

冬至 阳生 春又来

□ 梁永刚

冬至是二十四节气之一，也是中华民族的传统节日，俗称“冬节”“长至节”“贺冬”“亚岁”等。据史书记载，早在2500多年前的春秋时代人们就有过冬至的习俗。周秦时代是以冬十一月为正月，以冬至为岁首。也就是说，那时候古人把冬至作为新年的第一天。冬至这天，白昼最短，黑夜最长，从这一天开始进入“数九”，正式进入寒冬，是一九的第一天。过了冬至以后，太阳直射点逐渐向北移动，北半球白天逐渐变长，夜间则渐渐变短，所以俗话说：“吃了冬至饭，一天长一线。”

自古以来，我国民间对冬至节气极为重视，流传着“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”《晋书》上也记载着“魏晋冬至日受万国及百僚称贺”。古代有“阴极之至，阳气始生”“冬至一阳生”之说，过了冬至，白昼一天比一天长，阳气逐渐回升，被视为年周期、大自

然气运周期、万物生长周期的真正起点，故古人认为冬至是大吉之日，应该隆重庆祝。《后汉书》记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”据说冬至这一天，皇帝要举行隆重的祭天大典，官府要举行“贺冬”仪式，百官互贺称作“拜冬”；朝廷上下放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业。正所谓“天子祭天、百姓祭祖”，皇帝百官庆祝冬至，平头老百姓自然是“上行下效”，也把冬至当作一个隆重大节日来庆祝，庄稼人放下手里的农活儿，生意人停住正做的买卖，就连素日里出门在外的人也尽可能赶回家来过冬至节，忙碌了一年的一家老小围炉而坐，包着饺子儿聊着天，阖家团聚，其乐融融。由此可见，冬至丰富的节日活动和民俗之乐，其传统节日的地位，不亚于新年，正应了民间“冬至大如年”的说法，让人不由得想起《清嘉录》里那首脍炙人口的拜冬诗：

“相传冬至大如年，贺节纷纷衣帽鲜。毕竟勾吴风俗美，家家幼小拜尊前。”

正所谓“民以食为天”，民间的传统节日往往也是美食节，其习俗多与饮食有关，一句“冬至饺子夏至面”，流传千年，至今不衰。每年冬至这天，不论家境贫富，饺子是必不可少节日饭，吃饺子是祖祖辈辈世代传承的民俗，也应是那句老话“好受不如躺着，好吃不过饺子”。一碗热气腾腾的冬至饺子，糯着着一年的辛苦，传递着亲情的讯息，更浸透着对医圣张仲景的拥戴和怀念之情。幼时的我听祖父讲过很多关于节日习俗的传说故事，很多都随着时间的流失遗落于记忆长河，唯独对“医圣”张仲景冬至舍药的民间传说记忆犹新，恍若昨日。相传南阳医圣张仲景还乡时适逢大雪纷飞，寒风刺骨。他看见乡亲们衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，非常难过，就叫弟子搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放置锅里煮



银耳如何吃得营养健康

□ 许策 程景民

银耳是中国的特产，野生银耳数量稀少，主要分布于四川、浙江、福建、江苏等地，在古代属于名贵补品。随着古田银耳人工栽培技术成功，银耳也走向了千家万户，成为人人皆可品尝的佳品了。如今，古田县为银耳的主要产区，并因此获得“中国食用菌之都”的称号。

银耳中含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸、矿物质及肝糖。银耳蛋白质中含有17种氨基酸，人体所必需的氨基酸中的3/4银耳都能提供。银耳还含有多种矿物质，如钙、磷、铁、钾、钠、镁、硫等，其中钙、铁的含量很高，在每百克银耳中，含钙643毫克，铁30.4毫克。此外，银耳中还含有海藻糖、多缩戊糖、甘露糖醇等肝糖，营养价值很高，具有扶正强壮的作用，是一种高级滋补品。

银耳又被称为白木耳、雪耳、银耳子等，有“菌中之冠”的美称。既有补脾开胃的功效，还能增强人体免疫力，富有天然植物性胶质。古今史著和历代医学家通过临床验证，确认银耳有强精补肾、滋阴润肺、生津止咳、清润益胃、补气养血、强心壮身、补脑提神、嫩肤美容、延年益寿、抗癌之功效，是可以长期服用的良好保健食品。那么在食用银耳时需要注意些什么呢？

