

# 大汗淋漓时为什么不宜吃冷饮

□ 高健 程景民



夏日炎炎，阳光火辣、空气灼热。大汗淋漓时，人们多想喝一口冰饮料、吃一块冰水果、雪糕等等冷饮，冰爽解暑。但是您可能图一时痛快，觉得天热吃冷饮非常有道理，但这是不健康的，这是为什么呢？

## 热了喝冷饮，影响体温调节更易中暑

当感觉到热的时候，体温调节中枢会发出指令，通过一系列的调整，使体温恢复正常。而吃冷饮会让较高的体温迅速下降，使得体温调节中枢误以为体温未达到散热降温标准，因此不能及时调节平衡体温，体内郁积的热量不能及时散发出去，更容易导致中暑。

夏季体表会感觉到热，除了环境因素，也与夏季人体阳气趋于外密切相关。也正因此，此时体内的阳气相对不足，故更应注意顾护，防止伤阳。若饮冷，寒邪会跳过卫表，直中于里，伤及体内相对较弱的阳气，从而引发疾病，或寒邪潜伏于里，日久而引发诸病。

## 老人、儿童、女性吃冷饮有害无益

人到老年牙口不好，大量喝冷饮，会导致血管突然收缩，血压升高，对于高血压患者来说，容易诱发脑出血。因此，中老年人宜食缓、淡、暖，不要吃冷饭冷菜，更要少吃冷饮。冷饮可使咽喉部炎症加重或诱发咳嗽，所以肺部不好的、呼吸系统有疾病、喜欢咳嗽的不要吃冷饮，不光是夏天不喝冷饮，一年四季要喝温水。

处于快速生长发育阶段的儿童，需要均衡的营养。冷饮中虽然含有不少糖分，但却缺乏蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等其他

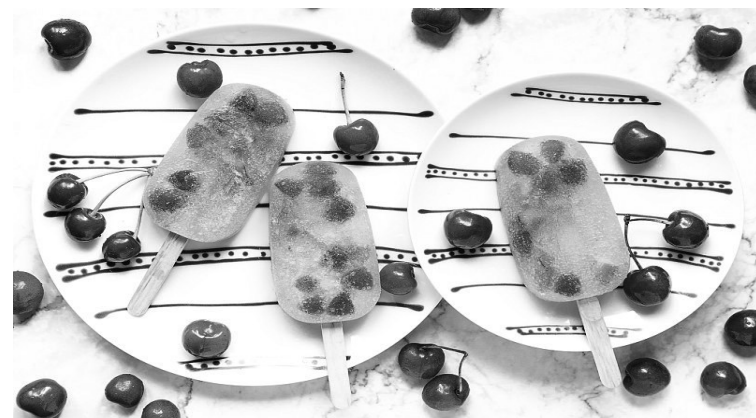
营养物质，无法代替正常食物的营养。还有一些冷饮中的香精会影响神经元的传递，引起小孩子多动症。冷饮吃多了还会造成肠胃不适，因此儿童应少吃或不吃冷饮。

对于女性来说，一年四季都应该少吃冷饮、不洗冷水澡，不然会影响生理期，痛经、月经不調都会找上门，这些都是常识。为了自己的健康，减少生理期不适，女性应控制自己，尽量不去吃冷饮。

## 吃冷饮会导致消化系统疾病

冰镇过的饮品、食物等，会对胃形成强烈的冷刺激，导致胃平滑肌、黏膜迅速收缩，容易出现胃黏膜缺血、缺氧，导致消化系统疾病。另外，在炎热的夏天喝冷饮会刺激口腔、喉、食道等器官，出现声音嘶哑、食管痉挛等不适。

（第一作者系山西医科大学图书情报专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



视觉中国供图

## 这样做更解暑

炎炎夏日，喝温白开水、热水泡脚、洗热水澡才是正确的解暑方式。喝温白开水、热水泡脚，可以在一定程度上可以刺激或“提醒”体温调节中枢，加强散热，让体温恢复正常，从而更好地避免中暑。

用热水洗澡时，相当于营造了一个高于体温的外部环境。而外界温度高于体温时，会有更多的毛孔打开，让携带热量的汗水更容易排出去，从而达到散热降温的目的。

# 调味妙招用高汤

□ 谈宜斌

远在一万年前，人类就喜欢喝汤。那时没有制汤的炊具，人们就在地上挖一个锅形的坑，将兽皮放置在坑上，使其向下凹进一个同样的坑，把水和需要熬煮的食物放入兽皮形成的“锅”中，然后将烧得滚烫的小石头投放在兽皮锅内。因为有水体的降温作用，灼热的小石头不仅不会烧坏兽皮，反而将温度传给了兽皮锅所装的水和食物之中，经过不断地更换烧好的小石头，继而把水中的食物煮熟，成为味美可口的汤。这种烹制方法，称得上是原始的石烹汤。

