

婆婆的绝活



□童晓霞

元旦去婆婆那里，婆婆说她做的圆子做好了，正等我去拿。要知道这做圆子可是婆婆的绝活之一，每年能有美味的圆子吃，真是晚辈的福气。

婆婆是湖南邵阳人，少小离家赴广西南宁求学，上世纪 50 年代，分配到河南工作，退休前是一位气象工程师。或许是忙于工作，婆婆不太善于料理家务，家里总是乱糟糟的。但婆婆却有几手绝活，经常让我们一饱口福。

第一个绝活就是婆婆做的糯米酒特别甜。做米酒是个技术活，既要把握米和酒曲的比例，还要控制发

酵的温度和时间。就像她工作时不停地观测天气数据一样，每次做酒，婆婆都会时不时把手伸到自制的保温箱里，试试温度。等到发酵的时间差不多了，她会在米酒盆的正中间挖个窑，慢慢地，酒就从窑中渗出。记得第一次喝她做的米酒，她用小勺在那个窑中舀一些放进我的嘴里说：“尝尝，可甜了。”

第二个绝活是婆婆包的排骨粽子特别香。说实话，在嫁入婆家前，我只吃过大枣或蜜枣包的粽子，况且上世纪七八十年代，端午节有粽子吃就不错了，市面上卖的也没那么多花样。在婆婆那，第一次看到她包肉粽和排骨粽，她把包好的粽子放在煤火炉上大火煮开，然后小

火焖上一夜，第二天早上满屋飘香。趁热剥一个，吃起来又糯又香，肉肥而不腻，骨头是酥的，能嚼出骨髓来。更让我感到有福气的是，婆婆知道我喜欢吃她包的肉粽和排骨粽，每年的端午节都会提前包好，等我去拿。前几年，她身体好时，怕我工作忙没时间去取，她就早早起来，把刚出锅的粽子给我们送来。

第三个绝活是婆婆做的圆子特别有滋味。圆子是婆婆的家乡邵阳特有的一种食品，当地人叫猪血丸子。就是把豆腐埯掉水分搅碎，加入肉馅，放入盐等各种调料，加入猪血、辣椒沫等拌均，然后用手团成椭圆型的球，放在火炉或柴火旁慢慢烘干或熏干就成了。吃的时候放进锅里煮熟，切片，就着米饭，那叫一个香呀！再说，这圆子吧，只适合冷天做，因了要慢慢烘干，一次也就只能做几个，所以，婆婆每年春节前都会做好几拨。婆婆做的圆子已经改良了，没有猪血，她就根据口味，做的有辣的和不辣的，还加入了新鲜的桔子皮，口味很独特。自从第一次吃，我就爱上了它，整整 20 年了，每年春节都少不了它。

婆婆的绝活，都是我喜欢的，这也许就是我和她老人家的缘分吧。我知道婆婆自幼外出上学，参加工作后更是很少回老家，她的这些绝活，完全是凭着儿时的记忆慢慢试着学做的。每每吃到婆婆做的美味，她那浓浓的家乡情结就会深深地触动着我……

小 常 识

自制中药护膝 远离关节疼痛



菊花具有解热、抗炎、镇痛、调节免疫功能的作用，艾叶有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒的功效。

将菊花与陈年艾叶捣成粗末，装入纱布袋中，做成护膝，戴在膝盖处，可祛风除湿、消肿止痛，辅助治疗各种关节炎，尤其对秋冬季感受寒邪引起以冷痛为主要表现的关节炎有很好的效果。

需要注意的是，制作菊花艾叶护膝，两药的用量配比很关键，不同类型的关节炎，菊花和艾叶的配比是不同的。

关节疼痛，局部灼热红肿，痛不可触，关节活动不利，伴发热、口渴烦闷、苔黄燥、脉滑数等症状的关节炎，属于中医的热痹，菊花和艾叶应以 2:1 的比例来配比。

肢体关节疼痛较剧，温度低时疼痛加剧，温度高时疼痛缓解，关节不可屈伸，局部皮色不红，摸上去不热甚至发凉，属于中医的寒痹，菊花和艾叶应以 1:2 的比例来配比。

(王华)

老花镜的上框别过眉毛



有些老花镜片偏大，导致瞳距与镜片的几何中心不一致，佩戴这样的老花镜后，即使远视度数正确，也会感到眼球酸胀、头痛、怕光和复视等。

如何判断一个镜片的大小是否合适？一般以镜框上沿不遮住眉毛为标准。如果戴上老花镜后感到不适，应重新装配，千万不要怕麻烦而勉强戴。

(王贝)

老人穿什么衣服更健康



老年人体力衰退、机体抵抗能力变弱，体温调节功能降低，皮肤汗腺萎缩，冬怕冷、夏惧热。因此，老年人衣着服饰的选择，应以暖、轻、软、宽大、简单为原则。

夏季，老年人不要穿深色的衣服，要选择那些吸汗能力强、通气性好、开口部分宽、穿着舒服、便于洗涤的衣服，以便体热的散发、传导。丝绸不易与湿皮肤紧贴，易于散热，做夏装最合适。冬季，老年人要选择那些保暖性能好的衣服，但不要穿得太多，以免出微汗，经冷风一吹，反而容易感冒。