食用新鲜野生银耳有中毒风险

平时我们经常吃到的银耳都是干银耳，需用水泡开后再煮食，那么新鲜的野生银耳可以吃吗？网上有文章说“新鲜银耳有毒不可食用”，它里面含有一种叫卟啉的光感物质。食用后若被太阳照射会引起日光性皮炎，人体曝晒部位易出现皮肤瘙痒、水肿等情况。确实如此，刚采摘没有进行加工的银耳是含有卟啉类光感物质的，食用新鲜银耳后，卟啉类光感物质会随血液循环分布到人体表皮细胞中。此时受到太阳照射，有个别特异体质的人就可能引发日光性皮炎、皮肤红肿、痒痛，出现鲜红色丘疹和水疱。卟啉类光感物质还易被咽喉黏膜吸收，导致咽喉水肿、全身不适、流鼻涕、流眼泪、乏力及呼吸急促等症状。一般来说，市场上卖的新鲜银耳都是经过加工干制的，其所含卟啉类物质在加工过程中就被破坏消失了。食用加工干制的银耳一般不会发生以上症状。所以，大家可以放心购买食用。

银耳汤不能过夜存放

食用银耳时要注意，银耳汤银耳粥等不能过夜存放，一旦过夜，不但营养成分减少，而且还会产生对人体有害的物质。因为银耳中含有硝酸盐类物质，煮熟后若放置时间过长，在空气中接触细菌，硝酸盐就会还原成亚硝酸盐，喝了过夜的银耳汤后，亚硝酸盐就会进入人体血液，严重的可能影响血液里血红蛋白正常的携氧功能，甚至使人正常的血红蛋白氧化，丧失携氧能力。建议每次做银耳汤时量少做一些，若一次不能喝完，也不要吝惜，立即倒掉。

银耳不宜储存过久

银耳一般应该是白色，略微带黄，如果放置时间过长银耳颜色变黄，潮湿感增加，有时还能闻到一股酸味或其他的特殊气味。变质发黄的银耳可能是黄杆菌污染所造成，误食之后可能会引发头晕、腹痛和腹泻等中毒症状。所以一旦发现银耳变质应立即丢弃。

黄杆菌广泛存在于淡水、海水、土壤和植物中。黄杆菌毒素主要对人体的大脑、肝脏和肾脏均有严重的损害。吃了变质的银耳后3至7小时会出现头痛、头晕、恶心、呕吐、呕血、咯血、血尿；全身有出血点，皮肤黄染、昏迷、抽搐，最后发生脑水肿或肝坏死而死亡。食用后发现中毒时，应前住院对症治疗。

如何挑选优质的银耳

第一个是看。优质的银耳比较干燥，耳片色泽呈金黄色，有光泽，朵大体积疏松，肉质肥厚，坚韧而有弹性。新鲜或者泡发后的银耳是白色的，晒干或烘干后的正常颜色为金黄色，如果干银耳的颜色过于白了，要注意它是不是被硫磺熏过。

第二个是摸。质量好的银耳摸起来比较干燥，且很脆，有一点刺手的感觉，如果是放了很长时间的银耳摸起来就会发软。

第三个是闻。品质新鲜的银耳，应该是没有酸、臭等其他异味。如果银耳闻起来有一股刺鼻的味道，那就有可能是用硫磺熏过的。

第四个是煮。品质纯正的银耳，一煮即化，香甜糯软，胶原蛋白也很多。品质差银耳煮两三个小时汤还是清清的，一点都不黏稠，口感很硬。

走出冬日进补的“十面埋伏”

□ 宁蔚夏

俗话说，“冬季进补，开春打虎”“三九补一冬，来年无病痛”，可见人们对于冬季进补的推崇。然而，进补要讲究科学，应避免走入误区。

补品虽好不可滥用

中医认为，“虚者补之”。冬季进补主要适用于，因自身机能欠佳或营养缺乏出现虚弱表现的人群；需要通过饮食调节其生理状态，营养不良的亚健康人群；必须采取营养支持和饮食疗法的病人，进补目的是补充不足、补充虚弱、补充需要。而其他健康人则无需考虑进补。

