

## 答疑解惑

为什么推荐您  
夏天多吃瓜

要说最适合夏天吃的食物,非瓜类莫属了。瓜类既能补充水分,又可防暑降温,还能帮助控制体重,民间流传着“夏天多吃瓜,中药不用抓”的俗语。

相较于其他食物,瓜类热量低,饱腹感强,整体来说是高钾低钠的食物,对降低中风和冠心病的风险很有益处。

吃瓜有什么讲究?专家为您推荐6种适合夏天吃的瓜。

## ●冬瓜 祛湿第一瓜

冬瓜有祛湿化热、利尿消肿等功效,是典型的高钾低钠食物,适合高血压及肾病患者食用。

冬瓜清炒或煮汤都很鲜美,可做成海米烧冬瓜、冬瓜排骨汤等,也可将其与荷叶一起熬粥,不仅味道清新,还有解暑效果。

## ●丝瓜 养颜第一瓜

丝瓜性凉、味甘,如有口干舌燥、小便色黄、大便干结等症状,均可通过食用丝瓜来调治。

其富含胡萝卜素、钾、镁、钙等矿物质的含量也较高,出汗时食用可帮助人体补充矿物质。

丝瓜吃法多样,既可凉拌、榨汁,也可炒制、做汤,因其本身味道清甜,所以更推荐素炒或素煮的方式。

## ●南瓜 滋补第一瓜

南瓜味甘性平,是一年四季都可食用的温补类食材,富含叶黄素、玉米黄素,对保护视力有积极作用。南瓜籽中含有色氨酸,有助于形成褪黑激素,利于改善睡眠。

南瓜香甜可口,推荐蒸着吃,或用它代替部分主食,搭配糙米、玉米、薯类、杂豆等,能延缓血糖上升速度。

## ●黄瓜 补水第一瓜

黄瓜含水量高达98%,其中的丙醇二酸有助抑制糖类物质转变为脂肪,适合减重人群。黄瓜所含的多种维生素,对改善夏季“情绪中暑”也有一定的辅助作用。

黄瓜肉质脆嫩、味道清甜,建议生吃或凉拌,能留住更多营养和水分。

## ●苦瓜 清火第一瓜

苦瓜味苦性寒,有清心泻火等功效。它的维生素C和钾含量高于常见蔬菜,有助维持体内电解质水平。其中所含的苦味素和苦味素能够促进食欲、健脾开胃。

苦瓜食用方法较多,推荐凉拌或素炒,不喜欢苦味的人可以将其冷藏后再烹调,让口感更易于接受。

## ●西瓜 解暑第一瓜

西瓜味甘多汁,富含番茄红素,具有抗氧化、清除自由基的作用。西瓜中还含有胆碱(属于B族维生素),有助于调节生物钟,保持大脑清醒。

西瓜最推荐的食用方法是直接吃,西瓜皮也有解暑清热的功效,适合凉拌或做成饮品。

(《生命时报》)



## 岳母的语重心长

## 至爱亲朋

袁有生

每年四月初五是我们村的麦前大古会,人们从四面八方赶来,忙着购买夏收物资。同时,村里还会请剧团演上一台好戏,喜迎丰收。那天,我也会给厂里请假,回村赶集、看戏、凑热闹。

那年,白天的戏是王秀兰演唱的《杀狗》,老年人都特别爱看。乡间口口相传:“为看王秀兰的《杀狗》,银元掉在地上都不瞅。”一路上,女儿搀扶着老父亲,小孙子拉着奶奶的手,有说有笑……穿过拥挤的人群,我把岳母和孩子送到戏台下安顿好,急忙转身到集市上购买镰刀、扫帚、磨石、铁杈……忙完了,心里痒痒的,也跑到戏台下,站在老远的土堆上看一会儿戏。当台上演到“吃面”时,只听得掌声如雷,叫好声不断,连卖小吃的摊主都踮起脚尖,伸长脖子顾不得吆喝。这时,六岁的儿子看见我,就悄悄溜到我身旁,做了一个鬼脸,缠住我非要买油糕不可。为不耽误看戏,我领他到油糕摊前,只见架上就剩下两个油糕,而油锅里油糕漂得满满登登,但我害怕油锅把孩子烫着,便让他先拿上两个快去看戏,还叮嘱他分给弟弟一个。之后,我就回家帮爱人