“唱戏的腔，厨师的汤。”高汤是在普通汤的基础上发展起来的，它是鸡、鸭、猪、牛的骨头和肉以及鱼、虾、贝、海藻乃至蔬菜等食材，通过较长时间的熬制，滤去了渣，没有肉、骨头的纯汤。其色泽根据所用食材的不同，白、黄、褐、红、绿，迥然有别，大都可以冷冻成膏状液体。

无论做中式菜肴还是做西式菜肴，用高汤调味已成为时尚。原因是高汤能增加菜肴原料的美味，去除异味。如做豆腐菜、粉丝、海参等本身无显著滋味的食材，利用高汤调味，可以弥补菜肴食材的不足。如果不喜欢羊肉的膻味、狗肉的臊味、蕻菜的腥味，用高汤调味，便会成为这些人的口福。即便是粥、煮面条、馄饨、米粉等，掏一些高汤在里面，吃起来也会更有味道。吃火锅没有好的高汤调味，更是谈不上有好的口味。

“千个厨师千个法。”综合各方面制作高汤的方法：一是所用食材一定要新鲜，最好是现宰现杀的肉类、新鲜的蔬菜和配料；二是水一定要一次加足，用冷水不可用热水；三是最好选用砂锅、陶锅这类保温力强的锅，以防止汤汁快速耗干减少；四是要掌握好熬制时间，先用武火煮开，再改用文火慢熬，否则汤会浑浊；五是要随时捞掉浮在汤上面的残渣和油；六是熬制好以后，需用漏勺滤去汤里面的骨头、肉以及残渣。

由于熬制高汤费时，可一次熬多一些，装入容器或塑料袋内冷冻起来，可存放半个月至1个月，供随用随取。

## 秘制高汤

台湾有一个大饭店曾公布了他们熬制高汤的秘方，大家不妨一试。

### 鸡高汤

食材：鸡骨或老母鸡2公斤、洋葱1个、胡萝卜1个、月桂叶3片、芹菜2枝、白胡椒粒50克。制法：1. 鸡骨或老母鸡洗净，剁成小块；2. 其他食材切片或切段，其中洋葱需切半煎黄二面；3. 将所有食材置于放有5公斤冷水的锅中，熬一个半小时，过滤即可。

### 牛高汤

食材：牛大骨或牛筋和牛腩2公斤、番茄1个、洋葱1个、芹菜2枝、胡萝卜半个、月桂叶2片、葱蒜各1枝、白胡椒粒50克。制法：1. 牛大骨或牛筋和牛腩洗净，剥或切成小块；2. 其他食材该切片的切片，该切段的切段，其中洋葱需切半煎黄二面；3. 将所有食材置入放有5公斤冷水的锅中，熬约3小时，过滤即可。

### 蔬菜高汤

食材：白萝卜1个、胡萝卜1个、洋葱3朵、香菇3朵、玉米1个、芹菜2棵、葱蒜各1棵、月桂叶3片、柳橙1个、柠檬1个、白胡椒粒和白酒各50克。制法：将该切片的食材切片，该切段的食材切段，置于放置冷水5公斤的锅中，熬1个小时，过滤即可。备注：若不放酒和葱蒜，即为素蔬菜高汤。

（作者系中国科普作家协会会员）



视觉中国供图

# 桃养人，吃也要适度

□ 贾彬彬

桃子素有“寿桃”和“仙桃”的美称，因其肉质鲜美，又被称为“天下第一果”。夏季正是毛桃、油桃、水蜜桃等各种桃子上市的季节，并且我国也素有“桃养人”的说法，所以男女老少都爱吃。桃子究竟有哪些好处，是不是所有人都可以吃呢？

## 桃子的营养价值有哪些

桃子含有丰富的维生素C和人体所需的大量膳食纤维、胡萝卜素及多种微量元素，具有很高的营养价值和食疗保健作用。桃子是高钾、低钠的水果，可以平衡体内的钾钠，维持电解质稳定，起到利尿消水肿的作用；桃子中含有丰富的铁元素，在水果中几乎占居首位，可以补血养血。桃子还含有丰富的果胶和膳食纤维，可以增加饱腹感，促进肠胃蠕动，起到增进食欲、促进消化的作用；减轻食用桃子，还可以起到防治便秘、减肥瘦身的作用；对多种肺病引起的干咳、慢性发热、咳血、盗汗等症可以起到养阴生津、补气润肺的作用，唐代名医孙思邈称桃为“肺之果，肺病宜食之”。

