散落的水晶项链

范志兵

斌认识雯是在那个炎热的夏季。那个夏季斌很忧伤，遭遇了人生初恋的失败，而且那个初恋是极其短命的。

雯是都市女孩，成长在一个大城市，大学也在那个城市读的。但是怎么看她都不像北方人，特有的小巧玲珑、白皙清秀、明眸如水，地地道道的江南小女子。斌一直很困惑，为什么一个北方人能长成这般可人的模样？直到后来才知道她的确就是江南的小女子，只不过那是三年后他们分手的时候，而且他们几乎是同时知道的。

斌刚认识雯的时候，真的没有，或者说不敢有跟她谈恋爱的想法。深埋于心中的农民式的自卑，以及刚刚过去还没来及愈合的创伤，都让斌对这份美好望而却步。

斌不是高富帅，但雯却是白富美。现在这个物欲横流的时代，白富美看上穷挫矮基本不可能。但是在上个世纪九十年代初，这样的现象却发生在斌的身上。斌知道自己一无所有，除了现在看来有那么一丁点儿所谓才气之外，真的不知道还有什么能吸引雯。

但是雯的狂热与真诚，融化了斌心中的冰，燃烧了斌的青春。他们相恋了。

从此，每逢周末，常会有一个小巧玲珑、白皙清秀、明眸如水的女孩，从二十多里外来的医学院来到斌的农学院，小鸟依人般偎依在斌的身边。雯的出现，成了农学院的一道靓丽的风景。无数羡慕的眼光投过来，甚至包含着嫉妒和恨，这里面当然有斌的前女友，这让斌飘飘然。

雯的家境殷实，经常给斌买衣服和生活用品。斌却无以回报，因为斌贫困的家庭连保障他的基本温饱都有困难。这让他很惭愧。

大三的时候，斌拿了奖学金，想着为雯买点礼物，表达对自己心爱的人的一点心意，同时也找回一点男人的自尊。

寒假回家的时候，在县城的商铺里，斌看到了自己认为最珍贵的礼物。那一条条晶莹透明、充满灵气的水晶项链足以吸引斌的眼球，尤其那带着心形吊坠的，让斌感觉那就是爱情的象征。斌精挑细选了一条洁白的，决定把它送给雯。

斌把项链藏在手中，让雯闭上眼睛，轻轻地、认真地给她戴上。这一瞬间其实很短，但又觉得很长，仿佛是一生。啊，太美了，娇小的雯，白皙的脖子佩戴洁白闪亮的水晶项链，仿佛一尊女神，静静地矗立在那里，斌不由地紧紧抱紧了她。雯的眼中流出晶莹的泪水，仿佛是水晶。

他们发誓，相爱相伴一生一世，彼此就像这水晶，永不变心。

转眼到了毕业的时间。雯说愿意嫁鸡随鸡、嫁狗随狗，斌要是愿意留在那，工作的事他们家帮斌安排；斌要是回自己的家乡，她就跟他去。斌真的好感动，一个都市女孩肯跟自己回苏北贫穷落后的老家，这是何等的勇气，这是何等的爱！

斌的自卑，斌的自尊，斌骨子里天生的大男子主义，让他毫不犹豫地放弃了别人羡慕的大城市的工作生活，执拗地决定毕业回自己的家乡。雯是父母的掌上明珠，打小父母对她就是百依百顺，自信父母一定会尊重她的选择。

但是，没有想到的事情发生了。一向对雯宠爱有加的父母，激烈地发对她远嫁他乡，尤其是她的母亲，竟以死相逼。原以为通过继续争取会有所改变，但最终还是失败了。

一天雯来找斌，在那个美丽的湖边，悠悠地给斌说了一个故事。

二十年前，一对没有生育的夫妇，从南方的一所福利院领养了一个女婴。他们待这个女婴如亲生，倾注了所有的心血，给了她全部的爱。女婴慢慢成长为女孩，然后读书上大学谈恋爱，准备和男友一起远走高飞。女孩一直以为自己是亲生的，不知道是领养的，如今女孩知道了，她很难过。一边是难舍难分的爱情，一边是无法报答的养育恩情，她承受不了道德和良心的双重拷问之重，她退却了……

