

学校特色菜式有大缺陷

1

养生之道

水能载舟,亦能覆舟;药能治人,也能害人。食物何尝不是如此。用对了,五味益五脏;用得不对,五味亦可伤及五脏。关键就在一个字上——“合”,也就是相宜。

五谷、五畜、五菜、五果

我的爷爷程莘农院士是江苏淮阴(今淮安市)人。他10岁起随父研习中医,15岁时拜著名老中医、温病专家陆慕韩为师,19岁就独立挂牌行医。1957年,为响应政府号召,支持北京的中医事业,他被国家选调进入了北京中医学院(现北京中医药大学)工作,至今已从医70余载,成为了一代中医大家。

我的父亲程红锋是爷爷的长子,从小就目睹中医的神奇并很快爱上了中医。父亲成年之后,毅然走上了行医之路,并坚持不辍。即使从中国中医研究院退休之后,他还一直坚持门诊,行医至今也有40余年了。

出生在这样一个中医世家,又在爷爷身边长大,耳濡目染,我怎能不受影响呢?的确,生活中的许多细节都闪烁着中医的影子。然而,当我步入北京中医药大学这所中医最高学府,再回首遥想童年的时候,最令我记忆深刻的,不是稚嫩童声里的汤头歌诀,也不是懵懵懂懂中的经脉病候,而是爷爷教给我的饮食道理。

记得第一年放假去看爷爷,本以为爷爷会考我许多学业问题,于是特意准备了一番。在我心目中,爷爷的肯定似乎比老师的更重要,所以准备得比期末考试还认真些。但奇怪的是,爷爷却问了一个与学业不相关的问题:每天都在食堂吃什么?

于是,我列举了一大堆具有学校特色的菜式,虽没有现在丰富,但也比家里的四菜一汤的选择面宽多了。“每次只吃一个菜吗?”“是啊,一个菜的量就很大,

打两个菜吃不完,就浪费了。”我回答道。

“没有汤和水果吗?”“有汤,但食堂里没有水果卖……”

“你觉得你吃得对吗?”“……”我有些摸不着头脑了。

“你了解脏腑中脾胃的作用是消化食物,并转化为人体可以利用的营养精微物质,也就是我们常说的‘脾胃乃后天之本,气血生化之源’。这可是人体健康生存的根本,也是人体从疾病状态迅速康复的基础,正所谓:‘饮食者,人之命脉也。’人体需要各种各样的营养,因此我们需要给脾胃提供多种食物,并合理调配,才能让脾胃功能正常发挥,才能为人体源源不断地提供优质、充足的气血。养生,首先要从饮食开始,而中国传统医学素有‘药食同源、寓医于食’的食疗观,所以说,治病也离不开饮食的帮助。《内经》中讲,‘毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气’,这是十分有道理的。结合奶奶平时给你做的饭菜,回去好好研究一下吧,看你能悟到多少。”

看来我没有通过爷爷的考试,还是回去继续研读《内经》吧。

《黄帝内经》——中医学的经典著作,分《素问》、《灵枢》上下两卷各八十一篇,成书于战国时代。但它既非一时之作,也非出自一人之手,而是当时对许多医家理论、医学著作的总结。了解中医,学习中医,不可不研读《黄帝内经》,其蕴含的大智慧和丰富的多学科知识,吸引着越来越多的追随者。而以此书为基础逐渐发展丰富起来的中医学,更因其神奇的疗效,不仅博得了普通民众的喜爱,更在世界医药史上留下了不朽的印记。

五谷宜为养,失豆则不良
五谷,指梗米、小豆、麦子、大豆、

黄黍(音同鼠,即糯小米,北方叫做黄米,又叫黍子)等为代表的粮食作物。“五谷为养”,即以五谷为维持生命机体的基本食物或基本营养。何以见得“五谷”是基本的营养呢?文中对不同的食品分别用了“养”、“益”、“助”、“充”四个不同的字眼,这不全是为了避免行文上的重复,而且还有深刻的用意。它不仅讲了各类食品对人体的养益功能,而且还有主次之分。“养”是主要的,“益”、“充”、“助”是辅助的,不能喧宾夺主。