## 哪些人不适合吃桃子

桃子表皮有毛，易引起过敏反应，



视觉中国供图

过敏体质者要慎加食用。

经常上火的人群，不易多食用桃子。因为桃子性温，有一定温补的作用，食用过多反而会不利于健康。

高血糖或者糖尿病患者应该限量摄入，可在两餐之间少量吃一点，同时一定要记得吃桃子后适当减少主食的摄入量，保证每日摄入总能量不变。

胃功能较差者不宜吃。桃子中含有大量的大分子物质，对于本身肠胃不佳的人来说，吃桃会加重肠胃负担，易导致腹痛、腹泻等问题。

## 桃子一天吃多少合适

常言说的“桃养人”是指要适度地吃桃，恰到好处地品尝桃子，而

# 度炎夏，下海上山最潇洒

□ 夏普



视觉中国供图

一年四季之中，夏天最具“生”的魅力。生机勃勃的万物，枝繁叶茂的绿树，无不充满了生命的激情。此时，外出旅游，或是“下海”，或是“上山”，尽情享受大自然赋予人们的一切，可以使身心获得最大的活力和愉悦。

江河湖海之滨，是避暑消夏的绝佳去处。在宽广的水域周围，实际温度比

其他地方要低2~3℃，特别是海滨地区，为海洋性气候，空气清新，夏天较为凉爽，身临其地，令人感到舒适。同时宽广坦荡、烟波浩渺的大海、湖泊，能使人心胸豁然开朗，烦恼和忧虑常常随之消散。试想，在瓦蓝明净的天空下，水面波光粼粼、帆影点点，人们或泛舟碧波之上，或遨游海浪之中，能心旷神怡吗？况且，游泳、划船等运动还能锻炼身体，提高免疫力，增强抗病能力。因此，去湖海之滨旅游，既能怡情悦性，舒畅胸怀，又能强健体魄，促进新陈代谢。此外，海滨的空气中还含有大量的氯化钠气雾微粒，吸入呼吸道末端，溶解于肺泡之中，有杀菌、抗炎、抗过敏、降低气道反应等作用。

名山大川，森林古寺，也十分适合夏季旅游。这里不仅蔽日遮天，气候宜

人，阴凉舒爽，而且满目苍翠，鸟语花香，溪水潺潺流淌。那如诗如画的美景，常使人恍若身在仙境之中，不由得把一切郁闷烦躁抛到九霄云外。当您攀登跋涉，登临绝顶时，“一览众山小”的舒畅心情，又有何事能与之相比？同时，这些地方往往有许多人文景观，在人们游玩欣赏、饱览山河秀色之余，还能增长知识，了解历史典故，对开阔胸襟、消除烦恼很有好处。森林是人类氧气的宝库，山林之中树木郁郁葱葱，大片绿色植物经过光合作用，释放出大量人体必需的氧气，故在山川林木之间，您可以尽情享受免费的氧疗。并且，登山、越野本身就是一项体育运动，它能够促进血液循环，加快新陈代谢，还能调适心理，使人神清气爽，于健康大有裨益。

# 六月六，送扇子

□ 梁永刚

在豫中平原，农历六月初六算是一个不大不小的节日，俗称“六月六”。闺女出嫁后第一年的六月六，其父母、叔伯或者婶子、伯母等娘家人，要准备几把老蒲扇，带上一份礼品，到闺女家看望，民间称为“六月六，送扇子”，当地方言叫“送扇儿”，是乡间传统婚俗的重要组成部分。

乡谚说：“娘闺女，是正理”，六月六正值伏天，娘家人心疼闺女的身体，送扇儿就是送清凉。况且，闺女组建了新家，小日子过得如何，公婆待她怎么样，手头还缺啥不缺货，无不牵挂着娘家人的心。当然，送扇子只是个由头，家境好的，还要给闺女和新女婿扯两身过夏的衣裳，带上凉席、凉枕、蚊帐等夏令用品，即便是一般人家，再不济也要捎上一篮儿油馍、时令水果等吃食。

旧日乡间，老物件是再寻常不过的生活物资，也是民俗文化的重要载体。以稀松平常的老蒲扇为例，一旦走进喜庆红火的婚俗礼仪，面孔一下子就生动鲜活起来，寄托着吉祥美好的祝愿，连接着血浓于水的亲情。送扇儿之礼仪，也有颇多讲究，譬如，送扇儿人清一色都是出嫁女的至亲，要么是父母叔伯、婶子伯母等长辈，要么是亲戚堂兄、姐姐嫂子等平辈。送扇儿时所带礼品没有一等，可多可少，可贵可贱，但扇子是必备之物，且讲究“送双不送单”，取“好事成双”之意，其他礼品视家境而定。若是出嫁女有3个婶子，去给侄女送扇儿时，每个婶子都要准