斌知道故事中的女孩就是雯。斌读懂了雯哀怜的目光，希望斌能为她有所改变。但是，斌没有。雯像一头受了伤的小鹿，愤怒地扯下脖子上的项链。颗颗水晶散落一地，顺着斜坡滑向湖中，不见了踪影。

斌孤寂地一个人回到了家乡，开始了自己所谓的打拼，但是很不如意。如今已到中年，还是惨淡经营。离开了斌，雯很快结婚，又离婚，很不幸，不知是不是因为斌。

多年以后，当徐怀钰、任贤齐的那首《水晶》唱响的时候，斌才知道，雯给他的爱情“是水晶，没有负担秘密干净又透明”。但是斌没有，他自私、自卑、自负而又狂妄，以至于失去了一生中最好的“水晶”。

炒米糖

杨蓉

冬天的风踩过街道上的树叶时，也捎来了炒米糖的香气。

在我们老家，习惯把炒米糖叫“糖果子”，把做糖称为“炆糖果子”。小时候特别渴望的一件事，就是跟着爸爸去糖坊炆糖果子。爸爸挑了两桶糖稀，一路摇晃着暮色去糖坊。那时候乡村的糖坊很少，需要把糯米早早送去，预约做糖。乡村人家白天做活，晚上较清闲，去排队做糖，有时候排到深夜才轮到。糖坊里的师傅在那段日子，都是通宵达旦的忙活着。

糖坊也就是一间茅屋，土灶上摆着一口大铁锅。有人执着铁铲在锅里翻搅着糖稀，一会儿提出铲子查看，熬到一定火候，再把炒好的米倒进糖稀，快速地搅拌起来。锅灶旁一张长长的案板，上面放置着木制模框。才出锅的米松软的黏在一起，摊在框里，用铲子按压平整，撤去模框，趁着热气，用刀来切。切糖的人手起刀落，动作迅疾。先切成一道道的长米条，再横着切，一个个正方形的糖果子就均匀成型了。我看着咽口水，有人顺手就拿几个递给我，我伸手接过，热乎乎的，塞在嘴里，酥脆又香甜，真是好滋味！

糖坊里，铁铲在锅里“呼啦呼啦”翻动着，“咔嚓咔嚓”的刀切声，锅灶里烧柴禾的“荜拨”声，笑语声，溢满了热气腾腾的小屋。糖坊师傅身姿矫健，技艺娴熟，亮晶晶的汗水在面颊上忙碌地滚动着。

等得不耐烦的时候，趁大人不注意，我用手偷偷地捞桶里的糖稀舔，甜丝丝的，像他们脸上喜庆的笑容。爸爸点了点排队的人，要送我先回家。他向我保证，炆好了糖果子回家就叫醒我，我才恋恋不舍的离开。半夜时分，爸爸回来了。挑在口袋里的糖果子，会被妈妈倒进圆肚的坛子里，用几层塑料皮封口，再用布片扎牢，留作过年待客。糖果子贮藏一定要密封，透气了，就会变“僵”，没了酥脆，走了香气，味同嚼蜡。另有一些装进一只铁筒里，当我们的零食。睡眼惺忪的我被爸爸叫醒，一见到黄灿灿的糖果子眼睛就亮了，塞一块在嘴里，嚼的格格响，那叫一个香！手也不闲着，一把把地往饼干盒子里抓，装得满满的，盖上铁盖子，搂在怀里。那时候，拥有一盒自由支配的糖果子，就像拥有了一笔丰厚的私有财产。

和小伙伴们在一起玩耍，随时拿几个出来抛在嘴里，是很出风头的事。

家里有人来，妈妈会抓一把糖果子，置于桌上，当待客的点心。从田间做事回来，糖果子可暂且用来充饥。小孩子对吃是最精明的，知道挑沾着芝麻，或者裹着花生的糖果子吃。谁家的糖果子内容丰富，也能暗示出家境的殷实。一那时候我吃带花生的糖果子，感觉比现在儿子吃榛仁巧克力都要幸福。