补品虽好，不可滥用。进补主要作用是“补虚益损”，而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种，各有各的不同补法。另外，人的体质有寒热区别，食物也有温凉不同，进补的要领是“寒者热之”或“热者寒之”。因此，进补要因人而异。

进补要事先得“底补”。营养物质的消化吸收有赖于健全的胃肠功能，如果脾胃不好，补得再多、再好，也无济于事。故冬季进补之前，一定要调理好脾胃，对于虚不受补或平时脾胃功能较差的人来讲，则需要事先得“底补”，此后方可进补。

药酒御寒不可过量

虽然，羊肉、狗肉都是温热之品，是



人们御寒佳肴，但过食容易使人“上火”。如有内热的人食用将会加重内热，导致继发病变；急性炎症患者食后能生热化火，加重病情。

其实，补充富含钙和铁的食物也可提高机体的御寒能力。抗寒产热的食品还有很多，如牛奶、豆制品、贝壳、牡蛎、动物血、蛋黄、黑木耳和红枣等。还有，海带、紫菜可促进甲状腺素分

泌，产生热量。

提到冬补，还少不了药酒。有人认为，药酒既补身又驱寒不必过于限制。其实，药酒泡在酒里，虽然能把药品某些有效成分浸出，但每次饮进药酒中的有效成分还是有限的，如果药酒饮入过量，酒精的危害要远比药效大得多。服用药酒要综合考虑自身情况，切不可过量。如阴虚发热者应慎用，而患肝炎、肝硬化、消化性溃

瘍、慢性肾炎等则须禁用。

补品价格高不代表效果好

在冬季，不少家庭的餐桌上，天天有荤腥，餐餐有油腻，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质须及时排出，对身体才有利。故冬季进补务必加强人体废物的排泄，保持肠道通畅，千万不能只重“进”而忽视“出”。

另外，凡有感冒、发热、不思饮食、消化不良、呕吐、腹泻等病症，以及急性病和慢性病发作期，都应暂停服用任何补品，以防补药恋邪，待病愈后再进补。

总之，无论食补还是药补都应在具有执业资格的医师和中医师指导下进行，切莫自作主张，随意乱补，以免发生不良反应，甚至产生毒副作用。

最后提醒大家，补品价格高并不完全代表补益效果好，高价补膏大多加了价格昂贵的中药材，如龟板、鳖甲、虫草、藏红花等，对于没有针对性的用药，这些药材一般不会显出特殊效果。还有，一些价格昂贵的传统补品，如燕窝、鱼翅之类，其实并无奇特的食疗作用，并非好的营养品。

(作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师)

黑小麦: 神奇的长寿食物

□ 刘泽民

养价值。自从黑小麦的诞生，就为五彩的大地上又增添了一道亮丽的色彩，为人们的健康饮食又增加了一味营养作物。通过对黑小麦的深加工及开发利用，为人们的“逢黑必补”增添了新方向，注入了更多色彩元素。黑小麦中所含的天然色素可谓非常丰富，黑小麦其表皮特有的花青素是一类广泛存在于植物中的水溶性色素，具有抗氧化、预防癌症、保护视力等多种保健功能。另外，黑小麦色素作为安全无毒的天然色素，其理化性质也相对比较稳定，因此也成为了非常难得的天然食用色素之一。

黑小麦不仅含硒量高，黑色素丰富，膳食纤维含量也相当高，大约是普通浅色小麦的2-3倍。众所周知，膳食纤维是对人体帮助非常大的营养物质，它可增加饱腹感、能促进肠胃蠕动、改善肠道菌群，同时还有三降功能（降压、降糖、降胆固醇），在预防心脑血管疾病方面有着积极作用，因此又

被誉为“第七营养素”。

山西农业大学（省农科院）相关专家经过多年来不断对黑小麦的推广种植和加工生产，黑小麦面粉（全麦面粉）、挂面、酱油等多种产品已经问世，如今的黑小麦不仅作为粮食作物，更是作为功能保健食品在各类农展会上“亮相打卡”，因其本身具有的保健功能备受青睐受到食客的一致好评。

