



雪花纷飞 腊八粥香

明天是农历腊月初八,也是一年一度的腊八节,这一天,在我国民间有喝腊八粥的习俗。有关专家指出,腊八节至今已有1000多年的历史,是我国民间一个重要的传统节日。



“腊”,《说文解字》称“腊,冬至后三戌,腊祭百神”,可见“腊”本是古代的一种在冬至后第三个戌日举行的祭祀活动。《风俗通》记载:“夏曰嘉平,殷曰清祀,周曰大腊,汉改曰腊。腊者,猎也,田猎取兽祭先祖也。”各种禽兽经过一年的生长,膘肥毛美,歇冬的农人猎之于祭祀,可谓取之有道,用之当时。但当时腊祭的日期并不固定,规定在每年冬至后的第三个戌日举行,并将这个日子称为“腊日”。将“腊日”定为每年的“腊月初八”始于南北朝时代。南朝梁代的宗懔在《荆楚岁时记》中明确记载说:“十二月八日为腊日。”于是,腊八这天便成为腊月里重要的一个节日了。

烟台是一个多雪的城市,在腊

味十足的季节,喝上热腾腾的腊八粥,暖暖的感觉不言而喻!下面为您介绍几种甜腊八粥和咸腊八粥的做法。

甜腊八粥做法

做法一
材料:糯米100克,红小豆100克,葡萄干、花生仁、莲子、红枣、桂圆干、松子各50克,砂糖300克。
方法:糯米洗净,浸泡一个晚上,红小豆洗净,浸泡约4小时;红小豆、莲子、花生仁放入锅内加水,煮到七分熟加入糯米,再加入红枣、桂圆干,要用调羹不停地搅动,熟时再拌入松子、葡萄干及砂糖即可。

做法二
材料:花生40克,黄豆40克,薏仁

40克,红豆40克,红枣6—8个,莲子15克,桂圆肉30克,糖1/2杯,水10杯。

方法:花生、黄豆、薏仁、红豆洗净后泡水4—6小时;放入锅中加水10杯,将豆子煮至软熟;糯米洗净加入红枣煮约25分钟,将煮熟的豆子及桂圆一起加入熬煮约20分钟,入糖煮开可熄火。

咸腊八粥做法

材料:小米、玉米、黄豆、绿豆、红豆各2汤匙,碎猪肉约100克,莲子、栗子数粒,盐少许。
方法:先把各种豆类在冷水中浸30分钟,滤干;莲子去心,栗子去皮;水烧滚,先将豆类放入煮约15分钟,再放入其他材料,水再滚后用慢火煮约45分钟即成。

腊八粥的药补功效

失眠:龙眼、酸枣养心安神
如果在腊八粥里加点龙眼肉、酸枣仁将会起到很好的养心安神的作用,可缓解失眠。

高血压:薏米预防高血压
中医认为薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能,经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高血脂、高血压、中风及心血管疾病的功效。高血压病人更适合

吃薏仁腊八粥。
肾亏:栗子能补肾益气
花生和核桃是熬制腊八粥不可缺少的原料。花生有“长生果”的美称,具有润肺、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用,还能够增进食欲、乌须生发,核桃仁中所含的维生素E更是医药学界公认的抗衰老药物。在腊八粥中加些栗子仁,能补肾

益气、治腰酸腿软。
糖尿病:燕麦降低胆固醇浓度
燕麦具有降低血中胆固醇浓度的作用,食用燕麦后可减慢血糖值的上升,在碳水化合物食品中添加燕麦后可抑制血糖值上升,因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者,不妨在粥里放点燕麦。糖尿病病人喝腊八粥最好不要放糖,如果想吃甜食,可以放些甜菊糖、木糖醇等甜味剂。

生活宝典

白领一族健康午休全攻略

冬天,青蛙冬眠了,忙碌的上班族依然忙碌,一上午的奋斗后终于迎来了午休时间。午休时间虽短,但对于上班族来说却是难得的身心减压时段。无论是留在办公室还是走出写字楼,如何利用好午休让身体和大脑好好休息,精神焕发地面对下午的工作呢?以下是几大健康午休选择,不妨挑一个适合您具体情况的试试吧。

* 聊天排解紧张压力

即使午休时间很短,你也不要一推开饭碗马上投身紧张的工作。一张一弛才是文武之道,再坚强的神经系统也需要有放松和休息。利用这段时间和同事聊聊天,交流生活趣闻或养生心得。如果你的好友正好也在附近上班,你们可以相约一边晒太阳一边畅谈心事。

女人天生爱倾诉,这也是女性寿命普遍比男人更长的重要原因之一。类似于心理学上的宣泄治疗,聊天畅谈是缓解压力、清除心理垃圾的好方法。

最好站着聊天。饭后站立15—30分钟是最佳的养生方法,不仅有利于食物的消化吸收,还能防止出现小肚腩,除了胃下垂患者,一边散步一边聊天更好。

* 做做保健操

如果你整个上午都在进行强脑力劳动,午休时间就更更要让大脑放松一下。可以做一做头部、肩颈部的按摩和眼保健操,以便松弛你绷紧的神经,解除大脑的紧张和困乏。

具体方法是:用手指肚从前到后梳理,按压头部,重点按压睛明穴、太阳穴、头顶的百会穴、风池穴,感觉疼痛的穴位,可以多揉压一会儿。还可以揉捏耳朵和颈部肌肉,拍打肩部和上肢。