准备饭菜,收拾麦前的杂活。

吃过晚饭,我把两个孩子送去岳母家,因为我和爱人第二天一早都要去上班。送到半路,大儿子小脸贴着我的耳朵神秘地说:“姥姥说你没良心。”一句话说得我满头雾水,摸不着头脑。我满不在乎地把孩子交给岳母,坐下来想和岳父岳母拉拉家常,说着说着岳母就打开了话匣子。她说:“不是我说你哩,说你没有心眼,你给你两个娃每人买了一个油糕;说你有心眼,你把我老婆子全不当人看。你看门口你花婶,还有王玉妈,人家女婿、媳妇把火烧夹肉、凉粽子、热油糕送到戏台下,还会劝我吃上一点。那台上不孝顺的媳妇都让老娘喝上一口酸面汤,你连个油糕渣渣都不让我见。你这娃,叫我说你啥好呢?你父母过世早,把你那半身不遂的老奶奶送到我的炕上,我擦屎挖尿,照顾吃喝穿戴,整整侍候了三年。老人家刚走,你又给我送来两个娃,我里舅外舅一样对待,土炕上睡下四个娃,你可知我睡在什么地,饭菜怎么咽下口?你想过没有……”一席话说得我泪流满面,羞愧难言。我拉住岳母的手直说好话,表示今后一定好好孝敬她老人家,还说“自我母亲去世后,您就是我亲娘,您就把我当成您

亲生儿子一样,不要和我一般见识”。

自那以后,我对老人家越发上心了,平时特别注重礼节礼貌,明白了老年人更注重尊严,更好面子。我开始处处关照岳父岳母的起居生活,到家帮忙清扫卫生、收拾房舍,冬季准备蜂窝煤,安装好烟囱,夏季买回蚊香,挂好吊扇。从外边回来,定会给二老买一些甜食糕点,到了换季时,还会给买围巾、棉手套……进门放下自行车,就帮岳父担水、铡草,干一些重体力活。

2006年,我和爱人在城里买了新房,孩子们大学毕业后相继参加了工作,岳父岳母已是耄耋老人。看着眼前的岳父岳母满头白发、弯腰驼背,我感慨万千,是他们为我们这个家操心下苦,看娃种地,打墙盖屋,经营吃喝,管老管小……我不由得眼眶发酸,想起吃油糕的情景。我和爱人商量好每年一供暖,就把二老接到城里来住。岳父爱吃豆腐脑和油条,我天天早上按时买回来,还会到东湖农贸市场,给岳母买油糕和软麻花。爱人顿顿安,换着花样做可口的饭菜。晚上,我把洗脚水端到客厅,帮二老洗脚、洗袜子;白天,我给岳母俩开起唱戏机,播放蒲剧,生活上的需求尽量满足。有一次,我还给岳父岳母夸海口,说自己一天能挣二百多元,您二老想吃啥尽管说,直哄得老人家开怀大笑。岳母避开我跟岳父讲,这样的女婿和儿子有什么两样?

子女们照着我和爱人的样子,也给姥爷姥姥买多功能轮椅、拐杖、护膝和腰带,一有空就守在二老身旁,按摩、讲故事,忆童年、拉家常,谈论着新时代的变化和今天的美日子。

我很受感动,仿佛看到了我和爱人老年生活的模样。



## 幸福是既要又要

## 围城物语

两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮。这是古人因为与爱人不能时时相见而安慰自己的话。如今,这种不在朝朝暮暮的相处方式却成了一些人的主动选择。原因很多,所以哪怕结婚了两人还是选择分开住。

这种做法有人点赞,有人嗤之以鼻。无非是一种认同距离产生美,一种认为距离即生嫌隙。

我身边也有这样的例子。闺蜜结婚后的两三年,两天一小吵,每周一大吵,经常大晚上争执不下,两人驱车从郊区杀到我家,气鼓鼓要求现场“断案”。

其实每次都是些鸡毛蒜皮的小事儿,不是“该他刷碗,他装看不见”,就是“我吃的剩饭,她自己点了新的”,有了宝宝之后摩擦更多。

但事儿是真小,气也是真气,有几回俩人愣是僵持半个月不说话。

第四年,闺蜜老公突然被派到外省工作,每月回来探亲一次,这一下生活骤然安静了下来,不光他们,连我们这群身边人也没了“断案”的机会。每个月底相聚的几天,看着他们俩争着干活带孩子,其乐融融的样子,我们都不禁感叹:“幸亏外派了啊,这要是还在一块生活,保不准都过不下去了。”

原以为就会如书中所写:日子就这么平静地过下去了。然而生活就是生活,三年外派结束,生活一切照旧,摩擦也照旧,曾经认为对方偷懒自私的行为并没有改善,互相看不顺眼的地方也还在,少了新婚滤镜后,吵架升级,连找人评理的兴致都没有了。等我们再知道消

息时,两人已经在离婚冷静期了。

唏嘘之余,不禁让人感叹,其实每天生活在一起或是一周、一个月见回面,都只是婚姻的外壳,真正决定关系能不能长久的是婚姻的内核,是看两个人有没有相互接纳和处理问题的能力。

物理距离或许可以让一切“看起来很美”,但绝不是解决矛盾甚至逃避承担婚姻责任的法宝。如果一段关系只能靠不生活在一起来维持,一旦在一起就鸡飞狗跳,是不合理的。好的婚姻状态是能够适当分开,也能够朝夕相处。既要在分开的时候相互信任,有彼此分享的能力;又要在在一起生活的时候互相接纳,有彼此包容的能力。缺一不可。

幸福无非就是:既要又要。

(《中国妇女报》)