

夏季吃水果有讲究

□ 刘晓蔓 程景民

夏季，天气炎热，正是吃水果的黄金时节，水果富含维生素，健康又美味，老少皆宜。其实，并不是水果吃得越多越好，夏季吃水果也是有讲究的。那么，哪些水果最适合夏天吃？又有哪些方面需要注意呢？

吃应季水果好处多

关于夏天应季的水果，很多人第一印象就是西瓜。西瓜的水分充足，清甜可口。在炎热的夏天，是一种非常好的消暑水果。除此之外，西瓜还能够有效降低血压。

桃含有丰富的铁元素，能够有效防止贫

血，多吃桃还能够预防便秘，延缓衰老，提高人体免疫力，是水果界的养生水果。

夏季正是樱桃生产的季节，樱桃的热量非常低，基本上可以说是吃不胖的水果。并且，它还能够抗氧化、软化血管、降低血脂，并有效延缓衰老的作用。

夏季也是芒果上市的季节，芒果内含有丰富的维生素和粗纤维，具有很好的开胃功效，吃芒果还可以生津止渴，健脾胃。

荔枝有生津止渴，解暑防腹泻的功效，能够有效改善肝功能，加速毒素的排出，促进细胞生成，是夏季排毒养颜非常理想的水果之一。

五大注意要知道

新鲜的水果最好不要榨成果汁。榨汁的过程不仅会过滤掉水果里面的一些健康的成分，而且果汁果糖的含量高、不易有饱腹感，让人不由自主地喝很多，这样会增加身体的负担，容易发胖，摄入过多可能诱发痛风且对血糖控制不利。

胃肠功能差者尽量不吃温度太低的水果，比如冷藏的荔枝、西瓜等，以免引起胃肠道不适；如果身体没有任何消化系统方面的问题，而且能保证洗干净水果皮，那么建议苹果、梨类等水果带皮吃，可以增加膳食纤维的摄取。因为果皮的纤维通常属于不可

溶解膳食纤维，不太容易被人体消化，如果肠胃不太好，建议水果去皮吃。

虽然夏天炎热，容易没有食欲，但是吃太多水果，或者直接把水果代餐，也是很容易发胖的。所以水果可以放在午晚餐之间，定时定量，这样既不会吃太多，也可以给晚餐开开胃。

吃水果后及时漱口。有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

饭后不要立即吃水果。饭后立即吃水果，会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。水果食用时间因人而异。如果有减重需求者且肠胃功能较好，可以选择

在饭前吃水果，增加饱腹感，从而可减少正餐的食物摄入。如果肠胃功能较差，则建议饭后吃水果，减少水果所含的膳食纤维等对胃肠黏膜的直接刺激作用。

（第一作者系山西医科大学社会学与卫生事业管理专业硕士研究生，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）



迁西又掀栗蘑热

□ 单守庆

栗蘑热

只要一提起迁西，人们就会想到板栗。位于长城脚下、燕山南麓的河北省迁西县，拥有134万亩茂密森林，其中板栗资源接近一半——75万亩。板栗树下生长或通过仿野生人工栽培的栗蘑，因其亦食亦药，浑身是宝，名声鹊起。2021年6月23日，中国栗蘑文化起源地研讨会在位于迁西县城的中国板栗博物馆举办。研讨会前的栗蘑生产基地调研、栗蘑开发利用座谈等一系列聚焦栗蘑的活动密集进行。见此，人们都说，迁西又掀“栗蘑热”。

栗蘑，是迁西县委书记蔡宗健喜欢提起的话题。他来到迁西工作才一个月，何以对栗蘑一往情深？座谈会上，他从那年来迁西考察干部说起：“考察干部，本来是谈人，可迁西县原常务副县长姬宝新却不时地提到栗蘑，甚至“见缝插针”为栗蘑评功摆好。回到唐山，向市领导汇报时提到这一细节，市领导也认为姬宝新对迁西的情况熟，力挺“菌中贵族”“蘑菇王”栗蘑，他工作务实，看人也能很有眼光。”如今，蔡宗健也“迷”上了栗蘑，也有了和姬宝新同样的栗蘑情结。他说：“要加快栗蘑产业发展，实现历史性新跨越！让“迁西栗蘑”也像“迁西板栗”那样名扬天下，坚果菌菇，并驾齐驱。”为了安心扎根全力赴建设好迁西，他还动员妻子，已经把家搬到了迁西。