炆糖果子，就表示快要过年了。年一过，糖果子也吃得差不多了。剩余的糖果子，时间一长，回潮变软，妈妈就会把它们重新放进锅里蒸，再抟成一个个球形，叫欢喜团。圆圆的，不好啃，也没有糖果子好吃，但我们照样啃得津津有味。揣一个放兜里，可以在外面玩上半天不叫饿。

站在中心菜市场“王老五手工作坊”门口，看着面前摆放着种类繁多的炒米糖，我称了两斤，一斤芝麻的，一斤花生的。我说，现在的炒米糖没有以前的好吃，想了想接着说，很多东西都没有以前的好吃了。店主不回话，黝黑的脸上露出两排雪白的牙齿笑了。

我想念童年的糖果子。

我想念那散在乡村里的浓郁纯正的味道。

民国将军之女的家国往事

邓文仪将军之女邓元玉所作《民国·将军·女》由江苏文艺出版社出版。全书分《认识父亲邓文仪》《父亲与我》《战争与和平》三个篇章，描写了父亲邓文仪的一生，叙述了抗日战争期间国民党内部的诸多细节，而父亲无能、贪腐等行为，也多记载；而后写到自己被父亲遗弃、被叔父侵犯的悲惨童年经历以及邓氏家族内的生活与纷争，还有作者逐渐走出幼时阴影，健康成长，获得新生的全部心路历程。

“两位邓将军，我都称父亲。一位遗弃我，一位侵犯我，但他们都是对民国有影响的时代人物，大起大落，功过难竟。”寥寥数语，其中竟包含着多少惊惶、错愕、挣扎，和最后不知出于无奈还是释怀的客观。

这本书最令人惊异的是将民国史、家族史、个人史有机结合，每个章节里分成篇幅或长或短的小故事进行叙述，结构脉络十分清晰。作者从家事写到国事，从微观穿透到宏观，将个人经历与时代背景完美地融合在一起，为我们提供了诸多鲜为人知的历史细节，例如两位邓将军的风流纵欲、国民政府的贪污腐败、邓文仪与戴笠的权力门争、蒋介石的强人性格、国共消长的胜败关键等，令人耳目一新。同时，由于作者与邓家的疏离，她的态度也十分客观公正，“不为亲者隐，不为尊者讳”，并在亲身经历的基础上翻阅了大量史料，构成了这部作品内容的丰厚。

而其中最令人唏嘘的，便是作者身为将门之女，竟有种种极为不幸的遭遇。被父亲遗弃，被叔父性侵，自幼在冷漠与忽略中长大，其中有多少艰辛与苦楚。尽管她曾遭受过令人触目惊心的伤害，但作者依然以平和、克制的态度道来，且并未以一种受害者的态度只聚焦于自己个人的苦痛，而是还能够放眼民族与历史。当她在学业上取得成就，远去美国开拓自己的人生，并收获了事业与家庭的成功后，终于能够拂去岁月的烟尘，直视那些漠视、侮辱、伤痛，终于能够勇敢地面对自己的过去，终于能够以爱与理解原谅所有人，从而达到了自己与父亲、家庭、自我、过去的和解，着实令人感动、欣慰不已。　聂斌

雪与烟　苗青　摄

伸出温暖的手

李剑红

那是一个寒冷的冬天，我去外县的表姐家，回家时需要倒一次车。当时已是晚上9点多了，我下车后准备去找倒车的车站。这时前面出现了一个黑色的甬道，里面黑黑的一片，伸手不见五指。但去坐回家的汽车这甬道是必经之路，我犹豫徘徊了很久，不敢向前走。这时，附近有两个8、9岁的卖冰糖葫芦的小男孩看出了我的困境，他们商量了一下，一个小男孩走了过来，向我伸出了他的小手，他要带我穿过这黑色甬道。我抓住了这孩子凉凉的小手，他边走边对我说：“姐姐，你别害怕，我对这里很熟的，一定把你带出去。”

