

# 防春燥，晨起补水有讲究

□ 范志红

## 营养课进行时

春天万物生发，需要更多的水分来维持代谢。尤其北方的春天风干物燥，温度上升迅猛，早上起床时感到口干舌燥。有养生专家说：“早起一定要喝水，宁可不吃，不可不喝！”也有人说，水性寒凉，早上阳气生发，不要多喝水！那么，早上起来到底要不要喝水？怎样补水才科学呢？

### 早起补水是明智之举

在天气干燥的情况下，早上起来先喝一杯水是明智的。因为，多数人习惯夜里不进食不饮水。经过一夜消耗，身体中的水分含量会下降，血液会浓缩，皮肤易发干。对中老年人而言，血液浓缩会导致脑卒中、心梗等疾病发生风险增加。对中青年人来说，身体缺水会导致咽喉、口腔、皮肤干燥。

适当喝水，既给咽喉口腔补充了水分，又有利于消化液分泌，同时降低泌尿系统结石的风险。对肾及尿道结石患者、痛风和高尿酸血症患者来说，为减少发作风险，晚上入睡时就应喝水，以便夜里排尿，避免长时间尿液、血液浓缩，导致结石生成和痛风发作。早上起来接着喝水，就更加安全。此外，对腹泻患者来说，水分和电解质严重不足，还会造成血压过低、血液循环速度下降，早起补充液体非常重要。不过，提倡早起补水，主要是针对身体夜间水分蒸发而缺水的情况。如果环境湿润，身体又不缺水，就不必拘泥于早起喝水了。

### 补水时注意“四点”

其实，早起补水，喝白开水、淡盐水、蜂蜜水和饮料，以及喝豆浆、牛奶、米汤和鸡蛋汤，乃至吃带汤食物，都是不错的方式。但是，补水时要注意以下几点。

一是不要太甜。甜饮料不利于健康。少量蜂蜜水可以喝。不结晶蜂蜜中，所含葡萄糖和蔗糖比例较低，而果糖比例较大。果糖吸收速度较慢，却具有很强的吸附水分子的能力，与白开水相比，它对咽喉和胃肠道黏膜的滋润效果更好。

倘若早起口干舌燥、嗓子干痛，喝白开水不能解渴，可以试试蜂蜜水。然而，如果蜂蜜水浓度高，就会提升液体的渗透压，不利于快速补水。果糖摄入量过多，还会导致肥胖和脂肪肝，并促使尿酸水平升高，不建议喝大量蜂蜜水。可以选择不易结晶的蜂蜜，一杯水加半勺蜜，调至甜味就可以了。注意，喝了它，这天就不要喝其他甜饮料了，并减少甜食，糖的日摄入量才不会超标。

二是不要太咸。盐是氯化钠，能牢牢抓住大量水分子快速吸收进入血液。只需少量盐，能尝出若有若无的咸味，就能起到帮助水分停留于体内的作用。补盐水也因人而

异。盐与糖不一样。糖被人体吸收后氧化供能，只留下水分，不增加肾脏负担。盐则不能被人体氧化分解，多余的盐只能从肾脏排除，会增加肾脏负担。盐进入血液后，会升高渗透压，引起组织中的水分向血管转移，所以过多的盐会加剧组织缺水，同时血液容量上升，增高血压。这对于高血压、糖尿病、肾病患者极为不利。鉴于我国大多数人每天盐摄入量已超过膳食建议量5克，不建议早起喝盐水补充水分。特别是有高血压和肾脏疾病的人，早上也不适合咸味汤食，改用牛奶、豆浆、无糖豆汤、粥粥等来补水，更有利于健康。

三是不要太油。对减肥、降脂者来说，从汤水中摄入太多脂肪，也会增加热量摄入的隐患。比如，做汤面时加太多油，或喝没去掉浮油的肉汤、鸡汤等。喝牛奶时，也可以选择低脂奶替代奶香浓郁的精品奶，因为后者的脂肪含量通常超过平均水平。还有咖啡加太多奶精和方糖，

