



文化映照夕阳红

——小记盐湖区安邑文化学会

俏夕阳

记者 张建群

近日，安邑文化学会的几位老文化人为大家赠送他们新出的第二十八期《安邑文化》刊物，记者见到了几位学会里的老同志，深深为他们的敬业、好学、向上精神所鼓舞。

安邑文化学会的会长景锐先生(上一)今年已年过八旬。他曾经在公社工作过，还教过书，20多年前就筹划成立了安邑文化学会，印刷了内部刊物《安邑文化》。多年中，他团结了一批安邑当地的文化学者，把《安邑文化》从一个小刊物办成了一个记录当地文化的平台、载体和文化旗帜，受到了不少人的关注。

他说，作为安邑本土人，他一直对安邑由古都变为县城再变为乡镇所在地的现状有所思考，想用文字挖掘记录安邑的繁华过往与历史辉煌，这是支撑他办文化学会和刊物的原动力。这样的念想给了他力量，也让他每一天都比较充实。

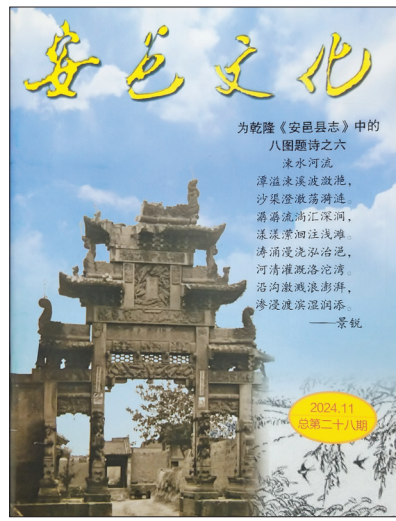
与景锐先生在一起的是他近年来的助手杨启鳌(上三)。杨先生也七十多岁了，他多年中笔耕不辍，文字功底不俗。他以文为媒，有一个小小的文化朋友圈，

和大家一起定期组织活动、研讨采风让他的晚年生活有滋有味。他说，与这些热爱文化的老同志在一起，感觉自己年轻有活力，有追求，有心劲。

安邑文化学会的另一位老同志名叫张灶新(上二)，他也年过八旬，是安邑辛卓村人。他热爱本土文化，曾经多次考察研究过安邑魏豹城的历史和文化，去现场考证过，在史书查找过，常常感到安邑是个不平常的地方，河东是个文脉厚重的热土。他除了喜欢历史文化，还喜欢书法，写一手不错的毛笔字。这样的文化爱好，丰富了他晚年的生活，给了他健康和活力。

安邑文化学会梁根生(上四)今年74岁，与别的老同志相比，他是比较“年轻”的一位。他曾经任安邑东街的党支部书记，是村子里比较活跃的人。离开岗位后，他又南下广东做过数载生意，去年刚考了驾照，在老年人中传为美谈。他也热爱文化，敬重有文化的人。平常，他帮助景锐会长召集会议，做些事务工作，还用自已的小轿车带着几位老同志办事，深受大家欢迎。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。安邑文化学会的一班老同志，热爱文化，滋养身心，截至目前，留下了28本沉甸甸的



《安邑文化》读物。这些书中有街道上 的好人好事，有民间传说，还有历史遗 存，有人物传记，为古镇安邑留下了一 笔带着乡土气息的文化珍宝。

文化是一个民族的精神血脉，是一个地方的宝贵财富。安邑文化学会以景锐先生为代表的一班人不顾年迈、热爱文化、老骥伏枥、志在千里的精神，值得人们学习。

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

稳坐零食“C位”的坚果(上)

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。

很多人都喜欢吃坚果，人们也经常把坚果当作休闲娱乐时的零食来吃。坚果的种类很多，我们经常吃的核桃、瓜子、杏仁等都属于坚果类。那么不同的坚果都具有哪些营养？它们对身体又有哪些好处？今天我们就来聊一聊关于坚果的养生知识。



问说起坚果，尤其春节期间，无论大江南北，大家都喜欢坐在一起嗑瓜子、吃花生，琳琅满目的坚果成了每家每户春节期间的必备食品。这么多不同种类的坚果，它们有没有分类？各自的营养都有哪些呢？

答坚果一般分两类：一是树坚果，就是多年生树木的果仁，包括杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗、白果(银杏)开心果等；二是一年生植物的种子，包括花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等，这些都统称为坚果。

坚果是名副其实的“营养宝库”，脂肪含量为35%~80%，其所含的脂肪酸以亚油酸和油酸等不饱和脂肪酸为主；蛋白质含量多在12%~36%，是植物性蛋白质的重要补充来源；铁、锌、钙、镁、钾等各种矿物质含量突出，是多种微量元素的良好补充来源；维生素E和B族维生素含量较高，在植物性食物中属于佼佼者。

