈说:“儿子打电话来了,叫我们回家吃饭!”余大妈好像没听见似的,继续她的机器人动作,两手臂伸直,不停地摆动,手臂与腿脚同侧,像个淘气的小朋友。

杨师傅站起来拉她回家,想不到她像个兔子似的开溜了。杨师傅的腿脚不利索,走路吃力,动作迟缓,哪里追得上?只得用眼睛远远地盯着她,朝着她跑的方向

艰难地移步。

余大妈像个调皮的小孩,猫着腰跑到路旁的树下,看看老伴还没赶上,就停下来;看看老伴快跟上了,又继续跑,就是不让老伴撵上,以此为乐。想必她已经忘记了自己已是七十岁的老人,忘记了眼前这个人就是她的丈夫,还只当他是童年的玩伴,还当这是捉迷藏玩游戏呢!

看见杨师傅走近了,她又转向楼檐下的小径,杨师傅跟在后面吃力地走。杨师傅见楼檐下的小径不好走,马上转向对面的大道,想要截住她。他隔着树,眼睛远远地盯着妻子。此刻,杨师傅虽然累得气喘吁吁,上气不接下气,但看他的脸没有一丝儿的怨气,没有一点儿责怪,只是柔声细语地说:“别跑了,听话,和我回家吃饭去。”听那口气,看那样子,简直就像在哄着一个不懂事的小孩。

渐渐,余大妈像清醒了些,不再调皮,放慢了脚步,这才让杨师傅得以抓住她的手。但她还是反抗、扭动、挣扎,可杨师傅一边用力抓住她的手,一边好言好语劝她,拉着她的手往家的方向走。

看着眼前的这一幕,我和老伴很是感动。我拉着老伴的手,格外珍惜,我对老伴说:“爱情不是甜言蜜语,不是山盟海誓,不是金钱物质,而是真情相待、相濡以沫、风雨同舟、患难与共。让我们一生相伴不离不弃!”老伴听了,频频点头,眼里似有泪光。

我家有个感恩节

■ 卜庆萍

我家有个感恩节,每年这天,我们都会想着父母的好,千方百计为父母做点事。

那天大哥提议说,我们家设定一个节日吧。二哥、三哥、大姐、二姐和我一下子慌了神。节日是国家法定的,怎么说有就有呢?大哥一本正经地说:“是谁把我们兄妹几个拉扯大?是谁从牙缝里挤出钱来供养我们上大学?又是谁东借西借一个个给我们成了家?”我们立马明白过来,父母一天天在变老,现在生活虽然好了,但平时都各做各的事,一忙起来,就把父母撂在一边。大哥今儿是想给我们提个醒,再忙也不能忘了父母的养育之恩,再忙也要想着年迈的父母亲,于是我们家就有了一个感恩节。

我们家的感恩节又到了,我们兄妹几个“硬拉强拽”把父母“赶”出家,到商场给他们挑选漂亮的衣服。我们要让父母永远年轻,挑选合适的衣服便成了我们的大事情。大姐是位作家,平日里喜欢埋头在文字里,这时的她却突然变得“唠叨”起来。她一会儿说这衣服袖口瘦了些,一会儿又说这鞋子样式还行,就是还不够新潮。二姐眼光也很挑剔,一件件新衣服换了又换,还不停地对店员说,把最新款的老年服装都拿来。看那股挑选衣服的认真劲儿,全是出于对父母浓浓的爱。

把父母打扮漂亮了,我们又定做了两个大蛋糕。送上温馨的祝福后,我故意和父母抢着吃,显得一点也不绅士,因为在父母面前,我们永远是天真的孩子。

我们还陪父母出去散步,逛公园,还到附近的湖边看柳林。我硬是让父母摆出一个搞笑的姿势,趁他们不注意,“咔嚓”一下拍下来,惹得全家人哈哈大笑。累了,我们就找一个悠闲的地方品茶、喝咖啡,和父母共度美好时光。

今天是我家的节日,在这个充满温情的感恩节里,我们兄妹几个打算每人给父母做一道菜。厨房里一阵忙碌,大哥烹了一道糖醋鱼,二哥炒了一盘鸡丁,三哥炖了一碗腩肉,大姐、二姐也都做了自己的拿手菜。我不怎么会做饭,但也要尽一份孝心,就煮了一大碗汤。我们兄妹几个,你一筷我一筷,都争着给父母夹菜。哥哥姐姐们做的菜特好吃,当我舀了一勺汤送到母亲嘴里时,母亲使劲点了一下头,说:“虽然忘了放盐,却是孩子的一份心意啊!”几个哥哥和姐姐听了,一个劲地朝我吐舌头,屋子里漾起一片笑声。

我们家设定了一个感恩节,我们也便成了一个可爱的孩子。我们时刻把父母的养育之恩埋在心里,用无私的爱来回馈父母。



扫码关注
快捷投稿