好的作物配上好的土壤、好的水分将会成长出更好粮食。山西祁县地处北纬37°，黄金水源带，土地肥沃，气候宜人，这里的老百姓民风淳朴、勤劳好做。为了更好地推广富硒黑小麦的种植，提高农民经济收入，当地农业局相关技术人员根据祁县水文条件、气候温度、土壤成分进行细致分析，发现黑小麦可以与糯玉米轮作，蹚出了一条“黑小麦+糯玉米”的一年两作周年轮作的新型经济种植模式，将农民的经济收入由单纯的一种作物收入转变为多种作物收入，农民由原来每亩年收入

2000多元迅速提升到5000元以上，大大激励了农民的种植积极性，为农业产业化发展提供了条件。为了更加有效地提升种植技术和提高亩产产量，祁县农业局推广站的李永虎博士还联系到山西农业大学（省农科院）和山西省科普作家协会的相关领域专家，邀请专家们多次深入祁县申村和冯家堡试验田进行现场分析、科学指导、合理带动帮助农民种植。同时，由山西省科普作家协会承担的2020山西省科技经济融合项目——山西省富硒黑小麦科技工作队也将祁县申村和冯家堡作为科技服务对象，深入农村、深入大田、深入农民点对点进行科技服务，引导农民对“黑小麦+糯玉米”模式进行科学种植及农产品的深加工，进一步为农民增产丰收注入科技元素，为农业产业发展提供智力支持。

(作者系山西农业大学助理研究员，山西省科协科普作家协会副理事长，山西省科协科学传播专家)

庚子年魔幻之年，新冠病毒席卷而至，危机与焦虑、复杂与混沌、困境与煎熬均非我们所愿，但每个人又不由自主深陷其中。年终回望，每个人的2020都难以回避抗疫话题，秋天从境外回国所经历的14天隔离，正是今年，或许也是这辈子难得的体验。

隔离 杂记

□ 刘晓军

核酸检测结果。9月9日登机的，不论美国还是加拿大，除14天绿码，中国民航要求出示核酸检测（阴性）结果。

9月3日下午5点多，广州白云机场空旷的国际候机楼，整个航班300多号人开始等待，手里护照封面贴着标号的蓝色胶条，广播里按号通知排队核酸检测、排队入关、排队于集散点等候发往隔离酒店。

大巴晚上8点多离开机场，穿过大半个广州城到达隔离酒店。填表、测体温、消毒、扫码激活、办入住……所有手续办好，身心疲惫拖着行李走进房间，已是晚上10点。往常回国十几个小时，这趟用了40多个小时才到目的地。疫情期间回国真的是个体力活，体质欠佳、精力耐心缺乏者，慎归。

酒店“开恩”给了点外卖时间，我那碗皮蛋瘦肉粥凌晨送到，第一口送到嘴里，眼眶酸了。“食在广州”，暖心暖胃之后想到接下的每一天都会有好吃的在等着，心中有了些许安慰。

人心换人心

隔离酒店在天河区，守着繁忙的广州环城高速路，头几天因为时差白天困倦晚上清醒，某天夜里望着窗外的车来车往发呆，胡诌了两句顺口溜发到了朋友圈上：“夜深车未静，人归心缥缈。窗外夜与昼，岁月风潇潇。”早晨即看到朋友留言：14天很快过去，安心休息。她大概以为我患了隔离焦虑症。

酒店建了两个群：医护沟通群和酒店服务群。前者最初两天有几位在那里反复叙述自己的担忧：填写“健康码”之后生成的不是规定的红色，14天后会不会就出不去了；有说自己“三高”每天需服用多种药物，不能提前结束隔离。第三天有人出来回应：70岁以上14岁以下或孕产妇，有基础病且有医院病历证明的，才能申请居家隔离。而且还要查看家里是否符合居家隔离条件，经审批后，专人专车转办办理居家隔离……

