

石榴、莲藕、南瓜……这些秋季应季美食别错过



红艳艳的石榴，洁白脆嫩的莲藕，软糯香甜的南瓜……品品秋味道！

石榴：水果中的红宝石
秋天是吃石榴的季节，剥开外壳，颗颗饱满的“红宝石”跃入眼帘，让人甚是喜爱。

很多人对石榴望而却步是因为觉得它吃起来太麻烦，其实只要找对方法，吃石榴还是很简单的。先从石榴顶部用刀划破皮，切出一个“盖”，然后再沿石榴棱分别切一刀，就可以掰成一瓣一瓣的石榴，吃起来方便很多。

虽然吃起来略麻烦，但是它的营养并不会辜负了我们。有很多研究表明，石榴具有一定的抗菌、抗氧化、抗癌、抗炎的生物学特性，果皮富含的各种抗菌活性物质对一些食源性致病菌有抑制作用，石榴籽也具有一定的抗乳腺癌和抗氧化活性。另外，石榴皮抗氧化活性高于果实和种子。石榴的根、叶、花、果实、果皮、种子均可入药。

因此，如果你的牙齿或者肠胃正常，吃石榴就不要吐籽了。有人说，吃了石榴籽会肚子疼，这可能体质因素有关，也可能与不顾自己的实际状况一次性摄入过多，吃下了大量的石榴籽，加重了消化系统的负担，引起消化不良或肠胃功能受影响所致。

建议吃法：榨汁。石榴榨汁是最好的吃法，一方面是因为这样对于一些人来说可以省去剥石榴和吐籽的麻烦，洗净后直接放到榨汁机里即可。另一方面则是因为这样就可以把石榴的皮也捎带吃掉，而且石榴汁口感也很不错。《美国临床营养》上曾刊登的一项研究表明：每天饮用57~85克石榴汁（国外研究中的石榴汁多是将籽、皮及中隔部分一起榨汁），连续两周，可将氧化过程减缓40%，并减少已沉积的氧化胆固醇。

螃蟹：海鲜里的顶梁柱
“秋风起，蟹脚痒。”每当进入秋季，也就进入了吃螃蟹的好季节，可以从9月吃到过年。“九月圆脐十月尖，持蟹赏菊菊花天”，意思是说，农历九月雌蟹最肥美，农历十月雄蟹最肥美。对于喜欢吃螃蟹的人来说，最幸福的日子到了。不过吃螃蟹也有学问和讲究。

螃蟹的种类很多，我国蟹的种类就有600种左右，螃蟹可分为淡水和海水两大类。淡水蟹最有名的属“大闸蟹”，俗称河蟹、毛蟹、清水蟹，一般在9~10月成熟。市场上常见的梭子蟹、花蟹等都是海水蟹，由于海蟹分布广泛，各地海蟹的成熟季节不同，一般从南到北，3~5月和9~10月为生产旺季，渤海湾辽东半岛4~5月产量较多。吃蟹要选对季节，蟹成

熟的季节，吃起来蟹肥味香；其他季节瘦而无味。

从营养角度来讲，无论是河蟹还是海蟹，它们维生素和矿物质含量都较为丰富，含量略微有所差别。
建议吃法：清蒸。选择新鲜的、活的螃蟹，不吃生蟹、醉蟹。螃蟹是杂食动物，甚至还吃其他动物的尸体或腐殖质，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌、污泥，甚至还可能有寄生虫。所以在吃螃蟹前一定要刷洗干净，不要吃鳃、肠等内脏，而且必须煮熟煮透后再吃。而且，不宜吃得过多。螃蟹中含的蛋白质和蟹黄中的胆固醇比较高，一次过量食用不利于人体消化吸收，所以一般人食蟹每次不应超过1斤，一周内不应超过3次。

南瓜：主食里的扛把子
南瓜是餐桌上常见的食物，其营养价值非常高，是人类最早栽培的古老作物之一。南瓜生长力强，适应性好，产量高，供应期长，且全身无废物，所以成为了老少皆宜的理想食物。不光是因为这些客观的因素，南瓜本身的营养价值也成为了它受欢迎的主要原因。

南瓜中丰富的果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，还可以保护胃黏膜，促进溃疡愈合；同时果胶有饱腹效果，能改善饥饿感。