备两把扇子、一份礼品，各拿各的东西，各是各的心意。送扇儿是两家交往的大事，关乎着闺女在婆家的尊严，历来备受娘家人重视，由此还衍生出一个与之相关的婚俗——催扇儿。催扇儿之日多定在端午节这天，出嫁女和新女婿带着礼品，回娘家走亲戚。中午饭桌上，新女婿要同岳父岳母商量六月六送扇儿的具体事宜，包括女方都有哪些人去，中午男方安排谁陪客，等等，以便信息对称，互通有无。

小户人家送扇儿时备下的礼品，多装在一一种用荆条编制、椭圆形、刷红漆、俗称“提斗”的荆篮里，可以自己扛，也可以用扁担挑。礼品多，提斗装不下，就用大红单子包起来系结实，提手里，扛肩上。富户人家，爱面子，路数稠，通常会把礼品一层层码放在“盒子”里。所谓盒子，就是河南民间专门用作婚嫁喜事送礼迎客的木制器具，有圆形和方形两种，内有数层不等，上有盖，下有底，带着两个支架和架脚，支架上还设置有供扇抬用的半圆形架鼻儿，通体用漆涂成喜庆的红色。半人多高、实木制成的盒子，本身就不轻，装满礼品后，分量更重，两个矮小伙儿抬着都吃力。一些人为了摆阔气讲排场，送扇儿时往往抬好几架盒子，走在路上，威武得意。

过去走亲戚，全靠两条腿，是真正的“走”，一个村子也找不来几辆自行车，新的更少。只要路不远，送扇儿基本上都是步行。最累人的是抬盒子，乡村土路坑洼不平，遇上下雨天，黄胶泥粘人脚，抬上

一截路，累得大喘气，再捧实的劳力，也要放下来歇歇脚，抽支烟打打气，等缓过劲儿再接着抬。天不明从家走，一路上连三赶四，身上的汗干了又湿，临近中午，到了地方。此时，管事的长辈叮嘱大家放慢步子，一是留意迎客之人，二是交代常用礼节，避免丢人献丑，落下笑柄。

婆家安排的迎客之人，早就在村口候着，一看送扇儿人到了，紧走几步笑脸相迎。迎客之人的身份，和来客旗鼓相当，譬如，出嫁女的娘家来送扇儿，必定安排她的婆母来迎接；若是出嫁女的叔伯来，迎客人中必有舅方的叔伯。迎客人员也有分工，有人慌着跑回家报信儿，以便通知家人做好待客准备；有人迎上前，一边问候着“走恁远路了”，一边接过来人散烟；更有手脚麻利之人，上前接过盒子上的木杠，扛在肩上，抬脚就走。等众客进屋落座，主家便安排人，端来一碗碗俗称“鸡蛋茶”的水煮荷包蛋，每碗放上一勺红糖，热腾腾招呼声“赶紧吃吧”。打鸡蛋茶是河南乡间接待客人的最高礼遇，碗里鸡蛋多少，关乎着客人的尊贵程度。

待男客放下筷子一抹嘴，主人忙起身递烟点火，叙叙家长里短，问问庄稼收成。等话儿说得差不多了，饭也做好了，宾主双方，入席就座。天热得像下火，娘家人大老远来一趟不容易，主家自然是盛情款待，不仅请厨子做了一桌丰盛的酒席，还请来善交际酒量大的头面人物作陪。若有女客，主家还要另外

安排一桌，男女有别，互不混坐。除了吃饭喝酒，一桌人的话题都围绕出嫁女展开，娘家人出于自谦，往往会说“闺女不懂事，有做不到的地方，不要和她一般见识”等等。婆家人恰恰相反，历数儿媳勤快能干又善良等诸多长处，直说得娘家人咧着嘴笑，心里乐开了花。客走主家安，吃罢晌午饭，主家会说一些诸如“照顾不周，多多担待”的谦辞，来客则要连夸带捧，不住称赞。末了，男客女客以“地里一大堆活儿等着回家干哩”“孩子小，撇家里时候长光闹着哭”为由，起身离席，告辞走人。出于礼貌，主家还要挽留一番，直至把客人送出村外，挥手再见。

近些年，乡村面貌日新月异，农民兜里有了钱，生活条件得到极大改善，虽然六月六送扇儿的习俗依然存在，但方式和内容都发生了实质性的改变。上世纪七八十年代送扇儿，多是送老蒲扇、纸折扇，九十年代改为送吊扇、台扇、落地扇。再往后去，时兴送空调、送冰箱。考虑到大件儿家电不好运送，娘家人事先把闺女的详细地址告诉卖家，等到六月六这天，由商家直接送货上门。现如今，年轻人结婚时把各种家电都置办了，反倒让娘家人为闺女儿该买啥咋难犯愁，于是干脆把钱打到银行卡上，小两口想买啥买啥。

（作者供职于河南省平顶山市人大常委会）