



## 健身之道

父亲很早就过世，母亲一个女儿之辈拉扯我们兄弟俩实属不易。因此平时在生活上只能求个温饱。但人吃五谷，哪有不生病的？有个头痛脑热，无钱请郎中先生，于是母亲总是用那个土方“刮痧”来为我们治病。

母亲的刮痧用具是一枚中间有个小方孔的“罗汉钱”，有时她也用汤匙的柄。在刮痧之前，她是先用温水蘸点肥皂洗净刮痧之处，然后让我们赤了膊，端坐在凳上，在我们脊背正中由上而下刮（不来回刮），直到皮肤上呈现出一长条紫红色的痧痕为止。她刮动时，手用力很均匀，一般是采用腕力，并不断询问我们有无疼痛感。再根据我们的感觉来调节她刮力的轻重。遇到病症

较重时，她就用一只小碗，盛装些清水或烧酒蘸着刮，这时只觉得背上被刮得火辣辣的痛，但过后反倒觉得凉丝丝的舒服。碰到头痛，母亲除了在脊背上替我们刮痧，还用。拇指指捏或用食、中指第二节揪拔太阳穴，印堂等穴位或项颈部周围，这称之为“捏痧”；遇到腹痛、腹泻时，她就用那枚铜钱，替我们加刮小腿弯或是足三里周围的部位。

母亲替我们“刮痧”不仅仅局限于有病之时，每年春末夏初、秋末冬初，都要分别花上半天时间，给我们刮痧。用她的话说，前一次叫“防痧”，就是用事先刮痧来防治风邪内侵致病；而后一次叫“起痧”，就是把盛夏酷暑期间积聚的“暑毒”给“起”出来。当时我们还

小，只知道听大人的话总不会错。后来我们慢慢发现，左邻右舍中，在炎热的夏天，有人因长时间在高温下作业或在烈日下劳动，或在闷热不通风的环境中生活，或因夜晚贪凉受寒，出现恶心、呕吐，头昏眼花，无汗体热，甚至昏厥、腹痛、泄泻等症，这些在民间称作“发痧”（现代医学称之为“中暑”或“急性肠胃炎”），由于发病突然、凶猛，家中又困难，他们往往来我家，请母亲帮他们刮痧。而母亲也总是有求必应，乐于助人。且总能起到立竿见影的效果。慢慢地，我母亲的“刮痧”技术，在附近一带是出了名的，还常有人慕名而来。

尽管母亲去世多年，但从小受她老人家耳濡目染的影响，我不但

学会了“刮痧”，且逐步了解这“刮痧”有病能治病，无病能健身的机理。中医认为，夏季暑热和风寒首先侵犯太阳经。督脉又称“阳脉之海”，有总督一身之阳经的作用。故刮痧可以不断刺激振兴阳脉之海，促使经气旺盛，气血运行，来祛除外邪，因而见效。从现代医学来说，刮痧对皮肤内所分布的神经末梢是一种良性的刺激，通过神经的传导，能调动机体防御系统，增强人体的抗病能力。

明乎此理，我把“刮痧”这一祛病健身的良方，承上启下地在家中推广。如今，我们全家人，小病不上医院，也很少有个头疼脑热、吃药打针的。真正让“刮痧”起到御病又健身的作用。

庞毓放



## 食有门槛

## 你会吃蟹吗

一、螃蟹要多煮  
煮？螃蟹以蒸为最好，蒸时要把螃蟹翻过来放。如果是煮，等水开冒汽以后，再煮13—15分钟为最佳时间，煮20分钟是上限，否则肉质会变粗、膏黄会流到水里。

二、吃螃蟹先把蟹腿掰下来？  
如果先把腿掰下来，蟹腿上会连着蟹肉，很容易浪费。最佳的吃法是，蟹腿连在蟹身上一同吃，蟹身按照纹路横着吃。

三、只有蟹胃、蟹腮不能吃？  
尽管许多人知道蟹胃、蟹腮是螃蟹的过滤器官不能吃，但不知道蟹心、蟹肠也应除掉。打开螃蟹肚子上半圆形的壳，连着蟹身部位会有一条呈黑色条状的蟹肠，一直连到蟹身里面，这个不能吃。蟹心呈六角形，也叫“六角肉”，极寒，吃了容易胃寒腹泻。不过要找到蟹心不容易，必须把蟹掰成两半，蟹心就隐藏在蟹黄或膏的下层。李慕明



## 教你一招

## 生活小常识

## 生姜保存法

新姜买回来后，放在阳光下略晒一、二小时，以杀除鲜姜上的霉菌。然后用一只一瓦罐（或者瓦钵），放上七、八成黄沙（经常保持黄沙的湿润），将晒过太阳的鲜姜一块块埋在砂里，略露出一点点姜芽。吃的时候可以随时取用。这样储存的生姜，可以很久都不会霉烂也不会干瘪。