研讨会上，从事栗蘑研究20多年的山东大学教授孙庆济，5年前曾出席中国食用菌协会与迁西县政府联合召开的“迁西栗蘑食用菌价值推介会”。他已75岁，特意从济南赶来，接着那次会上的讲座内容，继续分享栗蘑多糖医疗保健作用的最新研究成果，说病例，讲数据，呼吁在饮食和医学领域互动，双管齐下，加快迁西栗蘑产业发展。

迁西县食用菌协会会长赵景军是土生土长的迁西人，他一边创建栗蘑产业实体，一边创作栗蘑文化产品。他把“国栗”“天栗”写入公司名称，还以板栗、栗蘑为素材进行科普创作，发表《迁西板栗传奇》《迁西栗蘑传奇》等作品。担任县食用菌协会会长以来，他怀着一种强烈的家国情怀，不遗余力积极宣传推介迁西栗蘑，尤其是其药用价值的宣传。已将迁西栗蘑推介销往台湾，且台商已研制开发出栗蘑压片、颗粒冲剂等产品。

在研讨会、座谈会、调研、参观、访问等不同形式的活动中，大家都带有“热”的感染力。这不只是初夏时节的天气热，更能感觉到迁西县领导高度重视、行业协会积极作为、菌农和农户热情参与的“栗蘑热”。从20世纪80年代中期开始的栗蘑仿野生人工栽培试验，结束了栗蘑默默无闻只有当地人少量食用的历史。栗蘑奋起直追板栗，迁西一次次掀起“栗蘑热”：1992年，迁西仿野生人工栽培栗蘑成功，并向全国推广；2012年，“迁西栗蘑”获得国家农业部颁发的国家农产品地理标志登记保护证书；2020年，顺利完成《迁西县食用菌产业“十三五”发展规划（2016—2020）》；2021年，迁西人正在掀起新一轮“栗蘑热”。

享有“中国板栗之乡”“中国栗蘑之乡”称号的迁西，为全国食用菌行业作出了突出贡献。来自各地的专家纷纷给他们点赞，也对所见所闻进行一些“冷思考”，给新时代新发展的迁西栗蘑产业建言献策：加强栗蘑菌种研制、提纯复壮和示范推广工作；增加栗蘑专业技术人员特别是具有较高学历的专业技术人才；创新栗蘑应用范围；完善准确快捷的信息传递渠道和高效有序的市场体系……

据2019年发布的《中国粮食安全》白皮书介绍，与1996年相比，中国人均直接消费口粮减少，动物性食品、木本食物及蔬菜、瓜果等非粮食食物消费增加，食物更加多样，饮食更加健康。这“木本食物及蔬菜、瓜果等非粮食食物”中，不可或缺的是板栗和栗蘑。

报载，自1992年向全国推广迁西仿野生人工栽培栗蘑的经验以来，“栗蘑热”也出现在北京郊区、太行山区、大别山区……

（作者系中国药膳研究会副会长，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



哪些主食既有营养又适合减肥

□ 贾彬彬



番薯

番薯其脂肪含量奇少（0.2%），是其他食物无法比拟的。而不饱和脂肪酸的含量却十分丰富。将其作为主食，坚持每日食用一餐，其丰富的纤维素，使人饱腹感很强。同时，它既能阻止脂肪和胆固醇在肠内的吸收，又能分解体内的胆固醇，促进脂质的新陈代谢，可以有效地预防人体营养过剩，抵制肥胖症的发生，从而达到减肥的目的。

山药

大部分人把山药当辅食蔬菜类吃。其实，山药的热量要比米饭要低得多，每100克大约是米饭的一半左右，而饱腹感也比较高，所以在控制热量摄入方面算是不错的主食替代品。如果平常山药入菜，那同时吃的其他主食，量要刻意减少点。