这里需特别说明一下,谷物中所含的营养成分主要是碳水化合物,其次是植物蛋白质,脂肪含量并不高。而古人把豆类作为五谷的重要组成部分是符合现代营养学观点的,因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸,豆类蛋白质缺少蛋氨酸,谷类、豆类一起食用能起到蛋白质相互补益的作用。

五果当为助,力求少而数
五果,指桃子、李子、杏、栗子、大枣等为代表的水果、坚果类食物。“五果为助”,即以五果为生命机体营养的补助。水果富含维生素、纤维素、糖类和有机酸等物质,营养丰富,还有助消化。虽不求多,但却是平衡饮食中不可缺少的辅助食物。

五畜适为宜,过则害非浅
五畜,指牛肉、羊肉、猪肉、狗肉、鸡肉等禽畜肉食,广义上则包括了羊、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食物。“五畜为益”,即以五畜为生命机体营养的补益。肉类食物含有丰富的氨基酸,可以弥补植物蛋白质的吸收不足。但既然是补益,就不能成为每餐食物中的主角,应以适宜、适度为原则,食用过多则会伤及人体。

五菜常为充,新鲜绿黄红
五菜,指冬葵(湖南叫葵菜,也叫冬寒菜,江西叫蕲菜)、豆叶、薤、葱、韭菜等蔬菜。吃菜讲究新鲜,各种

颜色的新鲜的蔬菜含有多种微量元素、维生素、纤维素等营养物质,有增食欲、充饥腹、助消化、补营养、防便秘、降血脂、降血糖、防肠癌等作用,能营养人体、充实脏气,使体内各种营养素更完善、更充实。

五谷、五果、五畜、五菜这四个方面几乎把迄今为止人们饮食中的所有原料全部概括了。仔细回想儿时奶奶做的饭菜,每餐无一不是谷、果、畜、菜俱全啊!原来爷爷告诉我的饮食养生道理就是——杂食。五谷、五果、五畜、五菜,每类食物中都用了“五”字,就是告诉我们要吃杂一点,即使是主食粮食,也不能只吃某一种细粮而不吃杂粮。不同的食品,其营养成分的含量有所不同,吃杂一点是有好处的。肉类、蔬菜、果品也是一样。

明白了这个道理后,回到学校,我立刻与同宿舍同学商定,每餐每人负责从食堂打回一样饭菜,或蔬菜,或肉菜,或水果,或主食,且每天必不相同。然后几个人聚餐食用,以求杂食,使营养均衡,这是我们那个时代在中医饮食养生原则的指导下自创的营养套餐吧!

TIPS:关于杂粮
朋友的儿子小森6岁了,正是上小学的年纪。为了补充营养,奶奶、爷爷每天都给他做很多好吃的精白米饭,三鲜馅儿的包子、饺子,红烧肉,糖醋鱼,油焖大虾,顿顿离不开肉。小森特别喜欢吃肉,一盘红烧肉一顿能吃掉一半。奶奶觉得这个孩子身体差不了。可是一年级上完,期末拿到成绩单,在蓝色的期末成绩表里,赫然有一抹红色——体育不及格。

情急之下,小森父母的朋友带小森去检查,原来是营养不均衡导致的。营养师建议家长在准备饭菜时给小森多增加点杂粮、蔬果,减少肉类的摄取。



程凯 著
南京大学出版社友情推荐

内容简介

这是一本百年医学世家爷爷奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本,温暖而又实用。看似平常的饮食也蕴含着深奥的中医道理。饮食七律,就是有益健康的七个饮食养生原则和规律。律,就是原则、规律。虽然是七律,但可以用三个字来总括,那就是:食有节。掌握了养生道理的同时,其实不经意间也已在养生保健。不仅在餐馆里点菜时可以留意做到,有心者甚至在家里煮面也可以贴近健康……