为了不使我害怕，他在黑暗中给我唱起了歌。他的歌声并不是很悦耳，可是我却感到很暖温，我不再害怕。

在这个孩子的引领下，我顺利走出了黑色的甬道。那个可爱的小男孩最后给了我一个纯朴的微笑。

这是在我19岁时发生的事，至今记忆犹新。当一个人面临黑暗和恐惧，如果有人向你伸出温暖的手，就会给你很大的勇气和信心。

哈尔滨的冬天白雪皑皑，路面结着厚厚的冰，如果不小心就容易被滑倒。我常常遇到在马路边犹豫的老人，这时候我会伸出温暖的手，扶着他们穿过马路的冰面，每当这时我的心里就分外的舒心和坦然。无论是工作中还是朋友、邻里之间，我愿意伸出温暖的手，在他们最需要的时候。因为在我19岁的时候，两个8、9岁的小男孩教会了我，在别人需要的时候要伸出你的援手，也许你送去的只是一片绿叶，但是他们得到的却是整个春天。

朋友！当别人身处困境的时候，别忘了，你有一双温暖的手！

随园

编辑：柳再义　(025)83279183
E－mail：jsgrb_liu@163.com

说话

一分没少

徐善景

周六，儿子缠着让我给他买玩具，因为口袋中没钱，我就到一墙之隔的自动取款机前，刚要插卡，却发现取款机屏上提示为“继续？”。是不是刚走那个人把卡忘里边了。按下“继续”，我查看了余额，乖乖，竟好几万！“这人也太粗心了！”我按下“取卡”，一张卡吐了出来。

拿了卡我急忙追出去，印象中刚走那个人短寸头、白衬衣。走出自动取款室，便看见他正要过马路，我急忙喊道：“喂，你是不是刚在里边取钱了？”话刚落音，“短寸头”就下意识地摸着自己的口袋连声说是。看来卡一定是他的。我亮出卡说：“你去查下余额，我可没动你的钱。”“短寸头”一脸感激地说：“谢谢谢谢！我有急事要走，忘记取了。不用查，您肯定不会！”

我转身走进自动取款室，有两个人在排队等取，我又等了好长时间才取了钱。拉着儿子出去时，却看见“短寸头”还没走，看我出来，还笑着冲我点头示意。

带着儿子拐过弯没走多远，儿子突然说：“咱应先到那边超市看看有我要的玩具没有。”我们又往回走。刚转过弯，竟看见“短寸头”从自动取款室走了出来，一边走一边对着电话说：“我查过了，一分没少。”

精明的老太

刘卫

那天我等公交车。车子到站后，我上去刷了卡，后面跟着一位老太太。她没有任何付款的举动，准备去抢座位。

年轻的司机冲她喊道：“大娘，请付车资。”大娘好像听懂了，忙着问道：“怎么个付款法？”有旁人代司机回答：“刷公交卡一块八，投币的话得二元。”

大娘在身上摸索了一会儿，正准备投币，但想了想，又犹豫了。正在这车子准备开动之时，又匆忙上来一个女孩，她接着把公交卡在投币箱前“滴”地刷了一下。

大娘见状，对女孩说：“姑娘，也帮我蹭一下。我把一块八的现金给你。”

一车人顿时笑翻，这大娘真是太精明了。见她站不稳，我起身把座位让出来。大娘道声谢谢，一屁股坐上去，意犹未尽地说：“小伙子，我这么一‘倒腾’，就省了二毛呢！生活中处处有省钱的哲学。我这老太的脑子还好用吧？”

养生保健没那么复杂

保健，顾名思义，为保护和增进人体健康、防治疾病，即养生。近年来，养生保健的新方法、新产品层出不穷，与此同时，这些“新鲜事物”的质疑声也不绝于耳。其实养生保健万变不离其宗，不信，就听听这几位的观点。

最好的保健是顺其自然

仿佛一夕之间，大家都开始吃上了保健品，补肾、养颜、抗老、增寿……功能宣传得天花乱坠，消费者也屡屡买账。对此，著名医学病理学家、全军解剖专业委员会副主任委员纪小龙认为，最好的保健是顺其自然。不要过分强调外因的作用，而是按照自己本身生命运动的规律，去做好每一天的事情。小孩、年轻人、中年人、老年人，各有各的规律，各有各的自然之道。