1. 核桃——“护脑标兵”

跟其他坚果相比，核桃有两大优势：富含更多的维生素E和多酚，能辅助改善皮肤、增强免疫力、抵抗动脉粥样硬化、保护视力等；富含欧米伽3脂肪酸。每日适量吃些核桃，可提高记忆力、减轻焦虑症、延缓大脑衰老、预防认知障碍症。

2. 开心果——“心脏卫士”

研究发现：常吃开心果可以防止体内炎症产生，并增强心血管功能，更有益于心脏健康。研究人员表示，在众多坚果中，开心果植物甾醇含量最高，这种物质能促进胆固醇的降解代谢，进而起到抑制心血管疾病的作用。

3. 杏仁——“坚果之王”

榛子和核桃、腰果、杏仁被称作四大坚果，并有“坚果之王”美称。不仅营养丰富，还有调节胰岛素与血糖水平的作用。英国《新陈代谢》杂志刊登的一项研究显示，在含高淀粉的正餐前吃5颗(约28克)杏仁，可以使2型糖尿病患者餐后血糖水平下降30%，健康人血糖水平也会下降7%。

4. 花生——“长生果”

花生有着“长生果”的美誉，因为它含有许多抗氧化的营养物质，比如说儿茶素、赖氨酸、锌、维生素E等，而这些成分可保护细胞健康，有助预防心脏病和癌症。另外，中国科学院上海营养与健康研究所的一项研究还发现，日常饮食中适当加入花生，能辅助逆转各种代谢紊乱的病理状态，包括腹型肥胖、血糖偏高、血压偏高、甘油三酯偏高、高密度脂蛋白胆固醇偏低等，从而辅助降低2型糖尿病、高血脂、心血管疾病等风险。

暖心家事

谷树一

走舅厦

柔和了。舅厦奶个子高挑，快人快语，记忆中的他俩总是吵吵闹闹的。

那时的二姨还是妙龄少女，她做的饭可口，我总是吃不够。春暖花开的时候，她会攀上榆树，捋下新鲜的榆钱，给我们蒸榆钱菜。她还会把开着紫色“铃铛”的桐花用来拌凉菜，那味道美极了。有年夏天，我和小伙伴在崔家河水库捞了一点小鱼小虾，她帮我们煎了吃。

夏天的夜里，三姨会带着我们去树林里摸蝉蛹。无数手电光前后左右闪烁着，已成为夏夜里一道亮丽的风景线。回来之后，我们把蝉蛹扣在竹篮下，上面用石头压紧。次日上午，待蝉蛹脱了壳，二姨就给我们炸了吃，后来再没吃过那么香的美味了。

到了每年收麦季，村民们龙口夺食。舅厦爷最勤快，前一天晚上他提前磨好镰刀，天刚蒙蒙亮，他就扯着嗓门把大家挨个喊起来。舅厦爷喊了好几遍，大舅才磨磨蹭蹭地从屋里出来。

那时，老家脱麦粒是用大扇车摇。大舅指着一堆麦子，笑着对我说：“飞，你把这堆麦摇完，我就给你五毛钱。”还是五毛钱的诱惑大，我咬着牙一言不发，硬是拿下了那堆“庞然大物”。事后，大舅好像忘了这事，又接着忙别的去了。我走到大舅跟前，委屈地说：“大舅，还没给钱呢。”大舅若有所思，掏出五毛

钱，塞进我手里，大家看着我哈哈大笑。

麦收后，舅厦院里的杏也熟了。大白杏，特甜，杏核都是甜的。不管我在不在，舅厦奶都会给我留着。每次到了舅厦，我都迫不及待地爬上树，摘了杏一个劲往嘴里塞。手够不着了，就用棍子敲，吃撑了才下树，剩下的吃不了兜着走。“外甥是狗，吃了就走”，大概就是这意思吧。

三姨和二姨差不了几岁，她俩总吵嘴。三姨有时拿我开玩笑，舅厦奶和二姨护着我，她们看见我受委屈，就帮我说三姨。记忆中二姨从没骂过我，到现在我都感觉二姨与我最亲，每次回家我都愿意去二姨家。

我小学四五年级时，转学到舅厦村上。他们村的老老少少我全认识。那两年，我吃住舅厦，学习没啥长进，日子过得倒很惬意。放假了，不愿回家。每次，我都是被父亲“请”回去的。

忘不掉夏天晚上，与舅厦一家人睡在门前的打麦场。地上铺一张凉席，舒适地躺着，望着漫天的星斗，一阵风吹来爽极了。舅厦奶边纺棉花边讲故事，听着听着，我就进入了梦乡。

当年那位青葱少年已经长大，大舅去了另一个世界，与舅厦奶、舅厦爷团圆去了，二姨和三姨都已是做奶奶的人了。那个舅厦，我是永远回不去了。