我们发现很多具冰冻的日本尸体

14

悬疑小说



南派三叔 著
时代文艺出版社友情推荐

内容简介

上世纪60年代,身为新中国第一批地质勘探队员,主人公和同事们一起被秘密选调到某地质工程大队。他们来到连最老到的地质工程师都不能确认的中蒙边境原始丛林。观看了一段专供中央高层观看的被称为《零号片》的绝密电影。胶片的画面让他们窒息——地下1200米处的岩壳里,竟然镶嵌着一架日式重型轰炸机!这是阴谋还是超自然力?带着疑惑和不解,凭着巨大的勇气,他们开始了惊悚诡异的探险旅程。

上期回顾

老猫告诉大家,其实他也是上一批勘探队存活下来的人。但他没告诉我们他们下来的目的。而老唐通过电缆发现,日本人在二十年前已经从大坝底部发出信号来。

老唐说,这个发现实在是太让人震惊了,所以他们有必要验证一下。他们下到大坝中来,就是为了寻找一根天线。如果确实的话,这件事情就完全是另一种性质的了。

我问老唐接下来的打算,老唐对我们说,他们必须完全确定这信号就是从深渊中发出的,只有事情属实才能下这个结论,否则会带组织上带来极大的误导。搜索救援工作也必须继续。探索大坝的工作,将由工程兵来完成,我们勘探队不应该再走散了,勘探队的工作已经完成了。

我心说地质勘探队的任务早就结束了,这片虚无之下,肯定不会有人反对,老猫并没有表态,他默默地喝着茶,听我们说话。看他的表情,似乎感觉我们在谈的这些都很有趣。

很快我进入了梦乡。一直睡了十小时,到吃饭的时间,才被王四川叫醒。老唐他们已经带着人出去了,老猫也走了。

不久,几个小兵兴冲冲地从仓库深处走回来,对我们说:好消息,大坝的泄洪结束了,上游大雨涨起的大水已经全部进入了那片深渊中,相信很快浓雾会退到警戒线。我们可以想办法回去了。王四川刚想问他们是怎么知道的,另一边又出了状况,冰窖方向老唐手下的几个小兵抬着什么东西进来,对我们大叫帮忙。那东西死沉沉的,四个人抬着几乎只能在地上拖。我问他们抬出了什么东西,那几个兵翻转冰块让我看,我一下就看到,冰里冻的竟然是个死人。一个兵道:“是鬼子兵,刚发现的,冻死在冰里的。”

冰中的死人抱着双臂,形容枯槁,一眼就能看出是在低温下昏迷后死去的。在不规则的冰面上,面部有些扭曲,尸体的上身披着大衣,可以看得出这具尸体体形很

小,似乎还未成年。

一个小兵道:“下面还有好几具,全挂在雷达上,哎呀我的妈呀,挖着挖着冰里出来一张黑脸,老吓人了,俺洋镐都打在了自己脑袋上。”我们都大笑,副班长过来喷了一声:“瞧你那熊样,还有脸说,还不快收拾一下,继续去帮忙。”

很快老唐也回来了,一回来立即蹲到火堆边上取暖。他的脸都冻裂了。接着又有两三个冰坨子被抬了进来,之后,人员陆续回归。有几个一边喝一边围着这些冰冻的尸体好奇地看着,裴青特别感兴趣,一具尸体一具尸体地翻,把他们的脸都露了出来,累得直喘粗气。我在边上看着,不知道他想干什么,忽然他翻过一具尸体后,愣了一下,接着蹲了下来。

我端着茶杯走过去,问他有什么发现。他露出一个难以置信的表情:“这是个女人。”刚一说完,挤在一起的小兵本来闹闹嚷嚷的,一下全定住不说话了,都把头转向这边来。我也走到那具尸体边上,这里的温度仍然很低,冰坨子基本上没有融化,能够看到里面的尸体和其他几具穿着很相似,但是身材更小,能够一眼让人发现她是女人的,是她的发髻。

裴青还盯着看,我叫了他一声,他抬头,有一丝很难察觉的奇怪表情闪过脸庞,但稍纵即逝。我感觉有点奇怪,他随即叹了口气:“还是个女娃子,这些鬼子也真狠得下心。”裴青忽然对我道:“老吴,来帮个忙烧点开水,咱们把地融出来,我想看看她身上有些什么东西。”