## 铝锅的使用

刚买来的铝锅，洗净后，不妨先煮一次大米粥，这样可以使锅不会变得锅内发黑，从而延长使用寿命。

## 泡沫塑料鞋的使用

新买来的泡沫塑料鞋子，别急着穿在脚上使用。可先放在盐水中浸泡半日后穿。经过这样处理后的泡沫塑料鞋不仅既耐穿又不容易开裂，可无形中延长使用寿命。

侯忆云



## 温馨家居

## 居室配色有讲究

人们往往把红、橙、黄等颜色称之为“暖色调”；而把蓝、绿、白等颜色称之为“冷色调”。暖色对人易产生兴奋作用，而冷色则会抑制兴奋。因此，在装饰居室时，合理的配色，能使你得到出乎意外的效果。

譬如家中有体弱的病人或者老人，使用些暖色可以使他们心情愉快，以增强新陈代谢机能；如果家里有烦躁易冲动的病人，或者性格刚烈的年轻人，那么选用些冷色调，以抑制他们的兴奋。这种色彩的心理治疗，有时能起到药物所起不到的良好作用。

家中如果人少而觉得冷冷清清，那不妨用暖色调；而家里人多，觉得喧闹，那房间宜用冷色调。房间窗口较小的，可涂白色和淡黄色的。司机、冶炼工人住的房间宜用冷色调，这样可以使他们的眼睛得到休息，而较多接触单一颜色的人，如流水线上的操作工、清洁工，房间里应配上些暖色调，使视觉感到更舒适。调节好房间内的色调，使人一进入房间，就感到整洁舒畅，这无异有益于身体健康。

刘晓卿



## 家庭养花

## 月季花的秋季养护

月季花在秋季的生长速度最快，而早秋是加强养护和病虫害的关键阶段，在这一时期要加强养护。

一是控制浇水或喷灌次数，适时疏松土壤去除部分土壤水分。

二是可将腐熟的粪肥和化肥如尿素、复合肥等混合使用，不失时机地加强养护。

三是秋季虫害的防治。月季花秋季的虫害主要是蚜虫，它们繁殖周期短，繁殖力强、数量大，对植株的依附性强。当前有很多药物，如速灭杀丁、溴氯菌脂，菊杀乳油等均能够有效的防治害虫。

到了晚秋就可以将月季的绝大部分枝条剪掉，只留地面以上二十厘米以内的部分。这样做不仅有利于月季越冬，而且还能适当防止月季花第二年再受病虫害。

叶蓉蓉



## 樟茶鸭

樟茶鸭为川菜之中的一道名菜。成菜皮酥肉嫩，色泽金红味道鲜美，带有樟木和茶叶的特殊香气，切块装盆后往往仍保持鸭形、集色、香、味、形四绝于一体，令人赞不绝口。

四川为我国水稻主产地之一，自有“天府之国”之誉、川西平原水田广袤，沟渠纵横，养鸭极为便宜。雏鸭在水田沟渠中以昆虫为主食，成长期中，适逢收割水稻，田间散谷，为其精美食品，因此这种鸭子肉质细嫩而绝不肥腻。樟茶鸭子选用的就是这种仔鸭。

制作此菜时，要经过腌、熏、蒸、炸四道程序。首先，将三斤左

右的活鸭宰杀褪毛，在鸭的脊尾部横剖二寸长的口，取出内脏，割去肛门，洗净后放入盆中，用清水二公斤加花椒，精盐50克浸渍四小时后捞出，再放入沸水锅内烫一下，紧皮，取出晾干水汽；其次，将花茶50克、锯末500克、柏树枝750克、樟树叶50克拌匀，为熏料，平均分成三份，取其一一份置土碗内，上面放一块烧红的炭，放于高约四寸的木盆中间，木盆口上平放一张稀眼铁丝网，网上放鸭子，另用大木盆一个盖上，用茶叶、锯末、柏树叶、樟树叶燃起的烟，将鸭子熏十分钟后翻面，换熏料，再如上法熏两次，一次熏七分

肖依



## 购物参谋

总的来说，同一种鱼，个头小的更安全。因为它们年龄小，体内有害物质积累得也少。不过，如果鱼的个头太小又会刺多、肉少、吃起来不方便。综合两者考虑，行家提出了常见的鱼的理想重量。