南瓜还含有一些生物碱、葫芦巴碱、南瓜籽碱等生理活性物质，对防治癌症有积极意义。南瓜的铬含量居各类蔬菜之首，可刺激葡萄糖的摄取，促进体内胰岛素的释放，这对降血糖有效。此外，丰富的维生素E和β-胡萝卜素，有一定的抗衰老、护眼、护心功效。

南瓜的皮也不要削掉，它含有丰富的胡萝卜素和维生素，可以连皮一起食用，距离南瓜皮越近的部分，营养越丰富，因此，南瓜去皮越少越好。去瓤的时候，也不要挖得太深，南瓜心含有相当于果肉5倍的胡萝卜素，可多加以利用。

建议吃法：南瓜盅。南瓜直接蒸着吃可以，熬粥也不错，此外还可以做成DIY南瓜盅。南瓜从头部切开并挖掉籽，在里面加入各种各样的食材。整个南瓜盅放入蒸笼蒸20分钟即可。制作南瓜盅

宜选用香甜细糯的、成熟的冬南瓜。把南瓜洗净，在南瓜2/3处用尖刀切V字花，掏净囊和籽。南瓜切下来的那1/3顶部去皮切小块。瘦肉切小粒用生抽、生粉拌匀。蒜片、肉粒、南瓜丁逐步放入翻炒。调味炒匀。将大米和肉丁放入南瓜中。南瓜盅放进开水锅里隔水蒸上40分钟，香又糯的南瓜盅就可以出锅。当然，南瓜盅里面的米饭可以直接用煲好的白米饭，以缩短熬煮的时间，20分钟就可以蒸熟了。

莲藕：蔬菜里的白富美
莲藕原产于印度，后引入我国，在江苏、浙江、湖北、山东、河南、河北、广东等地均有种植。莲藕中间有孔窍，按照孔的数目，莲藕可以分为七孔莲藕和九孔莲藕，七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜煲汤煮粥；九孔藕水分含量高，脆嫩多汁，榨汁、凉拌或者清炒最为合适。

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”，而且含的营养多多；丰富的碳水化合物使得莲藕成为“贴秋膘”的时令食材。

“姜心藕中丝，虽断犹连牵”，藕丝都被古人用来写照。莲藕丝的主要成分是膳食纤维，每100克中的不可溶性纤维就可到达2.2克，可与许多叶菜类蔬菜，如西芹（2.2克）相媲美，因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

莲藕所含的水溶性维生素中，维生素C含量是最丰富的，具有帮助机体抗氧化等作用。矿物质也比较多，其中含量最高的是钾，每100克可食部含有293毫克的钾，高于香蕉、芹菜，有助于防治高血压。

建议吃法：荤素皆相宜。藕的吃法很多，可以凉拌、熟吃，可以单吃，也可以和其他蔬菜、肉类搭配着吃。凉拌藕片清脆可口；莲藕粥，软烂的米搭配脆甜的藕，口感交错美好；莲藕甜点，如桂花糯米藕，甜软香糯；荷塘小炒，藕片、胡萝卜、黑木耳、荷兰豆“聚会”，色香味俱佳；莲藕炖排骨，莲藕的清香可以中和排骨的油腻之气，无疑是炒肉之合；也可和肉一起煮饭，如莲藕炒肉，切片切丝均可，植物和动物性食物的合理搭配，更符合营养原则。

（来源：健康时报网）

重阳共赏咏老诗

□ 夏俊山

重阳节，怎么过？我想，除了举办秋游登高、饮酒赏菊、佩插茱萸、感恩敬老等活动，爱诗的朋友相聚，共赏“咏老诗”也不错。

笔者退休后，常以读诗为休闲。其中，不少“咏老诗”使我获益匪浅。

最早的“咏老诗”大约是三国时期曹操的乐府诗《龟虽寿》：“神龟虽寿，犹有竟时；

腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已……”后面四句道出了许多老年人的心声，备受后人的称赞，直到今天，依然被许多人传颂，甚至成为一些老人的“座右铭”。

唐代诗人白居易吟道：“家虽日渐贫，犹未苦饥冻。身虽日渐老，幸无急病痛。眼逢阔处合，心向闲时用。既得安稳眠，亦无颠倒梦。”这首题为《安稳眠》的诗，写的是自己的老年生活，无疑是“咏老诗”的佳作。是的，人到老年，身体尚健，日子悠闲，就是幸福！读后，觉得白居易说出了我的心里话。

