

都市下午茶



主持人:淑怡
邮箱:jashipindao@163.com
博客:http://huixinrexianblog.163.com

上期茶友求助:

彭大妈来电说,老伴最近在山会上买了许多山楂、栗子和核桃,说这些都是保健佳品。面对这一大堆的东西她有些发愁,想咨询下午茶的朋友们三个问题:一,这些食物如何保存?二,怎么吃最有营养?三,食用时该注意些什么?

山楂、栗子、核桃……这些山货如何吃

茶友支招:

我妈妈也喜欢在秋天时买许多核桃。核桃会先彻底晒干,然后收在纸盒里,就放在南阳台上保存。妈妈喜欢剥出许多核桃仁放在茶几上的密封罐里,无论谁坐在沙发上时,都会顺手拿点吃。每天早上,妈妈会用核桃、花生、绿豆、黄豆等做五谷粥,她说核桃养脑增加记忆力,鼓励我和爸爸多吃点。

——点点

每年山会时,我会买许多山楂回来,洗净后切成片,晒干,收在密封的容器里保存。平日,会泡点山楂水来喝,山楂有很好的降血脂降血压的作用,对保持血管的年轻态很有好处。要注意的是,不要泡太浓,否则容易伤胃,也不要空腹喝山楂水,饭后喝最好。炖鱼炖肉时抓几片进去,可以去腥,而且味道会更加鲜美。

——林芝

新鲜的栗子晒干后剥出来保存最好。在太阳下把栗子晒透,壳会自然裂开,剥出后放在冷冻室里,吃的时候取出来就



行。我主要是煮稀饭时放一点,炖鸡炖肉时放一点,每次不要吃太多,否则容易消化不良。板栗是非常有营养的食物,尤其是秋天可以帮助润燥。

——小美

山楂最好的保存方法就是



切片晾干。新鲜的山楂可以和冰糖一起熬煮,成为“山楂罐头”的味道,但不能多吃,否则容易泛酸水胃疼的。做好的“山楂罐头”继续熬成酱,就是山楂酱。放凉后加一点蜂蜜,然后装进干净的消过毒的玻璃瓶里,保存在冰箱里,可以抹面包或冲水喝,很好。

——阿萌

鲜栗子不好保存,我都是用高压锅炒熟,然后剥出栗子肉一分为四后冰冻。我喜欢把栗子肉掰成小块,这样煮出的粥更香甜。我有一次贪吃栗子,落下了下颌关节炎的毛病。把栗子掰小块后,咀嚼起来比较省力。有时我也会在米饭里加点栗子碎,也很好吃的。栗子好吃,但不能多吃,因为含淀粉特别多,容易发胖呢。



——鹄歌

栗子煮熟放凉后碾碎,与面和在了一起蒸发糕吃,或者揉进小米面和豆面里蒸窝头吃。也可以把生栗子磨成粉,和小米面一起煮粥喝。退休后,我常在家鼓捣吃的。栗子实在是一道好食材。无论做面食、煮粥,还是炖菜(白菜炖栗子就很好),都很美味。吃栗子时,要少吃一点主食,因为栗子含糖比较高。

——宋女士

我介绍一款栗子糯米糕,这款糕我经常做,孩子很喜欢吃。栗子200克、糯米粉500克、白糖50克、瓜子仁和松仁各10克。将栗子去壳,用水煮到极烂,加糯米粉



和白糖,揉匀,放到锅内旺火蒸熟,然后撒上瓜子仁、松仁。这款糕香甜糯软,又好吃又具有保养身体的作用。

——丫丫妈妈

老伴会把生栗子先晒,然后去掉外壳,把栗子肉拿到集市上,加工成面。然后,煮栗子粥喝。有

时也会把栗子面和小米面一起煮粥喝。我们俩都没有糖尿病,这样喝很养胃的。尤其是闹肚子时,喝这个粥最理想。

——张先生

淑怡小结:

板栗、核桃和山楂都是秋季丰收的好食物,核桃生吃营养价值最高,每天吃5~6个核桃比较好。核桃在锅里焙一焙,撒点椒盐也非常好吃。煮粥时放进去,粥上漂浮着一层核桃油,特别香。板栗最好熟着吃。也要控制食用量,一次以不超过15个为宜。山楂有很好的消食化积的功能,但一定不能多吃,否则容易伤胃泛酸,更不要空腹吃。

下期话题

眼干、嘴干、手脚干、脚跟脱皮

如何缓解秋季干燥

小甜来电说,一到秋天她就浑身干燥,眼干、嘴干、手脚干、皮肤还痒。因为脚后跟干燥脱皮,现在已不敢穿长丝袜了,她想请教下午茶的朋友,如何缓解秋季的这种干燥呢?
邮箱:jashipindao@163.com
博客:http://huixinrexianblog.163.com