也会带来过量脂肪和糖的摄入。

四是不要大烫大凉。传统养生说，食物和饮水要“寒不冰齿，热不灼唇”，是符合科学道理的。春天早晨凉，有人喜欢喝温热水，或吃热乎的汤羹，以暖胃肠。但过热过烫就不可取了。理论上讲，60℃高温就会导致蛋白质缓慢变性（烫熟了），因此，口腔、食道和胃黏膜，也会被烫伤。世界卫生组织提示，超过65℃的高温液体会烫伤口腔和食道，增加致癌风险。反之，冰冷的水会刺激消化道血管收缩，也不利于消化功能，同时还会降低咽喉部的抵抗力，对体弱者不利。

总之，大部分人适合采取早起喝水的建议。到底要喝什么汤水，还是让自己的身体来决定吧。在“低糖、少盐、不过油、不过烫过冰”的前提下，喝下后感觉舒服，就是最好的。

（作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系教授）

# 图书会上品茶韵

□ 文/图 童云



日前，第35届北京图书订货会上，700多家展商集中展示了40多万种图书。14个出版物展区，分别设置了省团、集团、港澳台、社科、科技、少儿、经济、法律、文教、古籍、美术、数字出版、馆配馆和相关产业等板块。媒体报道称，此次图书订货会“堪称历届之最”。

严格地讲，图书订货会与书展的不同之处就在于，这是一个全国范围的出版单位与图书经销商的大会。只有亲临图书订货会，作为图书编辑的你会感受到，在这个编辑行业圈，什么叫文化自信，什么叫书者力量。

在这里，来的都是行家里手。做编辑的都知道，每一本图书从选题策划到出版上市，无异于孕育一个新生命，总希望自己的“孩子”能以最靓丽的姿态展示在读者面前。于是，一部部折射出版人智慧与文化传播魅力的作品尽情地

呈现在同行面前。穿梭在图书订货会上，你会感觉自己就像一块海绵扔进了蔚蓝的海水里，滋滋有声地汲取着同行无私奉献出来的出版精华。

在文化大餐中，茶历来是最忠实的配角！这是我作为一名爱茶编辑的深切感受。既然如此，那在图书订货会上遇见茶也就不足为奇了。

这是一场“如约而至”的茶文化聚会。虽然我与兄弟出版社的编辑并不认识，但当看到他们在寸寸寸的展区板块，特意设置了人人学茶系列、茶文化系列等专区进行茶书展示的时候，笔者还是为中国茶文化在文化编辑人心中至高无上的地位而激动！以至于，我目之所及现场陈列的茶书上装饰的一套宋瓷盖碗时，眼前一亮，就没留神脚下的凸处，一个跟跪扑了上去——“还好还好，我没有因爱茶而拜倒在盖碗前！”及时在展位前稳住身形的我“自嘲”道。目睹这“惊悚一幕”的现场编辑也回过神儿来，忙说：“不错不错，来吃茶！来吃茶！”

还有的编辑会请来茶书作者，在展会现场摆上精美的茶席，为参加订货会的出版同行现场展示茶艺的同时，还会

为大家讲述茶趣事、健康茶饮、茶历史，以及消费者应该回避的喝茶“坑”等。听者一边品茶，一边体会读书的韵味，别有一番情趣。

事实上，茶文化已是每年图书订货会上人气最旺的推广活动之一，也成了人们流连忘返的图书推广区域。有的为了在活动区占有一席之地，还会早早地到达现场，否则就只能享受“站席”了。自然，这样的茶文化传播也还没了商业意味，讲课者一心一意只为传播茶文化，听课者全然没了思想负担。

茶与书历来不分家。自唐代陆羽的《茶经》作为世界第一部茶叶专著问世以来，一部部的茶著作经编辑人之手，一代代流传下来。就这样，茶叶茶具、饮茶习俗、茶书画茶诗词等文化艺术形式，在不断地传承中得到了发展，也为我们建立了文化自信。

