

三伏天该怎么吃？专家解答

夏天就易生病。

因此,医学专家建议,三伏天正确的饮食原则是“清补而不滋腻”,具体来说做到以下几点:

一是适当减量,但不节食。三伏天脾胃运化功能比较弱,这时候可以适当减少每餐的进食量,改为少食多餐,但是要保证优质蛋白的摄入,例如说鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白的摄入。

二是要适当吃健脾化湿、清解暑热的食物。例如说山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等,推荐一款经典的药膳,就是薏仁绿豆粥,可以取薏仁、绿豆和粳米适量煮粥食用,薏仁可以健脾化湿,绿豆可以清解暑热,两者搭配可以很好改善食欲不振的症状。

三是要适当地吃一些苦和酸味的食

物,苦味的食物例如苦瓜、莲子心,苦味的食物可以清解暑热,醒脾开胃。酸味的食物,例如乌梅、山楂、番茄等等,酸味的食物也可以醒脾开胃,同时还可以生津止渴、收敛止汗。推荐一个茶饮叫“乌梅山楂饮”,可以取乌梅、山楂、冰糖适量,煮水以后代茶饮,需要注意的是糖尿病人不要放冰糖。

四是要注意补充水分但不贪凉。在大汗淋漓之后,可以适当补充温开水或者是淡盐水,但是不要一次性大量喝冰镇饮料,以免损伤脾胃。

总而言之,三伏天的饮食原则是“清补”,吃清淡的、容易消化的、有营养的、健脾化湿的食物,而不是盲目进补或者干脆不吃。顺应天时,脾胃自然舒服。

(人民网)

照片里的回忆

■ 文清瑶

树,倒也有点意思。

“跑慢点儿,等等爷爷!”爷爷扛着一棵小树苗在我身后呼喊,我总是装作没听见,像一阵风似的穿过绿色的田野,在田里找虫子的麻雀,一下子惊散开,惊慌地向着四周飞去。爷爷快速地冲过来,对着我说:“小心点,别打扰小动物们找食物。”“哦!”我点了点头,随后踮起脚尖慢慢走过田野。

“哈哈!”爷爷发出一阵大笑,说:“不用这样,不要打扰到小动物就行。”随后,爷爷迈着大步到前面给我做示范。种树时,我也学着爷爷的动作,挖土,浇水,两爷孙一边干一边笑将树苗种下。

等待一棵树结果是漫长的。过了一

保健与养生

有人说三伏天要清淡饮食、少吃一点,也有人说天热出汗多,要多吃一点补一补。那么,三伏天到底应该怎么吃?有什么适合的食疗方?

医学专家表示,三伏天食欲不振,是很多人都会遇到的一个困扰。中医认为,三伏天气欲不振的主要原因 是暑湿困脾,脾主运化,喜燥恶湿。三伏天湿气比较大,暑湿困脾就会影响脾的运化吸收功能,出现食欲不振、食后腹胀、困后乏力等不适症状。这时候如果强迫自己“多吃一些”,不仅不会消化吸收,还会影响脾胃的运化功能,变成痰湿堆积在体内,

整理书架时,我发现了一大簇早已干枯的龙眼花,它在书架的一个展示柜上。龙眼花下面压着的,是一张泛黄的照片,那是爷爷的照片。我将花与照片轻轻放在书桌上,刚好阳光射进来,原本干枯的龙眼花在阳光下竟泛起了耀眼金光,它牵动着我的思绪回到了老家那段多彩的童年。

由于家庭原因,我自小随爸妈在学校生活,与爷爷接触并不多,他也很少来学校看我,因此对爷爷的记忆有点模糊,只记得爷爷是一个很暴躁的倔老头,我们几个堂兄妹都有点惧怕爷爷。后来回老家次数多了,与爷爷的相处便多了起来,我也逐渐和他去田地里走动,拔拔草,种种