♥婆媳之间♥

夸夸俺的好儿媳

文/李耕

我的儿媳名叫韦节荣,今年59岁,是一个好得不能再好的儿媳妇。她23岁嫁给我儿子,我们成为一家人已经36年。记得当年她和我儿子谈恋爱时,到我家看我,正赶上我洗脚,她赶快帮我倒洗脚水、洗袜子,那时就给我留下了很好的印象!结婚后,她孝顺公婆和80多岁的老爷爷,对两个小姑子像亲妹妹般疼爱,让我无比欣慰。她的月工资那时只有30多元,我的小女儿喜欢音乐,向我要只口琴,我是穷教书的,那时工资低,不能满足她的愿望。儿媳知道后,毫不犹豫地给她买了只口琴。当时我儿子开玩笑地跟他妹妹说:“这只口琴花了你嫂子半月的

菜金,下半月她只能吃咸菜了!”

儿媳进门后,我们全家人的毛衣都是她在工作之余通宵达旦织的。我的被褥棉衣全是儿媳给我拆洗。有一次给我拆被子时,看到我被子里的棉花又黑又硬,她心疼地说:“妈,你这被子盖了多长时间了,还暖和吗?”我说都30多年了,还是我结婚时做的。她听了,摇了摇头,叹了口气,长长地叫了声妈——这声音里既有同情又有心疼。没过多久,她带来了一些新棉花和一块非常好看的花人造棉,给我做了一床三面新的厚被子,又快又暖和,感动得我流下了眼泪!时至今日,我儿子已经去世八年了,可儿媳对我们老两口的孝顺加倍了,她把儿子的这份孝心也承担了起来。

孝和顺是分不开的,儿媳凡事都顺着我的心意。我是在那艰苦岁月中过来的人,养成了节俭的习惯,特别是对水电更是节约。善解人意的儿媳,把我的这些习惯看在眼里,记在心上,洗小件衣服都是用手洗,只有大件的床单等才用洗衣机洗,然后再用洗衣服的水涮拖布、冲厕所。做饭也是做我爱吃的好吃的,细菜先让着我们老两口,自己舍不得吃。和儿媳在一起的日子特别温馨,特别舒畅,总有一种亲不够的感觉!看起来这都是点点滴滴不起眼的小事,可从这些小事中却折射出了她的孝顺、善良和真诚!

儿媳更是一位贤妻——在我儿子生病住院期间,她日夜守护在丈夫身边,伺候得周到细

腻,无微不至!也许是因为她太爱自己的丈夫了,所以她才会爱她丈夫所有的亲人。

我今年89岁高龄了,从70岁就患上了心脑血管病,经常住院,每次住院都是儿媳陪我的时间最多。特别是今年春天,我又犯病了,正巧两个女儿都不在身边,多亏儿媳把我送到医院,日夜陪伴在我的身边。住院期间,我的脚一直冰凉抽筋,她就用她那双温暖的手捂着我的双脚,并不时地给我按摩。被感动的医护人员问,这是女儿吗?我说儿媳,她们都伸出了大拇指,同病房的病友也是交口称赞我的儿媳。

有这样的儿媳,我才有了一个无比和睦的家庭,才有了一个无比幸福的晚年。

Healthy Shandong

健康山东

我行动 我健康

文/谷荣文

记得我快退休的时候,年轻同事问我:“听说有很多人退休后得了退休综合征,你不会吧?”我当时大笑起来:“我绝对不会!第一,我不是当官儿的,退休后没有那么大的落差,不会有失落感;第二,我们做教师的每年有两个假期,特别是暑假将近两个月呢,我都过得好好的,我早就盼着退休了。”

可真的退休了,怎么和我想象的不一樣了呢?休息了几天后,我感到没有意思了。那时丈夫不到退休年龄还要天天上班,儿子在上海读硕士,白天我一人在家,好无聊啊!寂寞像一张网罩着我。时间仿佛过得很慢,我有大把的时间可以挥霍,可我干

什么呢?我萎靡起来,心中那快乐的小鸟飞走了。精神不愉快,身体也觉得不舒服,整天这儿疼那儿疼的。

有一天晚上,和丈夫散步时路过附近的一个小公园,悠扬的乐曲声吸引了我。我快步走过去,见许多大妈级的人在乐曲中跳集体舞。她们虽然不再苗条,但看到她们那么快乐,我羡慕极了。我站在旁边看她们跳了一曲又一曲。每跳完一曲,她们就说笑一会儿;乐曲响起她们又上场了。她们忘情地跳着,手里还不停地变换道具,有时是大红绸子,有时是扇子,有时是竹板……我受到了感染,突然觉得这是我想要的生活。趁她们休息时我试探地走向前问,学跳舞很难吗?一位白头发的大姐说,不