后者每天睁眼就热热闹闹闹闹林林总总，客房和餐厅服务员回复相当及时，没几天我们就被她们的敬业专业所折服。

集中隔离的人不能离开酒店半步，14天24小时的吃喝拉撒睡全在房间，与服务人员沟通全靠电话和微信。垃圾每晚20:00前放到门外左侧，门外右侧有把椅子，酒店的用品、餐食，消毒的快递、外卖，都通过它中转。门铃响过，自己就能估计大概是什么东西到了。嘴念叨着谢谢，边开门，眼睛瞄着椅子上的东西，唰，闪回，出手敏捷习惯成自然。也有两回，好奇心驱使往外挪半步，伸脑袋瞅瞅人送的，看到的是白色防护服厚重的背影。

9月初的广州还是穿短衣短裤的温度，而她们每天8小时工作时间必须护面罩和防护服穿戴整齐。我们住满14天走人，她们已经从春天忙乎到了秋天。

摘录两段隔离日记——

9月10日：晚上点了两份双皮奶宵夜，8:20外卖小哥电话说门口保安不接收了。我赶忙回群里咨询，感情是自己记错时间单迟了。还没来得及懊恼，即有电话打到房间，说是餐饮部的xxx，8:00下班刚好走到大门口，接收外卖不属于她职责范围，但可以帮接并转交给客房部正在当班的同事。我立马感谢、抱歉并保证下不为例。她在群里通报情况，客房部的速度接话：“谢谢你，我们跟进。”然后@我别着急，马上送到房间。

人心换人心。此后不再点外卖，一天三顿全吃酒店餐。

9月11日：客房和餐饮服务几乎一对一，每天都能感受到她们有条不紊地高效率衔接跟进。点餐忘记写房号的、外卖写错房号的、洗手间漏水的、拖鞋漏纸茶包毛巾电源转换器水果刀酱油辣椒瓶……百多号人足不出户的各种需求琐碎繁杂五花八门，都在她们每天不厌其烦地工作中一一化解梳理顺畅。每次大事小情解决之后，群里都有许多文字或表情丰富的感谢，我以为这是对她们最大的褒扬，是不是属于传说中的“平凡的荣耀”。（上）



有这样一种作物，它们深秋悄然入地，接受冬的考验，洗礼春的滋润，沐浴初夏的阳光，最终成长丰收，它就是被称为“倔强的冬小麦”，说到冬小麦今天给大家介绍一种冬性黑小麦。

这家伙全身黑乎乎的，别看他黑但它十分健壮且营养丰富，特别是它富含硒元素。众所周知硒是抗癌先锋，是保健良品，但我们的黑小麦富含天然的硒元素，拿冬黑1号举例，就它所含有的微量元素硒比优质小麦晋麦67号高出252.28%，所以大家又称它为“神奇的长寿食物”，有文人送之雅号“益寿麦”。

黑色作物本身含有的黑色素就具丰富营

年初到美国探亲突遇疫情暴发，30天假期被紧急引发的航班延迟延长半年有余，在中美几家航空公司预订的机票一再被改签延期，好不容易等到恢复航班——每个航空公司每周有一次往返飞行，终于在暑期之后“抢”到了转机加拿大的温哥华飞广州的机票。

等待仅是“序曲”

美国东部时间9月2日，上午从佛罗里达州坦帕飞加福尼亚州旧金山，晚上从旧金山飞加拿大温哥华，第二天中午从温哥华飞广州。朋友笑说这是“曲线回国”之路，我无奈回复：非不得已的折腾。登机之前航空公司要查验14天国际健康码，而因为一直在“等”票状态，早已提前两个月填写健康码。那段时间除了吃饭睡觉健身，每天得看到“绿码”里的小飞机现身，心里才是踏实的。

温哥华飞广州的航班满载飞行12小时，每人一包足量的干粮点心矿泉水“支撑”整个行程。N95口罩全程戴，随身行李中比平常多了一个塞满备用口罩、消毒湿巾、酒精喷雾瓶和免洗手液的小包，有些乘客还自备了护目镜和防护服。防护服裹得严严实实的空乘每隔4小时过来给每位乘客测量体温。清理洗手间的频率高于以往……

比较庆幸的是，9月2日在温哥华登机那天仅需查验14天绿色国际健康码，还未来要