一河碧水映蓝天 黄诒高 摄



扫码关注 快捷投稿

荔风

来财的闺蜜

■ 潘洋

来财走后第三天,小宗又来了。

它蹲在大门外,往院子里张望,尾巴轻轻摇两下,停一停,又摇了两下。半晌,还是不见来财出来,它就试探着往院子里走过来,走两步又站住,便竖着耳朵来细听,看周围的动静。

那条田埂连接大路,来财每天都要跑过去接我,它知道我外出快要回来时,总要在此等候,旁边那棵歪脖子的树头,是来财和小宗约定碰头的地方。谁也说不清楚狗是怎么约定的,只知道每天那个时辰,两条狗准能凑到一起,在田埂上疯跑一会,追一追蝴蝶,钻一钻草垛,弄得一身草籽才回家。

小宗是隔壁村的小土狗,比来财要矮半个头,毛色杂黄杂白,看着不起眼。可这俩,好得像亲兄弟亲姐妹。有一回,来财正在吃饭,听见外面小宗叫了一声,丢下饭碗就窜了出去。我妈妈骂它“狗东西没出息”,任由你吼,它去它的,连头都不回。

猫是人间的一味药。它们能治鼠患,治冷清;有时也像药引,勾出人心里柔軟的病灶。

幼时,老屋窗纸上有只黄白土猫的淡影。祖母抱来治鼠,它于我,仅是沉默的摆设。后不知所终,记忆便断了。

与猫真正牵连,始于孩子抱回两只小狸花。初时怯生生,细声叫。不过两日,就成了滚动的毛线团。放学归家,小腿总被缠住蹭着。一支旧羽毛能让它们扑跃翻腾,扭成麻花,逗得全家笑。家,因这生气,变得轻盈。

一夜,半梦间脚底碰着一团温热茸茸的东西,心一惊。随即一声睡意蒙眬的“咪呜”。微光中,见它蜷在床尾,睡得安稳。那一刻,心里涌起奇异的妥帖——它选中这里,当作堡垒。

乐事如春溪潺潺:对窗上影子哈气弓背;读书时上书页,澄澈双眼望着你;一根数据线能引得扑咬,自导自演一出戏。寻常午后,因此镀上金边。

然药有苦味。猫的气息弥漫,须勤拂拭。猫砂盆清理稍迟,便成“警钟”。更磨人是牵绊:出门时,心头坠石——它们水粮可够?家的自由,忽然有了价。

终究俗务缠身,照顾渐吃力。孩子曾被猫爪抓出血痕,每日清理亦成烦事。商量后,一只送老乡。剩下一只,我独养。屋里少了追逐身影,空落落静得心慌。小猫格外黏人,跟到哪儿仰头叫,眼里满是疑惑。最后心一横,抱到单位大院花园放养。它蹲扎处,目光如细针扎心。后偶见灌木丛中影子一闪,心微松。再后来,连这也绝迹。老乡传来消息,他那只也野了,某日

狗跟人不一样,不看长相,不看家世,合得来,就是朋友。

第二天下午,我出门倒垃圾,又看见小宗。它蹲在来财常趴的沙堆旁,歪着脑袋,眼睛盯着院门。看见我,尾巴轻轻晃几下,那不是讨好,而是在问:你看见来财了吗?叫它出来玩啊。

我愣在那里,一时不知说些什么。“它不在了。”我轻轻地说。

小宗自然听不懂。它看看我,又把眼神移向院门,它站起来在原地转了两圈,又趴回原处。几分钟之后,小宗还是起身慢慢的走开,走到歪脖子树下时,它回过头来望我一眼。

第三次,小宗是清晨来的。我一开门,就见它蹲在沙堆上——正是来财当初逃难来时,第一天趴过的地方,连姿势都一模一样:脑袋搁在前腿上,眼睛却是半眯着。

我蹲下身来,离它两三尺远。它不惧生,不戒备,只抬头看我,也没跑。“它死了。”我说,“让坏人毒死的。”小宗安静地听着,像是听懂了。它站起来,抖了抖身子,毛色一下子干净许多,然后慢慢走了。走到歪脖子树旁,这一次,它没有再回头。