我问道:“怎么?你又有什么想法?”他解释道,这里出现女兵很不寻常,这些女兵一般都在日本的特殊部队工作,要不就是佐官的秘书,别看都是年纪很小的女人,但军职都很高。他想看看这个女人身上是不是有可以当成线索的文件之类的东西。

老唐就说不能用开水融,这些冰的温度太低,开水一浇就会爆裂,到时候里面的尸体全毁了。裴青只好作罢。他让我帮忙,把女尸推到近火堆的地方。冰坨子砸出来的时候很不规则,我一推就滚了一下,尸体翻了过去。裴青怒道:“你小心点。”忙去翻过来。只见在尸体的背面,可以看到背着一只很大的、形状非常奇怪的铁盒子,这只盒子是圆形,简直有她半个身子大。整个东西第一感觉是一只铁做的蜗牛。第一感觉是什么地质仪器,或者是某种地雷,我招呼老唐来看,老唐就说不是地雷,地雷会有引信。他也没见过这种地质仪器,看着就是一个铁壳子。

这会是什么呢?正琢磨着,王四川喷了一声,走过来说:你们这些夫子少爷就该待在研究所里做学问,和一个日本女鬼子客气什么,来,砸成几块把那东西拿出来看不就得了,说着掏出地质锤就过来了。裴青立即站了起来,拦到他面前,冷冷地说:“王四川,你还有没有纪律?”王四川脾气也不好,裴青这种高压调过来,他最烦,立即就瞪大铜铃一样的牛眼:“你干什么?踩到尾巴了你?你说说看我犯了什么纪律了?”裴青和他对视道:“一、你这是在亵渎尸体。二、冰中的尸体情况不明,万一有什么危险,是你负责还是如何?”

王四川愣了一下,就笑了:“亵渎尸体,亵渎个屁,这人是你娘还是你媳妇,你小子该不是日本人的种吧?”我忙踢了他一脚,喝道:“行了行了,同事一场你少说两句。”王四川把话咽下去了,转身去睡觉,不久就打起了呼噜,这气氛总算缓和了一点。

我看了看表,时间已经不早了,心里想老猫怎么还没回来,这才想起刚才回来的那两个兵,转头去找,找了一圈儿,却发现人群中没有他们。我就纳闷了,刚才没看到有人走啊。

难道他们回来转转又去找老猫了?王四川醒来也蒙了,不过他很快就明白发生了什么事情,抽了一根烟说这件事情恐怕糟了。老猫做事情很精明,出去这么久,如果有什么耽误了,肯定会派人回来报信。现在这个状况必然出了事。

我说这不是废话吗,问题是现在怎么办?王四川挠头,说要不我也去找找?这没什么可犹豫的,我看了看,裴青远远地也睡了,留下的工程兵有三个,我让马在海跟着我们,这家伙机灵能办事,裴青就让他睡着,我们三个打着手电往仓库深处探去。我们小心地前进,地下也能看到其他人走过的痕迹,转了几道弯,几个人都一愣,我发现前方到头了,前面出现了一面混凝土墙,上面刷着标语。

标语写的什么我也不认识,可能是安全生产一类的话。我心里吃惊的是,仓库竟然到头了。那么老猫他们是到哪里去了?这么大的仓库,并不足以让人搜索十小时都不回来。混凝土墙相当长,贴墙没有堆放物资,我们沿着墙壁走,一直走到尽头,仍旧没有什么发现,也没有了痕迹,这些人好像凭空消失了一样。马在海有点犯嘀咕,我知道这其中必有蹊跷,这时候就看到那些用篷布遮起来的物资了,心说:难道这些篷布下面有其他的出口?

于是原路回去,注意边上的物资有没有什么痕迹,果然发现墙边上的物资固定网全都被揭开过,边上的固定铆钉都松了,显然有人也像我们这么找过。我们开始挨个儿一块一块地翻,忽然马在海叫了一声,其中一块篷布下面的混凝土地面上,有一道铁门,这道铁门和我们在洞穴里看到过的那一道有点相似,但是小了很多,没有被焊起来,上面有一个褪了色的奇怪图形。