* 争做时尚午美族

午美就是中午美容。午美族就是利用中午的时间去医疗美容机构美容,以达到保养身心之目的族群。午间放下工作,远离电脑,进行午间美容,美丽多一点,健康多一点,心情自然也好一点。在工作地附近的美容院办一张会员卡,利用午休时间去美一下自己,整个人都很精神,对下午的工作很有帮助。美容的同时还能美美地睡个美容觉,一举两得。

* 做游戏补充能量

办公室的我们像上满了发条的钟表,总有做不完的工作。午休时间是属于你的健康停歇,换换脑子吧!一边往嘴里送食物一边思考销售策略根本算不上是午休。想提升脑动力,可以利用午休时间做一些小小的脑力游戏。例如和同事打牌、下围棋或是做些有趣的小手工,动手又动脑。总之,所有够FUN、能让自己快乐沉浸的游戏都是你午休时光的健康之选。

食疗食补

寒冬吃“三黑”滋补又清火

♥ 荸荠冰糖饮



荸荠皮色紫黑,肉质洁白,味甜多汁,清脆可口,自古有“地下雪梨”之美誉,北方人则视它为“江南人参”。荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富,但热量却不是很高,很适合初冬食用。中医认为,荸荠是寒性食物,有清泻内火的功效,对于发烧初期的患者有较好的退烧作用,但高烧期间则不宜食用。幼儿吃一些荸荠还能促进牙齿和骨骼的发育。

配料:荸荠150克、甘蔗150克、冰糖30克。
做法:削去荸荠和甘蔗的外皮并洗净,入锅加入适量水和冰糖,煮至荸荠和甘蔗熟透即可。

♥ 黑芝麻红枣粥



中医食疗认为,黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、乌发养颜的功效。

配料:粳米150克、黑芝麻20克、枣干25克、白砂糖30克。

做法:黑芝麻下入锅中,用小火炒香,研成粉末,备用;粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;红枣洗净去核;锅中加入约1500毫升冷水,放入粳米和红枣,先用旺火烧沸,然后改用小火熬煮,待米粥烂熟,调入黑芝麻及白糖,再稍煮片刻,即可盛起食用。

♥ 黑豆羊肉炖当归



黑豆蛋白质含量为49.8%,相当于牛肉的2倍多、鸡蛋的3倍、牛奶的16倍。黑豆的不饱和脂肪酸含量达80%,吸收率高达95%以上,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低血中胆固醇的作用。

配料:羊肉(瘦)1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克。

做法:先将黑豆洗净用2杯清水煮熟;同时另一个锅煮已切薄片的羊肉,同样用清水3杯,煮时要除去泡沫及肥油。将黑豆及羊肉倒入炖盅内,加入当归,同时加入切碎的桂圆肉,隔水炖上3小时即可。

教你一招

分辨绵羊肉和山羊肉的方法

绵羊肉吃起来比山羊肉的口感好,但是羊肉胆固醇含量比绵羊肉低,可以起到防止血管硬化以及心脏病的作用。绵羊肉性温热,适合体寒、产妇、体虚者食用。而山羊肉偏温凉,适合肥胖、容易上火的人食用。

有几种方法可以分辨绵羊肉和山羊肉:看手感,绵羊肉黏手,山羊肉发散,不黏手;看肌肉纤维,绵羊肉纤维细短,山羊肉纤维粗长;看肋骨,绵羊的肋骨窄而短,山羊的则宽而长。



医保问问堂

1.问:关于婴儿报销三个问题。婴儿出生后在办理社保前因病住院费用在办理社保后能否报销?婴儿社保办理时间及可以报销的时间?婴儿社保及医保是否为同一东西?

答:您好!感谢您对医疗保险工作的关注。根据《烟台市城镇居民基本医疗保险试行办法》(烟台市人民政府令第109号)及《烟台市城镇居民基本医疗保险实施细则》(烟劳社[2008]37号)规定:符合参保条件的新生儿、新迁入等人员,自办理户籍之日起,可即时参保缴费,首次缴费只需缴纳该缴费年度剩余月份的费用,自缴费次月起享受基本医疗保险待遇。婴儿社保即城镇居民基本医疗保险。

2.问:新农合与城镇医疗保险矛盾吗?

答:您好!这两个保险并不矛盾,只是参保的群体和服务对象不同,新农合全称新型农村合作医疗,而城镇医疗保险主要针对城镇职工和城镇居民参保,两者互为补充,并不矛盾。由于参保人群的身份不同,只能参加一项。

3.问:请问工伤八级,现已失业的人员(现已挂档自己缴纳养老保险),将来退休,领取养老金有什么待遇?听说,应该比身体正常的要高一些,是这样吗?

答:您好!八级伤残退休人员领取养老金没有特殊待遇。如还有疑问请到医保处进行咨询。

烟台市医保处 赵华元