与时间书，正是出版人的价值。在这次参加人数多到“堪比黄金周景区”的图书会上，闻就书香得汲茶韵的编辑出版人，新征程上又有了冲劲动力！

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科普作者协会农业科普创作专业委员会委员）



图书订货会展台一角

## 非遗文化之窗

“茂腔一唱，饼子贴在锅沿上，锄头锄在庄稼上，花针扎在指头上！”这首流行于山东省日照市五莲县的民谣，充分反映了老百姓对茂腔的喜爱程度！一旦茂腔唱起来，大姑娘、小媳妇的“魂”就被勾走了，不顾饼子贴在锅沿上、锄头锄在庄稼上、花针扎在指头上，扔下就去听戏了……

茂腔的前身是“肘鼓子戏”，又称“周姑调”“周姑子戏”“九姑子”“肘鼓子戏”等，传说系一周姓尼姑演唱而得名。资料则显示，茂腔是流行于山东地区“肘鼓子戏”声腔的一支，距今有近300年历史，广泛流传于山东青岛、潍坊、日照等地区，有“胶东之花”的美誉。2006年，茂腔经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

五莲茂腔，是起源于明末清初的民间小调。明代末，敲狗皮鼓或牛皮鼓演唱的“姑娘腔”传入五莲，与本地花鼓秧歌相结合，演变为“本肘鼓”，以方言为曲调，以肘鼓、手锣作伴奏。清乾隆年间，“本肘鼓”已广泛流传于五莲民间。后“本肘鼓”吸收了柳琴戏的伴奏及腔韵，配以扬琴或月琴、二胡等乐器，唱腔末句的尾音，用高八度行腔，俗称“打冒”。

也就是说，五莲茂腔是由敲着狗皮（或牛皮）鼓演唱的“姑娘腔”与花鼓秧歌相结合，从而演变为“肘鼓子戏”。因为它当时尚未作为舞台戏出现，只是人们随时随地地坐着，所以又被群众称之为“盘凳子戏”。后来，“肘鼓子戏”加二胡、柳琴或月琴伴奏后，唱腔末句的尾音吸收了柳琴戏尾音“呀呀”的韵味，溜成了“嗯哪”，从而演变成了“冒肘鼓”。“冒肘鼓”时期，京剧、梆子（梆梆）开始传入，当地习惯在演出京剧或梆子之前，加演一折“冒肘鼓”，故而，就有了“大戏前边先演段小戏”之说。

当“肘鼓子戏”被人们搬上舞台，并加上京剧、京二胡、三弦等伴奏和板鼓等打击乐，这就演变成了后来的茂腔。由于“肘鼓子戏”多系反映男女爱情、伦理道德等生活片段的小戏，其曲调质朴自然，唱腔委婉幽怨、通俗易懂，具有较强的艺术感染力和生命力，因此深受群众喜爱，特别是受到农村妇女的青睐。

由于五莲县是茂腔的主要流传区域之一，老百姓喜闻乐见，群众基础深厚，所以，茂腔在五莲县得到了很好的发展，并逐渐形成了自己的特色，这就是深入人心的五莲茂腔。特别是1956年五莲县茂腔剧团成立后，对传统剧目进行了整理、挖掘和创新，传承中融合吕剧等姊妹剧中的优秀剧目50多个。随着时代的进步，五莲茂腔除了保留传统古装戏外，还与时俱进地创作并演出了当代戏，在表演艺术上也吸收了京剧“把子”（武打）和话剧表演特色等，从而使之更具时代性，也更接地气。

近年来，随着国家和地方对“非遗”文化的高度重视，五莲茂腔的保护、传承和发展也进入高质量发展快车道。2018年，由当地企业投资400多万元创建了五莲县新时代茂腔艺术团，从日照、潍坊、青岛招收30多名专职茂腔演员，致力于茂腔艺术的传承、传播和发扬光大。茂腔艺术团除了在县里演出，也走出去，到潍坊市、青岛市，乃至全国演出，并逐渐获得了名气，引起许多地方单位慕名前来请戏。

2022年2月15日，五莲茂腔大放异彩——亮相央视！五莲县新时代茂腔艺术团团长孙红菊演唱的茂腔戏曲《赵美容观灯》选段，闪耀在央视《2022年元宵戏曲晚会》，从而让五莲茂腔真正飞出齐鲁大地，回荡长城内外……