白居易有一首《会昌二年春题池西小楼》吟道：“花边春色水边楼，一坐经今四十秋。望月桥倾三迤换，采莲船破五回修。园林一半成乔木，邻里三分作白头。苏李冥蒙随烛灭，陈樊漂泊逐萍流。虽贫眼下无妨乐，纵病心中不与愁。自笑灵光岿然在，春来游得且须游。”诗人经历人世沧桑，想到故人烛灭，来日无多，自己灵光尚存，于是心中不愁，得游且游，这种不畏老迈的健康心态，值得肯定，也值得学习。

“人生易老天难老”，衰老是自然规律。白居易写过一首《咏老赠梦得》。刘禹锡（字梦得）以《酬乐天咏老见示》唱和：“人谁不愿老，老去有谁怜？身瘦带频减，发稀冠自偏。废书缘惜眼，多灸为随年。经事还谙事，阅人如阅川。细思皆幸矣，下此便僇然。莫道桑榆晚，为霞尚满天。”刘禹锡已过花甲之年，诗中借绚丽的晚霞为喻，表现出老当益壮，力求进取的积极精神。在众多的“咏老诗”，中，立意高远，催人奋进。

宋代大诗人苏东坡64岁时（1099年）写了《纵笔三首》，其一云：“寂寂东坡一病翁，白须萧散满霜风。小儿误喜朱颜在，一笑那知是酒红”。当时苏东坡谪居被人认为是蛮荒化外的海南岛儋州，本来是一个白须如霜、寂寞无援的病翁，儿童们围着他，笑嘻嘻地指着他的脸颊，说：“看见了吗，你的脸色好红啊！”他听了不禁一笑说：“孩子们，你们误会了，我的脸不是青春天然的红，而是饮酒微微的红啊！”全诗28个字，字字传神。

近现代咏老诗中，亦不乏名篇金句。诸如朱德元帅的“登高不用杖，脱帽喜东风”；董必武同志的“老去愈知学不足，春来弥觉物增妍”；大画家刘海粟的“晚霞璀璨花飞雨，白发尤需猛着鞭”；叶剑英元帅的“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”；诗人臧克家的“老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄”；他还有《七绝一首》云：“自沐朝晖意翳茏，休凭白发便称翁。狂来欲碎玻璃镜，还我青春火样红。”此诗句句精炼，塑造了人老心未老、心红不服老的老年人的生动感人的形象。

我国60岁以上的老人早已超过2亿，老年朋友不妨读一读前人的“咏老诗”，从中汲取“营养”，丰富晚年的精神生活，让节日过得更有意义，让人生没有孤独，岁月没有寂寞。你说呢？



天气渐凉，翻出来以前的牛仔裤，哎呀，提不上了！原本苗条的身材慢慢肥胖起来，我们到底做错了什么？殊不知，只要改掉一些生活中的坏习惯，身材就能保持婀娜如初。

坏习惯1——手机不离手

摒弃小陋习 还你婀娜身姿

许多职场女性上班除了看电脑就是看手机，好不容易到了饭点，本该移步食堂或餐厅的时候了，现在连胳膊都不抬，手指在手机上点点划划一番，外卖就可以送到面前，就连吃饭也在不断地刷屏。最近，巴西和荷兰研究人员在美国《生理学和行为》杂志上报道了他们的研究发现：一边吃饭一边刷手机容易让人摄入更多热量，不利于控制体重，导致肥胖。手机剥夺了人们许多本来必不可少的能量消耗，让他们在不知不觉中又获取了更多的能量，因此手机是导致肥胖的“首恶”。

坏习惯2——随手一杯奶茶

奶茶不是一种健康饮料，奶茶中含有许多糖分和脂肪，特别含有世界卫生组织严格限制的人造反式脂肪。人造反式脂肪给身体带来的伤害包括导致血脂形成、影响胎儿和婴儿的生长发育、影响生育、易患阿尔兹海默症、引发冠心病以及导致肥胖。广州、长沙等地食安部门对奶茶的抽检结果显示：有近四成食品添加剂、人造反式脂肪超标。