出门未归。

剩猫粮搁在墙角,像未完成的故事。我便常抓一把,撒在大院落流浪猫出没的角落。看那些警惕生灵慢慢靠近大快朵颐,心里怅惘得些许平复。这或许是一种偿还。

与猫缘分,有时是主动迎接,有时是被动“撞见”。夏夜归家,路旁护栏下传来细弱叫声。一团小黑影瑟缩,车轮风几乎要把它掀翻。蹲身想捞它到安全处,手刚触及,它便弹开向路心跟跑。看准车流间隙,猛扑过去一把攥住,捧到人行道。它吓坏,钻入竹丛。路灯下,只剩我和竹丛里反光的眼睛。叹口气,再伸手:“来吧,跟我走。”

到家灯光下,才看清它的狼狈:瘦骨嶙峋,毛发脏结,一只眼睛被分泌物糊住,红肿不堪。它安静蹲着,似用尽力气承受命运。翌日带它去医院,清洗查螨开药,花费三百。付款时心有踌躇,见它乖顺无助,念头便软。亲手给它洗澡,水暖,它微抖却不挣扎。用软毛巾拭干,暖风缓缓烘。它抬头,用尚好的眼睛望我,那一刻,我竟觉得自己像个父亲。每日定时滴眼药水,轻轻固定它小脑袋,它便仰脸忍耐微凉。几天后,红肿消退,眼清亮起来。它开始追光斑,啃拖鞋,喂食时用手蹭我腕。

甚至规划它未来,买新窝,想等它壮实些打疫苗。因要出短差,特意加满粮水,食盆边多放一小碟它舔过的腊肉。五日后匆匆赶回,推家门,一片寂。往常它早应声,今日怎了?心一沉,推开阳台门——它侧躺窝边,身已僵。粮与水几

后来,它很久都没来。我不知道它是终于明白了,还是放弃了,或是去找别的伙伴了。

一日我在园外漫步,远处有只狗朝我走过来,模样非常亲切,刚要走近,却被它主人叫住。我疑心它是小宗,太远,终究看不清。

说来也奇,第二天一早,我打开大门,小宗竟安安静静趴在门口的地毡上。

或许,它和我一样,太想念来财了。狗的世界大概就是这样:朋友不见了,就一遍一遍来找,实在找不到,便只剩想念。它永远不懂什么是毒药,什么是死亡,只知道,那个每天在歪脖子树下等它的伙伴,忽然就不出现了。

那棵树还在。每次路过,我都会想起两条狗在树下疯跑的情景。来财跑得快,小宗在后面追,追不上就叫,来财便停下来等它。像极了小时候,我们放学回家的欢喜与嬉戏。

人跟狗,其实也没什么两样。那些一起疯过闹过的人,后来不知怎么就散了。有的搬了家,有的换了电话号码,有的还在同一座城市,却再也不约了。你不知道他是死了还是活着,只是,突然就不出现了。

小宗好歹还来寻找了三天,守了一天。但是,人呢?

猫事

■ 蓝天雁

乎未动。它就那样,在看似周全的小堡垒里,静悄悄走了。是急病,饿死,还是磨难耗尽生命?无从知。我捧着它尚软的小身体,泪忽然滚下。那三百元药费、几日照料、刚升起的“拯救”微弱成就感,此刻皆成反讽。我救它远离车流,却终究没能拉出命运深渊。这份徒劳,比直接失去更让人感到深切虚无。

最近一次,在深秋公交站旁。冬青丛传来固执猫叫。打开电筒唤“猫猫”,一个毛茸茸小脑袋探出,圆脸大眼,无惧凡有好奇者。伸手,它嗅嗅,竟用头蹭我手指。温顺依赖瞬间击中中心。于是外套里多了个小乘客。回到宿舍,它饿极,一个水煮蛋吃得津津有味。饱后不睡不闹,昂头将陌生环境一寸寸“瞧”进眼里,步伐庄重如视察领地的君王。安顿它在门口软垫上,心想今夜该安歇。谁知第二天天亮门一开,它“咪呜”下楼,在晨光花坛边自顾玩耍,仿佛那里才是它王国。我没再捉回。只是此后窗台上,多了固定水碗和一小撮猫粮。它有时来有时不来,来了便吃,吃了或玩会儿或跑开。我们保持心照不宣的距离。