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

飞出齐鲁大地的「五莲茂腔」

□ 何乃华 田玉莲

# 瞎掰：却是“鲁班折叠凳枕”

□ 文/图 赵文新

## 胡同京味儿

“一块板，分三片，又有腿来又有面。能当枕头能当凳，还可拿它做把玩。”北京延庆东五里村手艺精湛的木匠段金友说着谜语，并用实物揭开谜底——瞎掰，也叫“鲁班凳”“鲁班枕”，民间则称之为“鲁班折叠凳枕”。

如果不是我亲眼见到老物件，即使脑洞大开，也猜不出“枕头”和“凳子”通用的东西是什么样。段木匠指着“瞎掰”介绍，它是我们木匠祖师爷鲁班发明的，距今已有2600多年。有关鲁班发明“鲁班凳”的说法很多，因为他经常做木匠活，累的时候就需要坐下来歇一会儿，困了的时候就躺着想眯瞪一会儿，所以需要凳子做枕头。于是琢磨将凳子和枕头合二为一，捣腾出了“瞎掰”。

瞎掰打开可坐，因中间凹下，也可当枕头，一物多用。合上是一块长木条，没有一钉、一楔地固着，也没有胶、垫等粘连。它是榫卯原理在日常生活中的应用。榫卯是在两个木构件上所采用的一种凹凸结合连接方式——凸出部分叫榫，凹进部分叫卯，榫和卯咬合，起到连接作用，书



面语即“以缺补缺的方法”。

当我问道，它为何叫“瞎掰”呢？段木匠举起双手，十指交叉、咬合，然后展开，又合成一大拳头，笑问我：“看明白了吗，瞎掰就是因为人手折掰而得名的。”我恍然大悟。为了更美观，凳子面上再雕刻寓意吉祥的图案，就成为一件手工艺品了，同时还能把玩。

目睹制作精巧的手工艺品，我请段木匠结合他做的瞎掰，讲解制作过程。“正如万丈高楼平地起，盖房是这样，做木工

活儿也是这样。”段木匠说，选好木料是关键，选择纹理美观、质地较硬，适合雕刻的木材，像紫光檀、黄花梨、鸡翅木、红酸枝等优质木最好。“我用的是京郊最常见的老榆木，木质比较坚硬，但要避开树疤、虫眼，忌讳用钻天杨、水曲柳等软木。”

先将木料锯成一个40厘米长、20厘米宽、15厘米高的长方木条。刨光，量好尺寸，平均分成3份，精确到毫米。有了原始木料，在上面画线是做好的关键第一步。哪部分做榫，哪部分做卯，必须胸有

成竹。按照画好的线，用手锯开面，动作要稳、用力要匀，走线要准，才能不偏不倚。木条里面用钻、凿子，一丝丝地抠榫眼，再刨平、磨光。这样精雕细琢，保证木条不断，使得每一个木片灵活地交叉在一起，四五十个零部件丝丝入扣。经过锯、刨、磨、钻、凿、锉、扳、抛光等几十道工序才能完成。榫卯设计，最考验精湛度，任何一处差了一厘一毫，整个工艺就会功亏一篑，所以制作过程中要求严丝合缝。别看它个头不大，按工序做完，也需要两三天时间。

制作瞎掰是师徒相传。段木匠感慨，他师从本村姓吴的师傅，做瞎掰相当于学徒3年考核的最后一关。做好了，顺利出师；做不好，用师傅的话说，叫榆木疙瘩脑袋不开窍。后来，他也带徒弟，终因费心费力而没有传承下去。当听说山西有人传承“鲁班凳”，为了提高生产效率和减轻劳动负担，采取了传统工艺与现代设备相结合的方式，市场规模不断扩大，并申请了非遗……段木匠露出了欣慰的笑容。