“我不明白为什么要补肾。男性的强壮和性能力，是由身体里的雄性激素决定的，不是用什么药物、吃什么食物能够补充的。”纪小龙说。

对于公认的养生保健有效方式之一——运动，纪小龙也有独到的看法：“咱们可以运动，但是不能透支。任何运动形式都有它最佳的频度和幅度，正常人心跳1分钟70下，你不能让它跳120下、150下，那不是最佳的运动限度。运动的时候，不能超过身体里细胞所能够承受的限度。许多运动员都不长寿，因为他的运动强度超过了应该承受的频度和幅度。如果每个礼拜有一次或两次，让心跳达到每分钟100~120下（最好不要超过150下），血液加速流动，等于给房间来了一次大清扫。一个礼拜左右彻底清理一两次，把每个角落里的废物都通过血液回圈带走，有助于身体的代谢。”

心态良好才能延年益寿

太平盛世，生活幸福，中年以上的人们越来越多的人开始注重养生保健了。而老年人则更是注重延年益寿。养生保健，延年益寿，科学的饮食和运动固然十分重要。但在山东省青岛市的老人宫锡进看来，第一位的还是首先要有一个良好的心态。良好的心态，可以说是科学饮食和运动的催化剂。

宫锡进告诉我们这样一个故事：前一阵子，老友打印了一份《宽心谣》坐车过来送给他，并表示让老年朋友互通有无，为身体保健养生，为延年益寿而共勉。他十分欣喜和感激地说了声“谢谢”就收下了，接着便大声朗读起来：日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈……

老友听完朗读后笑着说，听你朗读得很好，相信做起来也不会难！那就让咱们在今后的生活中共勉吧。

养生保健别做惊弓之鸟

江西省九江县的退休教师陈奶奶是各类养生节目的忠实观众，每天都守在电视机旁看专家谈健康，还不时拿出本子记下来，十分严谨认真，一直把自己照顾得很好。可是近段时间家人发现，身体没有大毛病的陈奶奶突然消瘦了不少。家人仔细观察后发现，陈奶奶变得“挑食”起来。原来，陈奶奶是因为看了不同专家说关节不好不能吃牛羊肉，笋干等食品对肾脏不好，香蕉吃了容易得肠炎等，导致她不敢吃这些餐桌上常见的食品。

其实，没有必要拘泥于所有的养生保健知识。科学不是绝对的，时常可以看到，有的研究结果相互矛盾，有的甚至缺乏科学的研究，而仅凭个人或者小部分群体的经验。但是每个人的情况不一样，不能一概而论。常说，世界上没有两片完全一样的叶子。同样，人体的基因内环境也没有完全相同的，个体差异十分复杂，绝不可能都按照一个模式生活。养生保健，不要过于紧张。按照自己的习性，适量适度即可。

养生保健有章可循

虽然养生保健不可尽信书，也不可无书。如《黄帝内经》记载“饮食有节……度百岁乃去”，现代医学推崇“早晨要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少”都有异曲同工之妙。

“春生、夏长、秋收、冬藏……”我国的中医理论认为天地万物都有个运动和变化的规律，顺其自然就是按照自然的要求，内养其心，外养其形。《黄帝内经》讲四季养生的时候说，夏季要“无厌于日”，越出汗越好，顺应阳气的开泄；冬天就要培养自己的抗寒能力，顺应阳气的敛藏。顺其自然，适应四季的节气，利用好人体的应激反应，温通经脉才能增强防病的能力。这些前人通过大量实践积累的经验值得借鉴。

养生保健是一种习惯，正如著名心血管病专家、医学教育家胡大一指出的，“要管住嘴，迈开腿，快步走，少吃肉，八分饱。”不必刻意追求到健身场所、使用健身器械进行运动，而是把运动贯穿在普通生活中。他10余年坚持“日行一万步”，节假日不缺“课”，健康生活方式使他精力充沛。