草鱼选3—4斤。重3—4斤的草鱼，细刺较少，吃起来也容易些。

鲤鱼选1—2斤。这样的鲤鱼，肉质最鲜嫩。

## 鲜鱼买多大的好

鲢鱼选2—3斤。鲢鱼适用于烧、炖、清蒸等烹调方法，尤以清蒸最能体现出鲢鱼清淡鲜香的特点。注意清洗鲢鱼时，要将鱼肝清除掉，因为其中含有毒素。

胖头鱼选4—5斤。鲢之美在腹，鳙（即胖头鱼）之美在头。胖头鱼头大而肥，肉质雪白细嫩。鱼头火锅、剁椒鱼头等都是时兴的美味吃法。

鲫鱼选0.5—1斤。这个重量的鲫鱼肉质最鲜嫩，还略带甘甜。鲫鱼烧、炖、焖均可，但以做汤最为美味。

值得一提的是，活鱼买回家后，可以用清水养一两天。如果是已经杀死的鱼，建议用清水浸泡1个小时左右。鱼千万不要长时间存放，洗鱼时要去掉鱼鳃部分再充分洗净。

应爱娣



## 收藏爱好

## 紫砂“三壶”

紫砂壶藏品的玩、赏与养，是收藏爱好者必须要把握的。

玩壶：这里所说的“玩”，是指“玩”紫砂壶窑烧的“火候”。在千度以上的高温窑中，温度过高壶易变形成为残次品，也就是民间常说的“窑烧白光”。这是温度过高让紫砂泥中所含石英玻璃化的原因所致。恰到好处火候可以使壶的泥面没

有闪亮的细小白色银星，在自然光照下细看能有几种反射的色光，反射的色光越丰富泥质越好。好泥质的另外一种现象是，用开水注入壶中能使其泥巴变深，这叫显色性。

养壶：玩壶必须养壶，需要人与壶的交流和沟通。用手或毛巾之类的柔软织物摩擦的过程就是沟通。养壶用茶应选乌龙茶、铁观音等半

发酵茶，兼有红茶性温的特点。不用花茶来养壶，是因为花茶花味太强烈，会冲坏别的茶叶香味。在养壶时最好用山泉水，因为它是自然之水没有任何异味，不会干扰茶叶的香气。自来水里漂白粉的气味直接破坏茶香的醇正。

赏壶：紫砂壶在制作形态上可以分为仿真花器和传统素器两大

类。仿真花器是以自然界的动、植物为本而人艺。这类紫砂壶要求制作精细、装饰和实用结合要和諧而不显牵强。素器是以简单的几何造型为器型，没有任何多余的装饰物。赏素器首先要看壶身、壶盖是否半满，方器是否不内夹，圆形是否不瘦瘪，再看壶咀和壶把的组合，其外切空间线条是否流畅。在紫砂行业内有这样一句师徒相传的谚语：“壶把随着壶身走，壶咀顺着把末出”，形象地说出了其中的奥秘。

陈鹏



## 红娘忠告

初恋的第一印象是至关重要的。余提初恋八忌，供进入初恋的男女朋友们借鉴。

一忌“盘问”。如果你像查户口似的盘问对方的家庭情况、学习、工作和生活会方面事情，会使对方生厌，从而造成不愿再谈下去的印象。

二忌“附和”。无论对方讲什么事情，你都讲“对的”、“好的”一味附和，会令对方知你是个自己毫无主

见的人，引起对方的反感。

三忌“问答”。对方问一句，你回答一句，对方不问，你不吱声，这种场面，不但令人难堪，也显得你十分浅薄，缺乏热情。

四忌“奉承”。一再吹捧对方，有意抬高对方，言过其实，会引起对方对你有“故意讨好”之感。

五忌“快步”。男女如果有一方走路很快，也会引起另一方的猜疑，以为你不满意他（她），而故意走得

## 初恋八忌

快有故意疏远的感觉。

六忌“打断”。性子过急，时不时会打断对方的讲话。从而使对方会产生你是一个不懂得礼貌，缺少个人修养的人，也就不愿与你继续交往。

七忌“自夸”。一味夸耀自己是如何有本事，能力如何强，从而使对方会产生错觉，以为你是一个趾高气扬爱吹牛，不务实的人。

八忌“慷慨”。为了博得对方的好感，动辄以上高级酒家、宾馆为

“荣”。用以来自中摆阔自己的有钱、“阔绰”、“上档次”、“有品位”。这样摆阔的效果有时往往适得其反，很多时候对方反倒认为你爱虚荣、不实在，不像是个当家过日子的人，与这样的人生活在一起，常常会使人担心以后小日子会过得捉襟见肘不牢靠。

谈恋爱时，往往头脑发热，常常会在不知不觉之中，暴露你的言行举止种种短处和不足，所以初恋八忌十分重要，它提醒你该如何处理好在谈恋爱时的行为准则，值得借鉴。

李爱娟