莲藕

莲藕也含淀粉和碳水化合物，含有大

打开尘封的历史记忆

□ 雷克昌

20世纪50年代那场抗美援朝战争，距今已有70年了。近日，笔者在收藏市场淘到一幅珍贵的抗美援朝时期的宣传画《我们热爱和平》。笔者已年届八旬，是过来人，对当年有关这幅画的报道及传闻，至今记忆犹新。

《我们热爱和平》是抗美援朝期间由摄影师阙文拍摄的一张照片制作而成，阙文时任人民日报美术编辑。

1952年儿童节前夕，根据周恩来总理为抗美援朝题词“我们热爱和平，但不怕战争”的精神，人民日报总编辑邓拓找到美编阙文，让他根据这个主题拍几张照片。阙文觉得这个主题不太好表现，有一夜没睡好，后来受毕加索作品《和平鸽》的启发，又值儿童节，决定用儿童和鸽子来表现。

阙文得知北海幼儿园养了一批鸽子，孩子们经常到那里放鸽子，他马上联系上园长于陆琳。5月31日，阙文约了其他几家报社的记者一起去北海公园，于陆琳园长带着一大帮孩子也来了，每人还抱了一只鸽子。开始阙文拍了几张觉得非常一般，看不出儿童内心对鸽子的热爱。于是，他用跟孩子们问话、交谈的方法，启发和诱导他们在不知不觉中流露出真实感情。

阙文看看男孩又看看女孩，摸了一下他们的鸽子，问：“你们谁的鸽子好看呀？”

男孩看了一眼自己的鸽子，又看了身

旁女孩的鸽子，高兴而俏皮地说：“我的好！”然后紧紧搂住鸽子，侧着脑袋，一副非常得意的神情。

女孩也不甘示弱，她立刻转过脸来瞧着她，赶紧说：“我这个鸽子比你的更好！”一瞬间，两个人物的情绪都达到了饱和点，阙文立即按动了快门，经典照片《我们热爱和平》随之应运而生。

第二天是儿童节，照片首次刊登在《人民日报》头版的显著位置，引起很大反响。后经画家哈琼文将其照片上色加工，在浅蓝色的背景上，点缀了几束桃花，下方用儿童体书“我们热爱和平”6个醒目字作题目，制成大幅招贴画，于当年10月，由人民美术出版社出版，第一版印刷了500万张。这幅宣传画紧扣抗美援朝、保家卫国、保卫世界和平这个主题，充分表达了全中国人民的心愿和中国人民志愿军保家卫国的豪迈气概。由于当时的需求量相当大，因而不得不多次加印发行。

这幅宣传画成了当年最具感染力和震撼力的艺术作品，在朝鲜前线志愿军指挥部的墙壁上、战壕里、野战医院里，都张贴着这幅作品。中国抗美援朝总会将《我们热爱和平》印成小幅卡片，由赴朝慰问团分发到志愿军战士手里，志愿军战士们几乎人手一张。随之这幅画出现在信封、笔记本、明信片、搪瓷杯、茶叶盒、手帕等各种各样的志愿军慰问品上。成为志愿

军保家卫国、浴血奋战的巨大精神力量。

1952年底，宋庆龄率团赴维也纳参加世界和平大会，宋庆龄、梅兰芳等也手捧《我们热爱和平》的宣传画，在异国广场向民众散发。如今，《我们热爱和平》已制成几米高的巨幅照片悬挂在中国人民革命军事博物馆抗美援朝展览馆。

照片作者阙文后来上了北京电影学院导演系成了一名导演。作品中两个孩子，女孩叫孟运，那年4岁，是幼儿园园长于陆琳的女儿，长大后参加了海军；男孩叫马越，那年不到6岁，后离开北京到外地上了大学。现在两人都是年过七旬的老人了，孟运退休前在北京华联汽车公司任副总经理，马越退休前在贵阳市警察学校任副校长。

