

暖心家事

陪妈盐湖观天鹅

李自强

入冬以来,不断听身边人谈论在尧梦湖和盐湖观赏天鹅的趣闻。前些年,我和家人也曾到河南省三门峡的天鹅湖城市湿地公园和咱平陆县的三湾大天鹅景区看过天鹅。现今在家门口就能够欣赏到天鹅,真是一件幸事。

为了让102岁高龄的祖母开心,12月9日,大女儿亚丽开车接我们去盐湖看天鹅。从盐湖园下坡后,沿着宽敞整洁的大道一路向东,路旁不时有景观台闪过。“奶奶你看,南边有小火车。”女儿指着车窗外介绍。只见路南的环湖彩虹道上,一辆色彩鲜艳的小火车伴随着“嘟嘟嘟”的鸣笛声,缓缓而行,车厢内坐满了观光的游客。近来盐湖观光小火车的开通,串联起赏天鹅、游栈道、观美景的生态游览路线,确实为盐湖旅游增添了一道亮丽色彩。

在“运城盐湖天鹅栖息地”醒目路牌旁停下后,我用备好的旅行小轮椅推着老妈向南步行1500米,到达湖边,旁边一块巨石上刻着书法家原旭东题写的“天鹅池”。一路上,湖水波光粼粼,芦苇随风摇摆,看天鹅的人群熙攘往来,络绎不绝,给寒冷清静的盐湖带来勃勃生机。

盐湖天鹅栖息地地势较低,水中滋生各类小昆虫,比较适宜天鹅生存。只见湖畔碧波荡漾,一群群天鹅结伴游弋,时而翩翩起舞高歌,时而追逐嬉戏,时而潜水觅食。白白的羽毛、长长的脖颈、扁扁的嘴巴、珍珠般灵动的眼睛、高雅的身姿,惹人怜爱。它们好似一团团白雪,浮在水面,悠然自



▲作者102岁的母亲

得,倒影在宁静的水中轻轻摇曳。突然,湖面溅起层层水花,几只白天鹅拍翅腾空而起,翱翔飞舞于蓝天之上。那优美飘逸的身姿,犹如在表演一场精彩绝伦的空中舞蹈,使人心旷神怡,仿佛置身于童话般的仙境。

“你们快看,那两只天鹅好像一对夫妻。”母亲指着湖面说。果然一对白天鹅相依相偎,窃窃私语,交颈缠绵,弯曲的脖颈呈现出一个心形,似乎在向人们昭告它俩之间的爱情。古诗《双鹅之恋》:“鹅儿成双爱意浓,水中嬉戏情意融。低眉浅笑传媚意,交颈缠绵心相从。”描写的正是眼前此种意境,令人陶醉。

天蓝水澈,南风微薰,鹅儿欢歌,游人如织,母亲精神矍铄、面带笑容……

这些构成了一幅绝妙的水墨画卷。

望着湖中成群结队的天鹅,母亲情有所思地发问:“这么多的天鹅,它们是从哪儿来的?”

“奶奶,它们是从几千公里外、遥远的西伯利亚来的。那里的冬天特别寒冷,每年这时候成千上万只天鹅,都会经过20多天的长途飞行,来到咱们这里过冬。”亚丽为我们讲解。

“哟!了不起,天鹅飞行的本领可真大啊!”母亲不住赞叹。

返程途中,女儿说下次带我们去尧梦湖看看,那儿的天鹅也不少。“是吗?如今运城的生态环境搞得真么棒,吸引了这么多的候鸟前来过冬。不出远门,在家门口就可以看美景、观天鹅,真是太好了!”母亲由衷地说道。

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

吃喝玩乐有健康
蔬菜中的“姐妹花”(下)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

【问】预防癌症是很多人关心的话题,网上也科普了很多抗癌的蔬菜,西兰花就是其中的“佼佼者”,是这样吗?

【答】现代研究表明,西兰花里面含有硫葡萄糖甙,有强效的抑癌抗癌作用,再搭配本身富含的胡萝卜素等植物营养素,对癌细胞有抑制的作用。

在生活中完全指望西兰花抗癌并不可取。首先,西兰花的含硫葡萄糖甙物质虽然多,但凭正常饮食很难达到可以抗击癌症的量。其次,在烹饪西兰花的时候,里面的有效成分可能失去活性,抗癌效果也不是很突出。所以,作为健康膳食的一部分,在生活中常吃一些西兰花是不错的,但完全指望它预防癌症、抗击癌症是不可取的。

因此,我们不必为追求某种食物能抗癌就大量食用。其实,要预防癌症,良好的饮食习惯只是其中之一。

【问】美食的烹饪也是一门学问,做法不同其营养价值也会有区别,如何做才能留存最大的营养成分?可为大家推荐两款菜花和西兰花的养生做法?

