

## 一健必读

粽很香，  
但粽想更健康

端午时节，绿粽飘香。粽子的原料糯米性温，可以暖胃，因此趁热吃可滋养脾胃，特别有益于脾胃虚寒者；但糯米做的粽子如果放凉后再吃，就很难消化，甚至伤脾胃了。究竟粽子要怎么吃才能健康、美味两不误呢？

## 1 粽子好吃，但不易消化

粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子，含米量约为一至一碗半的饭，热量约为400~500卡路里。因此，女性吃粽子一天最好不要超过3个，男性最好不要超过5个。睡前两小时最好别吃粽子，以免造成胃肠无法及时消化引起胃肠不适。粽子属于主食，三餐都可以吃，早餐甚至更合适。

## 2 吃粽子注意“一高二低”

**注重高纤维：**粽子使用的糯米所需消化时间较长，胃肠排空需时较久，容易出现胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良症状，所以一定要加热后食用。若主料能辅以部分杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯，不仅可以增加纤维质含量，减少肠胃负担，更有益于健康。

**注意低油、低热量：**肉粽早已成为“粽子一族”的主角，但它饱和脂肪含量高，所以吃肉粽时不宜搭配油腻食品，最好辅以含有植物纤维较多的蔬菜，要做到荤素搭配、细嚼慢咽。

## 3 糖尿病患者不宜吃粽子

因为糯米是精白米，人食用后容易血糖升高，一些商家为了满足人们追求低热量的需求，推出无糖粽子。商家会介绍，这些无糖粽子使用的是甜蜜素等甜味料，不含蔗糖成分，糖尿病患者也能放心吃。其实，糯米本身升高血糖的作用就非常明显，无论是否无糖，糖尿病患者都不应多吃粽子。

## 4 考生应尽量少吃粽子

有些商家把粽子取名为“状元粽”，也是取自谐音，有些家长为了给考生讨个好彩头，会为孩子准备粽子。但粽子属于高热量、难以消化的食品，考生可以吃，但千万不要多吃，可以选择豆沙、枣泥等较容易消化的馅料，以免造成消化功能差的人肚腹闷胀，带来肠胃类疾病。很多人吃粽子时有蘸糖的习惯，过多的糖会使人烦躁不安，情绪激动，也不利于考生正常备考。

## 5 吃粽子要注意搭配

在吃粽子的同时搭配蔬菜、水果可帮助肠胃蠕动，避免因吃粽子引起的消化不良；搭配麦芽水、白萝卜或白萝卜水，促进消化；搭配吃些动物血、黑木耳、香蕉、洋葱、土豆、菠菜等具有通便功效的食物；吃些有补脾胃、益肾功能的山药，帮助减轻肠胃负担；也可配一碗清淡的汤，如冬瓜、丝瓜汤等，最后再来一份水果，增加纤维质的摄取量，达到营养均衡。



本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 健多食广

## 将粽子“改头换面”

端午节过后，不少人家还剩下很多粽子，怎么处置这些粽子？下面介绍几款粽子经“改头换面”后制成的点心。

## ■蛋皮煎粽块

外面一层是薄薄的蛋皮，里面则是切成块的粽子，咬下去外面香脆，里面酥软，而且有着浓浓的粽子香味，让你在品尝粽子美味的同时，也不容易感觉到油腻。

制作方法很简单。把粽子切成块；在锅里摊开蛋皮煎好；把粽子放进煎好的蛋皮里，包起来一起煎。这样就可以达到外脆里软的效果了。

## ■用甜粽煮甜粥

这是最简单、最省事的一种做法。像枣粽、红豆沙粽等这样的甜味粽子都可以用这样的方法煮粥喝。

将一个豆沙糯米粽子用筷子分割成小块，和剩米饭一起，放入煮粥的锅中，加上五六倍的水，水开后关小火慢煮；用清水将百合冲洗干净，15分钟后，和红豆沙馅儿一同放入煮粥的锅中，用勺子搅拌均匀，10分钟后关火，焖上几分钟就可以食用了。

## ■用甜粽做点心

用刀将粽子切成小块儿，然后加上花生碎、南瓜子和白糖；戴手套把上述材料像揉面团那样充分混合在一起，直至把米团揉得有弹性为止；像做丸子那样弄成一个个小圆球，小点心就做好了。

## ■用肉粽做米糕

把一个咸蛋黄肉粽切成小片；在不粘锅里放一点菜油，油热之后放入粽子切片，两面煎至金黄，即可食用。

(本报综合)

## 健丽宝

## 夏季美容常吃黑芝麻

人们常用“捡了芝麻，丢了西瓜”来形容因小失大。而在中医看来，单论养生功效，芝麻比西瓜还重要，湖北省中医院专家提醒，夏季阳光强烈，皮肤容易出问题，不妨常吃黑芝麻。

芝麻有“维生素E宝库”之称，能改善血液循环，推迟细胞衰老，使人精力充沛、耐力持久，尤其适合夏季食用。此外，芝麻还含多种不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，有效防治心血管等疾病。