作为传统手工艺品，“瞎掰”蕴含着我国博大精深的文化，彰显了工匠们的智慧和求实精神，是民间手工艺重要的文化遗产。

# 正当鲫鱼肥美时

□ 高桃芝

## 食在民间

鲫鱼四季皆产，尤以春季最为肥美、鲜嫩。吃鲫鱼的好处非常多，营养价值高，容易消化吸收，用来煲汤、做菜、煮粥皆可。

《吕氏春秋》载：“鱼之美者，洞庭之鮓。”鮓，即指鲫鱼，可见鲫鱼自古为人崇尚。鲫鱼，俗称鲫鱼子、鲫鱼壳等，适应性非常强，除西部高原外，在我国江河、湖泊、水塘都有它们游弋的身影。鲫鱼体态丰腴，线锤状的形体矫健灵秀，乌青青的脊背，亮闪闪的鳞片，漂亮极了。它们在水中长久结伴遨游，上浮下沉，左摇右摆，前赴后继，怡然自得。鲫鱼以植物为食料，顺水或逆水，到水草丰茂的浅滩、河湾、沟汊、芦苇丛中觅食，甚至产卵。

古人对鲫鱼的习性了如指掌，宋人陆佃在《埤雅》说：“鲫鱼旅行，以相即也，故谓之鲫。以相附也，故谓之鮓。”即、附，均表示相相相依。它们不甘寂寞，总是成群结队，古人因此创造了“过江之鲫”一词。东晋王朝建立后，北方士族纷纷南下，当时有人说“过江名士多于鲫”，以形容数量多，后引申指某种时兴的事物或潮流。

鲫鱼在我国历史上还衍生了许多有趣的民俗文化。两千年前，《仪礼·士昏礼》记载：“士昏礼……鱼用鮓，必肴全。”古代，“昏”与“婚”通用。意思是，男女结婚喜宴须食鲫鱼，并且必须是完整、无破损也未变质的鲫鱼。食鲫鱼，寓意夫妇互相依附；食完整而未变质的鲫鱼，寓意相敬相爱、婚姻美满不变质。而且，鲫同“吉”谐音，又有“喜头鱼”“喜头”之称，颇讨口彩。

鲫鱼肉嫩味鲜，从古至今圈下了无

数的“粉丝”，历代文人墨客对之赞不绝口。唐代杜甫诗曰：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”宋代的蒲寿宬词云：“白水塘边白鹭飞，龙溪山下鲫鱼肥。”清代文人郑板桥品尝了鲫鱼汤后咏赞道：“作宦山东十一年，不知湖上鲫鱼鲜。今朝尝得君家味，一勺清汤胜万钱。”

鲫鱼营养十分丰富，研究测定，每100克鲫鱼肉含蛋白质13克、脂肪1.1克、钙54毫克、磷203毫克和铁205毫克，还含有丰富的B族维生素和多种成分。中医认为，鲫鱼性温味甘，具有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效。民间常给产妇炖食鲫鱼，既可以补虚，又有通乳催奶的作用。明代著名的医学家李时珍赞鲫鱼：“鲫喜偃泥，不食杂物，故能补胃。”

春季是吃鲫鱼的最佳时节。每年2—4月是产鲫鱼的高峰期，此时鲫鱼肉质最

为肥美，是春季进补的良好选择。鲫鱼肉嫩味鲜，炖汤、红烧、清蒸、煎烤皆为日常餐桌上的美食，令人常吃不厌。特别是鲫鱼豆腐汤，最受广大食客喜爱。其做法简单，取鲜嫩豆腐一块，切成寸许见方，将处理妥当的小鲫鱼整条入锅，加料酒、葱、盐、姜片 and 植物油清炖，炖至汤汁白亮，把豆腐块与几片干红辣椒加入同煮，但见白玉般的嫩豆腐在滚烫热汤中翻滚。香喷喷的鲜美之气萦绕鼻端，分外诱人，入口滑嫩微辣，开胃健脾，妙不可言。

鲫鱼还可搭配很多食材，制成各种不同的汤羹，如鲫鱼萝卜汤、鲫鱼春笋汤、鲫鱼蘑菇汤等。春季气候乍暖还寒，鲫鱼就是煲汤不可多得食材，一碗温暖的鲫鱼汤最能滋润身心。

春暖花开时，喝一碗热气腾腾的鲫鱼汤，通过食物传达暖意，品味美好时光，抚慰凡人心中……