食疗滋补必知事项

阿胶的食补须知

1、经期别吃阿胶

很多女性认为经期应该吃一些温热的东西，例如红枣、阿胶来补血，其实这是很笼统且错误的观点。

2、阿胶不是越陈越好

在阿胶是不是越陈越好这个问题上，很多人还存在误区。新出产的阿胶，的确以适当存放后使用为好，因为在原料处理过程中，可能会残留极少量三甲胺等小分子含氮物质，正是这些未跑尽的物质，在服用时容易导致人体产生恶心、呕吐、头痛、头晕甚至血压不稳等症状；但新鲜阿胶在阴凉干燥处存放上一年半载，就可以了，过于长久存放，则会导致阿胶中的胶原蛋白脆化变性，所以建议不超过5年。

3、进补需防消化不良

阿胶性滋腻，容易引起消化不良的症状。脾胃为后天之本，如果脾胃功能受阻，再好的药物人体也无法消受。因此，服用阿胶，尤其是脾胃功能不足者，最好配以调理脾胃的药，这样能促进阿胶的消化吸收，效果自然倍增。

银耳的食补须知

1、银耳怎么处理

泡发银耳有讲究，多数家庭用热水泡发银耳，因为热水泡发的速度快，可以很快食用。但是这种方法其实不可取，这会影响银耳泡发的数量，而且也会影响银耳的口感（用热水泡发的银耳口感黏软）。泡发银耳正确的方法是：用凉水（秋冬季节可用温水）泡发，泡发后应去掉未发开的淡黄色根部。

2、银耳的营养吃法

银耳又是席上珍品佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半，放入砂锅中加水，以文火加热，煎炖成糊状的“冰糖银耳汤”，透明晶莹，浓甜味美，是传统的营养滋补佳品；用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”，红白相间，香甜可口，具有较强的健身功能；用银耳与大米煮粥，也是别具风味的营养佳品。

红枣的食补须知

1、新鲜的大枣

鲜枣的蛋白质含量比梨高出11倍，维C比干枣含量更为丰富，并且营养更容易为人体所吸收。鲜枣以生吃为最好，洗净后直接食用即可，但注意不可食用过多。鲜枣性凉，生食损脾作泻，鲜枣虽汁多味甜，味道可口，但一天不应超过20颗，以免损害消化功能。

2、干红枣

干枣虽经过晾晒，维生素有所损失，但铁含量反而上升了。熟食干枣可以使营养物质更好地得到释放，并更容易被人体吸收。干枣洗净后蒸煮、熬汤、放入米饭一起煮成饭等，都是不错的方式。干大枣为滋补佳品，营养丰富，但不应食用过多，一天应不超过7颗。

注意

1、红枣具有补脾益气、养血安神的功效，但红枣的一个冲泡细节决定着它功效的高低。红枣果皮坚韧不好消化，如果整颗冲泡，很难将其有效成分完全溶出，因此最好将其掰开再冲泡。

2、新鲜的红枣不宜冲泡或煎煮。这是因为它的维生素C含量非常高，用热水煮泡会严重破坏维C。

3、大枣有益健康，但并非多多益善。中等大小的红枣，一次食用最好别超过15个，过量食用有损消化功能，引起胃酸过多和腹胀。

心理年龄年轻会更长寿

您觉得自己的年龄是多大？对老年人来说，答案也许能在某种程度上预测他们活多久。英国伦敦大学学院一项新研究发现，心理年龄比实际年龄年轻的老年人通常活得更久。

研究人员15日在《美国医学会杂志?内科学卷》上报告说，心理年龄反映出老年人对今后的健康状况、生理极限和幸福程度的自我评估，而自我感觉比实际年龄年轻的人可能死亡风险相对较低。为证实这一假设，他们对一项涉及近6500名老年人的研究收集的数据进行了分析。

这些老人的平均生理年龄为65.8岁，其中近70%的老年人心理年龄比实际年龄小3岁或更多，约25%的老年人心理年龄和实际年龄差不多，近5%的人心理年龄比实际年龄大1岁或更多。

在平均99个月的跟踪研究期间，心理年龄年轻的老人死亡率是14.3%，心理年龄和实际年龄差不多的老人死亡率是18.5%，而心理年龄大于实际年龄的老人这一数字是24.6%。