专家建议，夏季可以喝点黑芝麻粥。

**具体做法：**取黑芝麻30克，炒干出香味；粳米或大米30克淘洗干净，放入锅内加水煮粥；待米将熟时，放入黑芝麻、白糖即成。

不过，专家提醒，黑芝麻含脂肪多，较为油腻，所以拉肚子的人不能多吃；黑芝麻炒熟性热，易引起牙疼、加重胃热，故火热炽盛者忌。

(据《现代健康报》)

## 读家

2 1945胜利年  
狂欢节(下)

8月10日下午，日本通过瑞士向中、美、英、苏四国转达投降要求。因为不是日本政府的正式照会，美国表示仍将继续对日作战，中国官方持慎重默认态度。但是，民间的激情狂欢，瞬间就火山般喷发了。

下午6点多钟，重庆中央广播电台首先播出“日本政府无条件投降”的消息，中央社也在第一时间出版了“日本投降了”的号外。各报立即响应，“抗战胜利和平再造，百万市

民热烈狂欢”“日本投降消息传出，重庆大欢乐，百万市民兴奋不眠”“百万民众齐声欢唱胜利曲，重庆人同庆和平”，类似标题铺天盖地。

中央社记者骑三轮摩托车绕城一周，一路狂敲锣，散发号外。汽车、人力车、自行车，盟军的吉普车也加入进来，车水马龙，许多街道被挤得水泄不通。欢呼声、锣鼓声、喇叭声、黄包车的铃声，路边人们则把脸盆什么的拿出来敲打着。喜悦而泣的人们，周身的每个细胞都被喜悦、兴奋灌满了。

狂欢夜，茶馆有免费茶，酒馆有免费酒，冷饮店有冷饮奉送，路边的瓜果摊也有随便吃的。延安新市场一个卖桃的小贩，把桃一个个塞给狂欢的人们：不要钱的胜利果，大家自由吃呀！鞭炮迅速告罄，店家关门大吉。

一些店铺门被狂欢的人们击破打碎，老板说是喜气盈门，警察在一边鼓掌大笑。

重庆沸腾了！昆明沸腾了！贵阳沸腾了！西安沸腾了！延安沸腾了！

《新华日报》发表的社论，这样写道：

全中国人都欢喜得发疯了！这是一点也不值得奇怪的。半个世纪的愤怒，五十年的屈辱，在今天这一天宣泄清刷了；八年间的死亡流徙、苦难艰辛，在今天这一天获得报

了。中国人民骄傲地站在战败了的日本法西斯侵略者面前，接受了他们的无条件投降，这是怎样的一个日子呀！谁说我们不该高兴得发疯？谁说我们不该高兴得流泪呢？

9月2日9时15分，在密苏里号军舰上举行日本投降签字仪式，美军新闻官犯难了。五家通讯社，舰上只有一台供新闻通讯用的电台，谁不想在第一时间抢发这一轰动世界的新闻呀？结果是在一顶军帽里，放进五个写着1号至5号的纸团，让记者抓号。中国记者曾安波摊开纸团，正是个“1”，立即发狂般冲进电报室。

一位合众社记者慨叹：平心而论，以中国在这场战争中的牺牲和发挥的作用，获得第一报道权也是当之无愧和理所当然的。

中国没有拥抱、接吻的传统和文化，中国人不像美国人那样浪漫，狂欢却是绝伦绝世的。因为在这场反法西斯战争中，中国付出的鲜血和生命的代价最大，还因为胜利意味着民族的自由和解放。

笔者是1945年农历九月十六出生的，没尝过做亡国奴的滋味儿。

我的哥哥小名“金锁”，毫无疑问，我就该叫“银锁”了。可是，我70多岁的曾祖父，坐在炕头上捋着山羊胡子，道：“光复了，咱们是中国人了，就叫他‘中子’吧。”

25 “醉杨妃”  
垂首感恩百姓

唐玄宗的宠妃杨玉环，被认为是我国历史上最爱牡丹的女人，她和唐玄宗与沉香亭牡丹朝夕相守、耳鬓厮磨的故事，至今不衰。其实，杨玉环与洛阳牡丹的关系也十分密切。据载，杨玉环籍贯在弘农郡（今河南灵宝），杨氏祖上累世为官，杨玉环父亲杨玄琰曾出任蜀州司户。杨玄琰死后作为遗腹子的杨玉环出生于蜀地，所以被其叔父杨玄璈收养。公元728年春天，杨玄璈任河

南府士曹，杨玉环跟随叔父来到了洛阳生活。杨玉环16岁的时候，又在洛阳被册封为唐玄宗之寿王李瑛之妃。杨家也是名门望族，祖上与隋朝王室有密切关系，历代曾任地方官吏。杨玉环成为玄宗贵妃后，也跟玄宗来洛阳巡游居住，与洛阳牡丹同样“缠绵不已”。