【答】茄汁虾球花菜

材料:花菜1个,中等番茄2个,大虾10只。

做法:1.花菜切成均匀的大小,放沸水里,加少许盐,烫1分钟~2分钟至刚熟后捞出,注意不要太酥软。

2.虾背部剖开去虾线,加料酒、洋葱丝拌匀。锅里放油,把虾翻炒到变色后盛出。

3.番茄切碎丁,下锅边炒边压成糊状,然后把花菜和虾球倒入,一起翻炒,裹上茄汁,加盐糖调味。

西兰花炒虾仁

材料:虾仁15个,西兰花一颗。

做法:1.西兰花洗干净,切成小朵。锅中水烧开放点盐,放入西兰花,滚上十几二十秒即可。

2.锅中油热,放入虾仁,迅速过油至熟。

3.倒入焯水后的西兰花炒一下,加盐,稍微加点水,炒一分钟即可出锅。

虾仁是蛋白含量高且脂肪含量又非常低的食物,作为减肥配餐是最合适不过的了。西兰花属于十字菜,除了低热量有助消化,还是抗衰老圣品,每天吃都可以。

西兰花和菜花中的营养价值都比较丰富,吃了以后可以补充身体内的营养物质,大家根据自己喜好酌情选择即可。



老年文苑

谷垒也是一顿饭

安新明

谷垒,稷山县的一种吃食叫法,邻近稷山的万荣、河津,叫拌菜。尤其,晋南人爱吃的猪肉片子粉条拌菜,是一道招待亲朋的名菜。稷山人却很少吃带肉的拌菜,而是爱吃各种菜做的,叫“谷垒”。

这段时间,到上海的孩子家里过冬,买菜成了日常任务。我总爱在各个菜市场和路旁菜摊上寻找可做谷垒的菜。有一天,早上送孩子上学返回途中,路过菜铺门口,见老板把鲜嫩的苔菜叶子择下扔到筐子里,为的就是苔菜茎卖相好看。我灵机一动,这不就是谷垒的好食材吗,赶紧上前,摘了卖菜的塑料

袋,瓷实地压了一袋,足有两斤多,心想这可能美美啜一顿谷垒了。老板嘴里嘟囔:“拣叶子还得顺我一个塑料袋子,两毛钱没了,下次,自己带个袋子来!”我埋头拣了一袋苔菜叶,还挨了几句训,该,谁叫咱爱吃谷垒呢。

吃谷垒,什么叶菜都是料,大葱叶、扫帚苗、马齿苋、蒲公英、芥菜、萝卜缨,就连红薯叶子、胡萝卜、红薯等都能做。洗几遍,沥沥水,放在面盆里拌上点白面、玉米面,撒点五香粉、胡椒粉、碎盐,搅拌均匀就能蒸了。一般七八分钟足够,下锅后,把葱碎、蒜蓉、干辣椒面放上,用烧好的花椒油趁热一浇,拌匀,就可以开吃了。那个鲜呀香呀,真喷鼻。

这种吃法,从父亲那辈开始就爱

吃,几十年了,所以知道各种菜怎么拌谷垒。20世纪五六十年代,人们生活困苦,粮食又少,就从大自然中寻吃食。一个大我几岁的农村朋友,曾在聊天时告诉我,树皮叶子、地里的草,除了两三种有毒有害的外,他在困难时期都吃遍了。既接地气,又尝百草,还能充饥,这是没有粮食时逼出来的。再看现在,人们精米细油、大鱼大肉,别提有多幸福了。

我们家,每年夏秋两季,三天两头,早餐就要吃上一顿谷垒,既增加了许多种蔬菜和维生素的摄入量,也可以少吃馒头等主食。这应该是一种很好的饮食方式,可减少主食的摄入量,又利健康,何乐而不为呢。

老年讲堂

老年人五“简”记在心 轻松过晚年

彭建国

老友坐在一起聊天,总离不开老年话题。提起“老年人喜欢啥样的晚年生活”话题时,大多认为应以“简”为贵。我很赞同此种观点。

在人生的长河中,岁月如梭,光阴似箭。当老年人步入晚年时,经历了人生的风风雨雨,品尝了生活的酸甜苦辣,他们逐渐领悟到:生活的真谛往往不在繁华与复杂,而在简单与宁静。

“简”是一种生活的态度,也是一种人生的智慧。对于老年人而言,晚年的生活更应以五“简”为贵。这种“简”既体现在物质层面,也体现在精神层面。

一是简化,即对人和事,不要啥都过问、总想管事,学会释放与排忧,为自己减轻压力;二是简单,无用的旧家具、穿不了的旧衣服,该处理的就处理,不要总是舍不得,这既扩充了空间,又减轻了心理负担;三是简明,和人说话或写文章,要抓住中心,抓住重

点,简明扼要,别跑题走调;四是简洁,家具用品,只要可用,自感满意、舒适就行,不必求新;五是简朴,生活讲究简单朴素,不必豪华奢侈,不追求时尚,保持良好的作风。

总之,老年人想过好晚年生活,坚持以五“简”为贵,以“简”为人处世就可。这种“简”既让老年人在晚年生活中更加轻松,更加自在,也更加丰富多彩有意义。让我们共同为老年人营造一个简单而美好的晚年生活环境吧!