在考虑了基准健康状况、身体残疾和健康行为等影响因素后，研究人员发现，相比自我感觉比实际年龄小的老人，自我感觉比实际年龄大的老人死亡风险要高出41%。

研究人员在论文中写道：“自我感觉比实际年龄大是一个显著且独立的死亡风险预测指标……对不同死因的分析发现，自我感觉的年龄和心血管死亡之间存在强有力的联系，但自我感觉的年龄和癌症死亡之间没有联系。”

研究人员还说，尽管心理年龄和死亡风险关联背后的机制值得进一步调查，但心理年龄是可以通过主动干预而改变的，可有针对性地鼓励自我感觉比实际年龄大的老人以积极的行为方式与态度面对老年生活。林小春

冬季吃什么暖身又减肥

姜

我们平时吃姜的时候会觉得辛辣，这是生姜中富含的精油成分，能提高卡路里的消耗量。生姜中富含的姜辣素在加热后，大部分转化成生姜精油后，其保温功效能持续3小时之久！

在秋冬季节，每天摄取10克生姜便能提高卡路里的消耗量，在早餐中加入生姜食材，午饭与晚餐，伸直下午小吃也适当地加入的话，全天身体都能温暖起来，刺激血液循环，新陈代谢保持活跃的状态。

红薯

冬天吃个热热的红薯，是最惬意的事情。红薯的营养价值：红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等10余种微量元素。此外，红薯中含有丰富的钾，能有效防止高血压和预防中风。

山药

山药的功效与作用：可以作为主食食用，含有优质的蛋白质和淀粉，这两种营养物质可快速地在人体内分解成热量，从而为身体增加能量，起到抗寒的作用。特别适合身体虚弱、抵抗力差的老人及小孩保暖食用。

山楂

冬季是山楂的上市季节，山楂既是食品又是药品，具有开胃、消食、活血的功效，现代医学研究证明，山楂含有枸橼酸、苹果酸、抗坏血酸等有机酸，这些有机酸能够增加消化酶分泌。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病，因为山楂含黄酮类化合物，对防治心血管疾病，降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。

居家

编辑：邹凌　(025)83279194
E－mail：213ZL@sina.com

小贴士

大蒜检测 地沟油不靠谱

最近网上流传一则微博：“检测是否为地沟油的最简单方法：在炒菜时放一颗剥皮的蒜子，蒜子对于黄曲霉素最敏感。如果蒜子变红色，就是用地沟油，其中含有大量黄曲霉素。食用油良好的话，蒜子是白色的。”该微博引起网友大量的转发。这个方法真的靠谱吗？

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍，所谓“地沟油”未必是地沟里捞出来的油，在厨房里炸了又炸的油，或剩菜里回收利用的油，其实都属于地沟油的范畴。其中有毒致癌物质不断积累，反式脂肪酸含量越来越高，对身体有用的成分越来越少，还会带来促进发胖、促进脂肪肝、促进高血压、促进心血管损伤等多种严重害处。

而热传微博里提到的黄曲霉素是一种强致癌物质，也是地沟油中可能存在的有害物质之一。据了解，黄曲霉素含量一直都是食用植物油的重点检测指标。专家指出，用蒜子检测黄曲霉素是一种不靠谱的方法，因为地沟油的黄曲霉毒素含量并不一定都是超标的，比如用煎炸老油重新加工制作的地沟油虽然会含有大量多环芳烃和反式脂肪酸等对人有害的物质，但黄曲霉素却完全有可能合格。所以，即便蒜子没变色，也不代表油就是安全的。

范志红指出，在家就餐辨别地沟油，关键要学会几招：一是观颜色。地沟油往往发红、发暗，颜色浑浊，不够透明，容易含有杂质。二是看菜单。在菜单上看到油炸、油煎、干锅、水煮、干煸、香酥等字样，说明菜肴的烹调方法需要大量的油，或者需要油炸处理。这些油不太可能是第一次用，即便不属于口水油或地沟油，质量也很难保证。如果这些大量用油的菜价格还很低，其原料的来源就更值得怀疑。三要查口感。新鲜合格的液体植物油是滑爽而容易流动的，即便油多，也绝无油腻之感。在水里涮一下，比较容易把油涮掉。反复使用的劣质油黏度上升，口感黏腻。　夏文