老年人的贴身衣服最好用棉布或棉织品，不宜穿化纤衣服。因为化纤内衣带静电，对皮肤有刺激作用，容易引起老年人皮肤瘙痒。但有些患风湿性关节炎的老年人则可以穿用氯纶制成的裤子，因为氯纶产生的静电，对治疗风湿性关节炎有一定的帮助。

双脚是血管分布的末梢，脚的皮下脂肪比较薄，大部分为致密纤维组织，保温作用较差。“寒从脚下生”就是这个道理。老年人由于末梢血管循环较常人更差，也更容易脚冷。在冬季，最好穿保温、透气、防滑的棉鞋，穿防寒性能较优的棉袜和仿毛尼龙袜。其他季节，老年人宜穿轻便布鞋，老年妇女不要穿高跟鞋，以防崴伤。

(郭晓波)

保 小 知 识 健 知 识

多练快步走提高记忆力



老人每周 3 次快步走，可提高记忆力测试成绩，增大负责记忆形成的大脑海马区。研究发现，快步走可以延迟甚至逆转老年人脑萎缩风险。

新研究主持人，美国匹兹堡大学心理学副教授克尔克·埃里克森表示，老年人的大脑是可以改变的，更惊人的是，为期 1 年的中等强度锻炼不仅会缓解脑萎缩，而且可以逆转脑萎缩。

新研究由美国匹兹堡大学、伊利诺伊大学、赖斯大学和俄亥俄州立大学合作完成，涉及 120 名惯于久坐的 65 岁左右的参试者。研究人员将参试者分成两组：一组老人绕操场步行 40 分钟的有氧锻炼，每周练习 3 天；另一组(控制组)做拉伸训练。

研究发现，两组参试者的空间记忆力(帮助记忆方向或物件摆放位置的能力)测试成绩都有提高。然而，大脑核磁共振成像扫描结果显示，经过 1 年的锻炼，有氧运动组老人的大脑海马区比研究开始时增大约 2%，这相当于将与年龄有关的大脑萎缩逆转大约 1~2 年。而对比组参试老人大脑海马区在 1 年内缩小了约 1.4。研究还发现，记忆力改善的老人，其大脑海马区会增大。

研究人员发现，大脑海马区增

大最多的老年人，其脑神经营养因子(与大脑健康密切相关的血液生长因子)水平也相对更高。纽约市蒙特菲尔医疗中心衰老心理学专家盖里·肯尼迪博士表示，即使步入老年，大脑海马区也会继续产生新的神经元。锻炼可促进神经生成，或者促进神经干细胞转化成成熟的发挥作用的神经元。

埃里克森教授表示，锻炼不仅有助于防止一般的智力减退，而且可以防止老年痴呆症。然而，如果每周锻炼 3 天就可改善大脑功能，那么每周 6 天岂不更好？跑步是否比快走更好呢？这些细节问题都有待进一步研究确定。

(许洋洋)



爬楼锻炼 上楼健身下楼伤身



目前，随着人们健身意识的提高，爬楼梯这种既经济又方便的锻炼方式受到很多市民的欢迎。有关专家指出，爬楼梯也有讲究，爬上有益身体，但下楼梯却对身体不利。

据专家介绍，爬楼梯上楼相当于做有氧运动，可以锻炼心肺功能，同时还能够锻炼腿部肌肉群，能起到一定的锻炼功效。但下楼梯时，膝关节、踝关节要承受整个身体的重量，不断重复这个动作，会人为加大这些关节的活动量，受压的强度会急剧增加，关节受到磨损的可能性就会增大，对身体不利。

专家还特别提醒中老年人或者身体过于肥胖的青年人，用爬楼梯法锻炼身体，要掌握分寸和方法。爬楼梯的速度与持续时间应掌握好，刚开始锻炼时，应采取慢速度、逐步加长时间的方式，随着锻炼水平的提高，可以逐步加快速度或延长持续时间。同时锻炼中应始终以适中强度进行，以不感到吃力为度。

(李贺)

打好太极拳关键要会“松”

太极拳是最适合中老年健身养生的运动，“太极天天走，活到九十九”，它会使人们的生活变得更加健康快乐。任何拳术、任何运动都比不上太极拳。因为太极拳中有一个至高无上的道理存在。这个道理就是松，就是要学会放下。

提这个“松”字，我学太极拳数 10 年了，到了近年才悟到其中道理。但究竟什么叫松？怎么才能松得干净呢？我们去佛教，常会看到弥勒佛，很大一个肚子，笑笑的，拿着一个布袋，上头题着：坐也布袋，行也布袋；放下布袋，何等自在。这是什么意思呢？这就是说：人不但自己是个布袋，甚至于一切——儿女妻子、功名利禄无一不是布袋，都要统统放下，这样才得自在。

练太极拳难，难就难在自己有意识挡住，障碍了自己，不能进步，这确实是太极拳最难过的关头。因此，在练拳时，连自己的意识也要放空、放下，这才是真正的放松，也才能渐入佳境。

(孙海滨)