《我们热爱和平》宣传画深受广大人民群众的喜爱，在20世纪50年代可谓家喻户晓。那时候，我在上小学，不但我家里贴着这样一幅画，我还购买了一叠人民美术出版社出版的小型张，有明信片大小，煞是可爱，是馈赠友人的最佳纪念品。

恰好那时学校老师号召同学们，给战斗在朝鲜战场上最可爱的人志愿军叔叔写信慰问。慰问信是免费投寄的，我一口气写下了十多封慰问信，每封信中都附上这幅宣传画。很快就收到了四五封志愿军叔叔从朝鲜战场上写来的回信。信中除了感谢祖国少儿的亲切慰问外，还特别谈到了《我们热爱和平》这幅宣传画给了他们



很大的鼓舞，成为召唤战士们英勇战斗的无穷力量。有位志愿军叔叔在回信中写到，宣传画伴随着他们一起执行战斗任务的感人场景；在他们连队，志愿军某战士在冲锋陷阵时，被敌人的子弹无情地击中了他的胸膛，在整理这位战士的遗物时，在他的上衣口袋里，惊奇地发现了这枚小小的宣传画片。可惜的是，这些珍贵的信函，都在后来的岁月中散失殆尽。

虽然历史远去，但那段硝烟弥漫的特殊岁月，仍历历在目，在我心里留下了永远难以忘怀的记忆。

（作者系湖南省作协会员）

令人叫绝的地名联

□ 付秀宏

剔，堪称完美。上联“三里半”是七里路的正中，而下联“五溪中”是九溪溶洞的中间。“七里山塘”和“九溪溶洞”同在江苏苏州虎丘。

明代中叶，珠江北岸有几个秀才在院试之后，乘舟游览广东、广西，船至某江口，已是半夜三更，他们还在一路褒奖沿途上的秀美风光，兴致兴起出了一个上联“半夜三更，讲（音同‘浆’）广东讲（浆）广西”。其中有个秀才很快对出了下联：“孤灯一舟，逛（音同‘光’）江北逛（光）江南。”

近代民主革命家黄兴，领导广州黄花岗起义，起义失败后，广州革命志士收敛牺牲的七十二烈士遗体，葬于广州郊外的红花岗，并将红花岗改名“黄花岗”。孙中山书“浩气长存”，黄兴撰联：“七十二健儿，酣战春云湛碧血；四百兆国子，怒看秋雨湿黄花。”“黄花”一语双关，既指烈士们牺牲安葬之地，同时也是菊花别名。词简意丰，渲染了悲愤情绪。

1937年，军阀阎锡山路过江苏无锡，登锡山游览，忽对随员们说：“我有了个对子，上联是‘阎锡山过无锡，登锡山，锡山无锡’，请大家对下联。”当场无人能对，于是阎锡山登报征联。8年间应征无果，几成绝对。1945年，著名记者范长

江跟陈毅来到安徽天长县采访，突然对陈毅叫道：“有了，阎锡山出的对子，我对出来了！”范长江的下联是：“范长江到天长，望长江，长江天长。”陈毅低吟了两句，连声赞道：“范长江果然才子也！”

抗日战争时期，重庆成为陪都，当时有人据此写成对联：“四川成都，重庆新国府；江苏无锡，宜兴老茶壶。”还有，令人“拍案叫绝”的重庆、四川地名联“梁山栽大竹不用邻水；岳池染南部何必垫江”，包含梁山（现名梁平）、大竹、邻水、岳池、南部、垫江等地名，乍看，不懂此联是什么意思，但将其读出声来便恍然大悟，此联是：“凉山栽大竹不用邻水；药池染蓝何必靛浆。”

望江楼是成都名楼，望江楼钟云舫的长联尤为知名。其联曰：“望江楼，望江流，望江楼上望江流，江流千古，江楼千古。”千百年来，几乎没有与之相对应的奇妙下联，几成绝对。四川涪江平武县观雾山一位老先生热爱家乡，踏遍青山人未老，十分熟悉地方风物，遂以此地“观雾岭”与成都望江楼属对，其联句为：“观雾岭，观雾行，观雾岭头观雾行，雾行万重，雾岭万重。”

（作者系中国散文学会会员，河北省作家协会会员）