如今,我依旧偶尔投喂流浪猫,那些与猫有关的片段——柔软、惊跳、欢笑、悲伤——都沉到记忆湖底。猫的记忆,充盈人生,提醒如何与另一个生灵,亲密自然相处。这,或许便是所有“猫事”里最深长的一味了。

值班主任:陈珍珍 责编 版式:林夏

胶鞋与红楼梦

■ 刘梅

记忆有两种:一种是自己亲身经历的,另一种是从父辈的讲述中继承的。那段被称作“低标准”的岁月,于我而言,便是后者。它像一部无声的黑白电影,通过父母偶尔的唏嘘,在我80后的童年想象里,一帧帧变得清晰而沉重。他们说,那时的风,是能穿透墙壁的。南国的冬天,湿冷入骨,陋室四壁透风。在父亲的记忆里,最温暖的印记,是祖母熬夜为他纳的一双胶鞋——废旧轮胎皮做底,帆布缝面,鞋底密密麻麻的针脚里,藏着一个母亲全部的心疼。他说,有了这双胶鞋,他才能踏过结霜的田埂去上学,脚底传来的不再是刺骨的寒冷,而是一针一线缝进的温暖。这双粗糙的胶鞋,陪他走完了整个小学。鞋底磨得溜光,却让他的人生路,走得格外踏实。

父亲总爱说起他赤脚踩碎晨露上学的清晨,腹中空空,课堂上的书声却格外响亮。在他的描述里,那探索在粉笔末和油灯光晕中探寻知识的少年,面黄肌瘦,胸腔里却跳动着最滚烫的志向。而在母亲的记忆深处,藏着一本被翻得卷了边的《红楼梦》——蓝布做封皮的手抄本,是她的语文老师、一位下放的右派教授,冒着风险悄悄借给她的。书页间密密麻麻的批注,是两代灵魂在禁锢年代里的秘密对话。母亲说,她总是在煤油灯下偷偷阅读,每一个字都像偷来的火种,照亮了她精神最为饥渴的岁月。这本书,让她相信:无论现实多么贫瘠,人的内心都可以拥有一座大观园。这或许就是一个民族最动人的韧性——在最贫瘠的土壤里,依然能开出理想的花朵。

当我以为生活即将在政策的东风吹拂下步入坦途时,父辈的故事却迎来了最壮阔也最复杂的篇章——上山下乡。这并非我的青春,却是我必须聆听和理解的历史。父亲珍藏的那张黑白照片里,一群与我现在年纪相仿的青年,在火红的木棉树下,怀揣着懵懂的壮志,挥手告别了学堂。他的行囊里,除了简单的衣物,便是那本已被翻烂的《钢铁是怎样炼成的》,以及祖母悄悄塞进去的一小包家乡的泥土——那是游子最后的根。

我从他的回忆里听懂了:“面朝黄土背朝天”不全是诗句,更是泥土散发的芬芳;是暴雨中抢救稻谷的狼狽;也是月光下那首歌谣里的怅惘。母亲的那本《红楼梦》和父亲的《钢铁是怎样炼成的》,一个守护着精神的柔软,一个锻造着意志的刚强。那段“淬火”的青春,将理想主义与现实的粗砺熔铸在一起,成就了他们那一代人生命的底色。如今,我漫步在茂名这座日新月异的滨海绿城,看着霓虹闪烁,车水马龙。我们80后,承前启后,既未亲历那份苦难,又近距离见证了这段历史如何沉淀为一个国家的基石。那些从父辈口中听来的故事,于我,不再是遥远的往事,而是一种精神的源头。它让我明白,今日中国从何而来,今日的盛世由何种力量铸就。愿我们这些聆听者,能真正读懂那段淬火青春留下的精神烙印。珍惜当下,不是要忘记过去,而是要从父辈的历史中汲取前行的力量。让他们们的故事,如同川流不息的涛声,永远回响在我们共同追逐中国梦的征程上。将来若我的孩子问起,我会指着那张泛黄的照片和家中珍藏的旧书,平静而笃定地说:“看,那是你祖辈们的青春。他们曾把汗水和理想一起种进土里,才换来我们今天站在这里的底气。这条路,这个民族曾经走过,今后,还要由你们接着走下去。”