同时，奶茶中的糖分也不容忽视，很多号称“无糖”的奶茶，实际上均含有糖分。在检测的样品中平均含糖

量为每杯34克。远远超过《中国居民膳食指南2016》中规定的“每天糖的摄入量不超过50克，最好控制在25克以下”的建议。由此我们可以推断，在“有糖”的奶茶中，含糖量更是高得惊人。因此，高糖、高脂的奶茶是导致肥胖的重要“帮凶”。

坏习惯3——不看营养标签

蛋糕、蛋黄派、炸薯条、薯片、炸面包圈、糕点、饼干、冰淇淋等预包装食品均在包装上标注营养标签和成分配料表，我们除了关注保质期外，还要仔细阅读营养标签和成分配料表，譬如成分配料表中标注的“氢化植物油”、“部分氢化植物油”、“奶精”、“植脂末”、“代可可脂”等名词都表示含有反式脂肪酸，应该视情况谨慎选择。还需谨防一些狡猾的商家，明明在配料表中标注有氢化植物油，却在营养标签反式脂肪一栏中标为“0”。因此，我们一定要看营养标签和成分配料表结合起来看，谨慎选购。

导致肥胖的坏习惯还有许多：不吃早餐、晚餐太丰盛、水果当主食、吃饭狼吞虎咽、爱熬夜、爱吃零食等。让我们从小处着眼，摒弃不健康的坏习惯，才能保持住婀娜身姿。

（来源：中国妇女报）

“一号通”架起服务群众“连心桥”

（上紧接第一版）对司法、档案、图书馆、供电等14个部门的14条热线电话实行并联合整，即保留电话号码，社会公众可直接拨打该号码，也可拨打12345热线咨询问题、反映诉求。

健全服务机制，提升服务水平，践行服务群众理念

为及时回应群众关切，12345热线运行中，公共服务中心坚持按照“统一接收、按责转办、限时办结、报告通报、统一督办、评价反馈、监督问责”的标准工作流程，群众可以对处理情况进行适时追踪与评价。同时，平台督办员对事项办理结果、群众满意度进行审核，合格的归档，否则将再次派单，跟踪督办，并纳入年终考核。通过对各承办单位办结效率、群众满意度打分进行数据分析对比，倒逼责任单位快速行动解决问题，不断强化了服务型政府建设，真正实现了政务服务监督公开，实现政府与群众之间无障碍交流，确保市民的诉求“事事有回应、件件有落实”，实现了“四个一”的目标。

热线拨打“一个号码”。新平台完成了政务服务热线深度整合，实现“一线连通”，建立了“1+16+14”（原12345政务热线+16条直接整合热线+14条并联热线）运行体系和政务热线、行风在线横向整合、纵向对接，打通政府联系群众的快车道。

诉求办理“一个平台”。通过平台向承办单位派发工单，拓宽了群众投诉举

报渠道，方便民生诉求，解决了重复投诉率高、跨部门问题难协调、部门相互推诿等问题。

民生诉求“一口督办”。严格落实办理时限，并及时将相关情况告知来电（件）人，落实好“急事急办、特事特办”，确保群众、企业诉求“事事有着落、件件有回音”。

运行管理“一套机制”。平台负责转办、审核、督办、回访、考核，承办单位负责办理、反馈。作为检验承办单位服务效能的监督平台，政务热线办理情况纳入各部门绩效考核，实时统计相关数据并定期通报，考评结果与各单位年终绩效考核挂钩。群众也可以对诉求办理情况进行评价，促进热线办理工作的提质增效。12345公共服务平台自4月底整合开通以来，热线接通率长期保持在96%以上，有效减轻了政府职能部门受理环节的压力。据统计，热线共接听市民来电41084次，热线当场解答32340次，热线当场解答率为78.72%，形成工单派发至承办单位8744件。

一枝一叶总关情、一点一滴见初心。县委、县政府始终坚持从群众最关切的问题抓起，从群众最期盼的事情做起，面对群众所需所求，言出必行，竭诚践诺，带着深厚感情、带着责任担当，生动地践行了“以人民为中心”的发展理念。