相传，杨贵妃死后变成了一种叫“醉杨妃”的牡丹。听到这，你可能会想，杨贵妃变的牡丹会是什么模样？一定是发髻高挽，昂首举眉、飘飘欲仙的高贵和妩媚吧？但是，当你在牡丹丛中看到了“醉杨妃”，你一定大为惊诧和疑惑。她竟然是这样一副垂首低眉、谦恭卑怯、醉态朦胧的模样？

据传，当年杨贵妃在马嵬坡被缢死后，唐玄宗在将士们的催促下，匆匆离去，没法料理杨贵妃的后事。而关于杨贵妃的死，便有了各种传说。有人说，她当时只是被勒住了脖子，并没有死，后被送到了江南，又被返国的日本商人带到了日本，她在日本隐姓埋名，流落青楼，生活得很苦很屈辱，据说如今日本还有杨贵妃的坟墓；也有传说，杨贵妃在一些人的暗中保护下，从明月峡古驿道进入四川，乘小船顺嘉陵江而下，在太蓬山（今营山境内）出家为尼，隐姓埋名于玉妃太真院，当

了女道士……传说得最多的还是，杨贵妃死后，老百姓把她的尸体掩埋了，还为她建了一座坟，使她没有暴尸于荒野，避免了死后的屈辱。杨贵妃想起生前没为老百姓做一点好事，死后老百姓还为自己料理了丧事，感到很惭愧。

不久后，杨贵妃的坟上长出了一株牡丹，开出的花朵红艳可爱，但总是耷拉着头。有人说，杨贵妃感到老百姓对自己太宽厚，心中有愧，所以老是低着头；也有人说，杨贵妃生前爱喝酒，这是她喝酒以后的醉态，所以就在这种牡丹叫作“醉杨妃”。

“醉杨妃”究竟是怎样一副模样，在牡丹的万花丛中，要找到它很难，它不像其他的牡丹，花朵高耸在花枝之上，昂然绽放，而是深深地藏在茂密的枝叶之下，很难引起人们的注意，给人一种深藏不露的神秘感。它的花冠则是屈茎弓背，垂向地面，羞羞答答，娇媚无比。这时，你会想，杨玉环生前高高在上，远离百姓，根本想不到他们的疾苦，甚至就没有想到过他们。但就是这些百姓为她收尸于荒野，安魂千古，也许这时她才知道百姓的善良宽厚，生出无限的感激之情或者正是她自己祈求上天把她化作牡丹，以垂首的姿态表示感恩。



★作者: 櫻桃老师  
★出版社: 光明日报出版社

## 《对话的秘密》

大多数父母和孩子之间的关系都很微妙，也很复杂：亲密又对抗，彼此期待又失望。为什么？因为我们的亲子关系和教育出了问题！

亲子教育应该是充满爱和乐趣的。櫻桃老师，是目前唯一持有英国小学教师资格证的中国人，具有10年养育经验，8年教学经验。

本书以作者教学过程案例和自身作为妈妈的亲子教育经历为基础，精准而有效地解决了很多家长和老师的烦恼。大部分篇章以家长咨询开头，列出最具代表性的案例，找出最典型的问题，解决最棘手的问题。

BOOKS  
新书快讯

★作者: 苏珊·杰菲斯(美)  
★翻译: 陈安璐  
★出版社: 重庆出版社

## 《战胜内心的恐惧》

每个人都曾经受到恐惧的困扰，要战胜内心的恐惧，除正视和面对它外，别无他法。本书助你理清恐惧情绪的复杂性，进而帮你从容应对恐惧、战胜恐惧。

本书是当代西方的一本励志类心理著作，原版畅销海外20余年，累计销量过100万册。作者应用个体心理学的基本原理，对“恐惧”这一心理现象进行分析，其目的在于鼓舞人正视恐惧，进而克服恐惧。本书通过一系列心理技巧，帮助人转化恐惧，直面人生，对人的心理健康具有积极意义。



★编者: 阿丁  
★绘者: 芝麻羔  
★出版社: 九州出版社

## 《亲爱的，给我一个拥抱》

力克·胡哲出生时罹患海豹肢症，天生没有四肢，曾经多次尝试自杀。如今，他创设“没有四肢的人生”非营利组织，实行创意行善。至今已在五大洲超过25个国家，举办了1500多场演讲，给予(接受)数百万个拥抱，自称“拥抱机器”。他用一颗感恩的心，积极的人生态度和智慧，活出了一个歌颂生命的故事。

本书选取了力克生命中8段最精彩的故事，每个故事都深深触及我们的内心，是一个让我们学会用爱去感受人生的励志绘本。在每篇故事的结尾处，都总结出“力克的人生哲学”作为故事升华，让每一个成人和孩子都可以从力克的故事中汲取自己最需要的那部分力量。