难,跟着跳几回就会了。我心动了。丈夫看穿了我的心思,他很支持我,第二天就跟我去体育用品商店买了绸子、扇子,我快快乐乐地加入了跳舞的行列。

俗话说:“铁不冶炼不成钢,人不运动不健康。”从此,晚上我不再窝在沙发上看电视,而是走出家门,和那些姐妹们一起快乐地跳起来、舞起来。有不会跳的动作,我就请教那些热心的姐妹,管它舞姿优美不优美,自己快乐就行。我这时才感觉到,自由幸福的生活是从退休开始的。

时间的脚步仿佛也走得快了,身体变得健壮了,精神前所未有的充实愉悦。这样过了三四个月,因为一年做一次体检,我去医院验血。检查报告一拿到手,可把我乐坏了:所有的检查

项目没有一项不正常。特别是血流变,退休前检查有四五项不正常的,这次竟然全部正常了。难怪有些老人说,我们好好锻炼身体,是为了“自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,报效全社会”。

所以,我的体会是,人到老年一定要把生活的质量提高,特别是“质”,身体要舒服,精神要愉快。

巧媳如杯

(我的健康故事)

有奖征文

活动时间:2011.10.20-2012.1.1

1. 山东省卫计委 山东省老龄办 主办

2. 山东卫视 威海市广播电视台 承办



Xiang

心 箱

慧心:心理咨询师
信箱:
huixinrexian@163.com
热线:0531-86701327
每周一下午2:30—4:30

丈夫的前妻真烦人

慧心:

你好。我是初婚,但丈夫是带着一个十岁的男孩娶我的。丈夫再婚前,他的前妻很少和他联系,对孩子也不太上心,一个月最多接孩子度一次周末。但自我们结婚后,他的前妻对孩子格外关心起来,不仅每周接孩子去她那儿,还经常以关心孩子学习为理由打电话给我的丈夫。前些日子,她竟然提出每周三晚上来家里给孩子补习英语课。她到底安的是什么心呢?这不明摆着扰乱我们的生活吗?

——小菲

小菲读者:

你好。孩子妈妈的做法,从你的角度看,的确有些闹心。没有一个妻子愿意丈夫和前妻有过多的交往。她安的什么心,目的是什么,不要去猜,世间最难最累的就是猜测别人的心。一猜,就被动,就容易被对方的行为控制住情绪和心情。

从孩子的角度看,能够得到妈妈的关注和疼爱,是件幸事。无论她之前忽略孩子的原因是什么,只要她现在对孩子用心了,就是值得开心的事情。作为后妈,你当下最需建立的是和孩子的良好关系。对孩子来说,妈妈是最亲的,这点,任何人任何事都无法撼动。在孩子的理解里,你对妈妈的否定就是对他的否定。所以,无论你对孩子的妈妈有多少意见,都不能在孩子跟前表现出来。

你没有提及丈夫对这件事的态度,想来他应当是比较为难的。为孩子着想,他没有理由干涉前妻和孩子的交往,而且他一旦干涉,很可能引发各种矛盾。他和前妻的、他和孩子的、孩子和你的还有前妻和你的。为和谐考虑,他很可能让你多忍些,多宽容些。

小菲,你和丈夫是一个整体,千万不要指责他而把他推远。你越懂事,越包容,他越会感激你、疼爱你,你们的亲密关系也会越牢固。当你们的关系牢不可破时,是没有什么力量可以破坏你的幸福和家庭的。

当然,包容不是无原则的纵容。你要明确告诉丈夫,你不反对他和前妻之间因孩子产生的必要交往,但除此之外,不希望他们有任何牵连。周三晚上她可以来家辅导孩子,毕竟是为孩子好的事,做家长的都该支持,但丈夫不可以参与共同辅导。事实上,他们的交往越是在你的目力所及下,你的控制力便越强。

你和孩子妈妈之间并没有敌意,毕竟,他们离婚在前,你们相识、结婚在后。你们完全能够成为一般意义上的朋友,客客气气地,把接待她的任务揽下来,让丈夫安心在客厅或卧房里看电视就行了。

看你的信,感觉你似乎把她定位成一个人侵你们生活的敌人,这样一来,你的态度就会呈现对敌人的态度,也会处处发现她“图谋不轨”的行为,真的会非常不利于安定团结呢。

自始至终相信自己的丈夫,自始至终对他和前妻的孩子好,你就一定能赢得所有人的心。或许在不远的将来,你就会有自己的孩子。当你成为母亲时,一定会体会到妈妈对孩子的那种爱和牵挂,也许,就不会觉得“前妻烦人”了。

好好享受当下的幸福生活,祝福深深。

慧心