一条热线，问的是人情冷暖，管的是民心向背

“以前各部门都有热线，号码也难记，现在有事就找12345，真的很方便！”这是市民对12345政府公共服务热线评价最多的话。12345政府公共服务热线拓宽了受理渠道，全方位、全天候、全过程受理处置群众咨询投诉举报问题，将老百姓急切的诉求和建言，源源不断地传递到政府部门的耳边和心头，加快了问题的解决和矛盾的化解，切实做到了“民有所呼，我有所应；民有所求，我有所为”。

9月12日晚7时，12345热线受理大厅的电话此起彼伏，而反映的内容却是一个：掘港街道余荡村突发大面积停电。这个时间段正是用水高峰期，上百户居民的生活和企业的生产受到影响。获悉供水热线已经与12345政府公共服务热线整合的市民纷纷拨打12345热线请求解决停水问题，12345热线工作人员第一时间安抚群众的情绪，一边立即联系县自来水公司，自来水公司抢修队第一时间派员赶往现场，很快将故障排除，在最短时间内恢复了供水。“谢谢你们！我们通水了，12345热线帮了我们大忙！”热心的市民又打来感谢的电话。

说起热线的快捷服务，家住袁庄镇铁栗门村的冯先生深有感触，7月中旬，我县进入汛期，冯先生家屋后的小河因连续下雨导致满溢，河水无法排出，家中住宅和农田面临被淹的危险。7月17日早晨，他抱着试试看的心态拨打了12345政府服务热线，接到诉求电话后，

俗话说“秋高鸭肥”，相比夏天瘦柴的鸭子，秋天的鸭子吃得多动得少，储存了足够多的能量准备过冬，因此肉质更加肥美鲜嫩。从中医的角度来说，鸭肉性寒凉，有助缓解秋燥，所以秋季吃禽肉不妨首选鸭。

跟鸡肉相比，鸭肉的蛋白质含量略低，脂肪含量稍高，因此口感更肥美。此外，鸭肉的维生素B1、维生素B2、铁和硒等营养素的含量高于鸡肉，维生素E、钾、锌的含量则低于鸡肉。鸭子不同部位的营养也有所差别。鸭血和鸭肝血红素铁含量高，易于被人体消化吸收，有助预防缺铁性贫血。其中鸭肝铁含量高达23.1毫克/100克，接近鸡肝的两倍，鸭血铁含量高达30毫克/100克，也高于鸡血（25毫克/100克）。除了铁，鸭肝还富含优质蛋白质、维生素A、维生素D、B族维生素、锌、硒等营养素，是名副其实的营养宝库。鸭心的B族维生素和矿物质含量远高于普通肉类，其中维生素B2的含量最出众，是鸡心的3倍多。鸭肠蛋白质含量略低于鸭肉，钙、磷含量较高，所以吃起来脆脆的。相比而言，鸭头、鸭掌、鸭脖等部位骨头多，营养价值稍低。需要注意的是，这些部位往往被加工成重口味的菜肴，吃太多可能油盐超标。

鸭肉吃法多样，比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养，如果搭配以下几种食物，不仅口味提升，营养也会互补。一是白萝卜。这种根茎类蔬菜像“海绵”一样，可以吸收鸭肉的味道精华，经过小火慢炖后，白萝卜吃起来就有了肉香味，鸭肉也会带有白萝卜的清香。除了白萝卜，还可以选用酸萝卜（四川的一种特色腌菜，超市里可以买到），其味道咸酸、口感脆生，带着陈酿的酒香，有助促进食欲。二是山药。从口味上来说，山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰，还能让汤汁乳白，鲜味柔和。山药富含多种营养物质，有益肺止咳、健脾养胃的功效；鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品，两者一起煲汤不仅口味鲜美，还能健脾养胃、止咳化痰。三是冬瓜。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分，利于调控脂肪代谢，并且富含钾，适合控制体重人群及高血压患者。鸭肉油脂多，冬瓜热量低，两者荤素搭配，能起到去油解腻效果。除此之外，土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。

为大家推荐介绍老鸭汤的做法：冬瓜洗净，切成厚片；老鸭洗净，切成大块；锅中倒入清水，大火煮开后，放入鸭块，焯烫3分钟后捞出，用清水冲净鸭块表面的浮沫；将焯烫好的鸭块放入清水，放入鸭块、冬瓜块、陈皮，大火加锅盖煮开，煮开后如再有浮沫，用勺子撇干净后盖上盖子，用中小火煲2个小时；食用前放盐。

（来源：人民网）