

一蔬一饭里的天长地久

□黄丽华

和老公是经朋友介绍认识的,喜欢他身上淡淡的书卷气。待逐一见过我的那帮死党后,她们却纷纷以过来人的口气提醒我:他不帅、不浪漫、又没经济基础,你要好好考虑考虑哦!”但我还是接受了他的求婚。

他的确不是一个会讨女孩子欢心的人,就连情人节也不曾送过我一枝玫瑰,可是,在公共汽车上他会主动给老弱病残让座;上坡时他会向所有需要帮助的人伸出援手;寒冷的冬日他会把我冰凉的手揣在自己温暖的怀里;走路时他总是走在我的左边,把我护在内侧;在拥挤的公交车上他会用自己瘦瘦的身体为我撑起一方从容的空间;从夜校回来无论多晚都会看到他等候的身影;周末他一定会陪我一路游山玩水;遇到多大的事他都会安慰我:别

担心,有我呢……有一些感动在心中,有许多幸福的感觉温暖着不能自拔,一如沐浴在冬日暖暖的阳光中。千山万水之后,终于找到了这份平实、安心、快乐,于是在那个草长莺飞的季节,心满意足地做了他的新娘。

日子就在琐碎踏实中倏忽而过,依然没有玫瑰,依然没有甜言蜜语,有的只是彼此心灵间的契合和浓得化不开的牵挂。

下班后,我再也不会三五成群地相约去逛街,而是从市场上捎点水果、蔬菜匆匆往家赶,因为希望能让他远远就能看到家中温馨的灯光、一进门就能闻到扑鼻的饭香。而他呢,单位比较远,偶尔塞车,哪怕晚到十分钟也不忘打个电话,以免我担心。回家后的第一件事一定是给我一个满满的拥抱,然后再去洗

手、吃饭。自从我们告别那间夏热冬凉的小平房,搬进宽敞明亮的两居室,他的这一程序就复杂了许多,先是孩子气地大喊一声:“老婆!我回来了!”然后找遍各屋,再给我一个拥抱。此事一度成为同事的笑柄,被讥为“暴发户做派”。晚饭后,两人依偎着看电视,或是携手出去散步,或是倚在床头读书、看报,心下却不自满地盘算着下顿饭该吃什么。

闲散的午后,信手翻起家庭账簿,看着上面密密麻麻的流水账,尽是一些柴米油盐之类的琐碎小事,心下不禁一怔:什么时候自己竟也变得如此俗气?什么时候自己竟也“沦落”成地地道道的家庭“煮”妇了?而且还乐此不疲!于是长长叹口气,心不在焉地从窗口望出去,不经意间正巧瞥见一对白发苍苍的老人互相搀扶着买菜归来,看着他们深深浅

浅的皱纹里那掩不住的恬淡、安然,蓦地就想起台湾散文家张晓风的一篇文章:

“客居岁月,暮色里归来,看见有人当街亲热,竟也视若无睹,但每看到一对人手牵手提着一把青菜一条鱼从菜场走出来,一颗心就忍不住惻惻地痛了起来,一蔬一饭里的天长地久原是如此难言啊!相拥的那一对也许今晚就分手,但一鼎一钵里却有其朝朝暮暮的恩情啊!”

“爱一个人会使人变得俗气,你不断地想:晚餐该吃米饭好呢,还是面食?蔬菜该买大白菜呢,还是小白菜?而终于在这份世俗里,你了解了众生,你参与了自古以来匹夫匹妇的微不足道的喜悦与悲伤,然后你发觉这世上有超乎雅俗之上的情境,正如日光超越调色盘上的色样。”

想到这些,我不禁莞尔一笑。

生活提示

节约用水有“高招”

面对日益减少的地下水资源,专家提出“一水多用”,节约用水的八条建议:

用淘米水来洗菜,再用清水冲净,不仅节约了水,还有效地清除了蔬菜上的残存农药;

家庭浇花,宜用淘米水、茶水等;家庭洗涤手巾、小件衣物、瓜果等,宜用盆来盛水而不宜开水龙头放水冲洗,炊具、餐具上的油污,先用纸擦除再洗涤可节水;

洗涤蔬菜水果时应控制水龙头流量,改不间断冲洗为间断冲洗;

将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米,每次冲洗可节省水近3公斤,按家庭每天使用四次算,一年可节约水4380公斤;

手洗衣服如果用洗衣盆洗比开着水龙头节水;

用洗衣机洗衣服,建议满桶再洗,若分开两次洗,则会多耗许多水;

洗车用抹布擦洗比用水龙头冲洗,至少每次可节水400公斤。

家庭主妇

做水果豆浆橙黄色蔬果更适合

把水果跟黄豆一起做成豆浆,能改善豆浆口味、色泽。但要吃到营养,并非任何水果都适合这种DIY。精明的主妇们要选择耐高温的水果。

冬天冷就想喝点热东西,凉凉的牛奶、酸奶怎么也比不上自己榨的豆浆。何况现在新型水果豆浆机,把冰冷的水果或蔬菜跟黄豆一起加入豆浆机中,按开始键,就制作成了一杯美味的水果豆浆,真是一举两得。可水果加热后营养还剩下多少?据专家介绍,维生素可以分为两种类型:水溶性维生素和脂溶性维生素,前者含量高的蔬果不适合做水果豆浆,后者才适合。

有些水果碰不得热

水溶性维生素的特点是溶于水,也不耐高温加热,日常食物中,这类维生素主要是维B、维C,代表水果有柑桔类、香蕉、葡萄、梨、猕猴桃、柠檬等。制作水果豆浆有加热的过程,维生素会被高温破坏掉,一杯豆浆做完了,水果中的维生素也所剩无几。此外,喝豆浆会把豆渣过滤掉,水果中含有的膳食纤维也被过滤。那么,用这类水果做的豆浆只徒有其名,却没有水果的营养价值。

此外,有些水果豆浆的餐单中,会把蜂蜜加入豆浆中。蜂蜜不能用热水冲,因为蜂蜜含有丰富的酶、维生素和矿物质,这些营养物质在高温下会被破坏。建议把豆浆放凉后,再加入蜂蜜。

橙黄色蔬果耐油耐高温

维生素A、D、E和K是脂溶性维生素,它们几乎能耐100摄氏度高温加热的脂溶性维生素又如何



呢?脂溶性维生素”顾名思义要溶于脂肪中,它才能发挥其作用。所以,像胡萝卜、南瓜这类含维生素A高的蔬果,要跟油一块烹饪才能发挥其营养价值。所以,如果单纯用胡萝卜、南瓜榨汁喝,没有脂肪参与代谢,不是营养的吃法。大豆含有脂肪,用含脂溶性维生素高的蔬果配合黄豆做豆浆反而合适。但同样,因为渣过滤掉了,也会损耗纤维素,单纯就营养价值比不上炒菜吃。

其实,不少水果如苹果、柑橘等水果既含有水溶性维生素又含有脂溶性维生素,如果你想怎么吃就看你个人的选择了。不过,从营养的角度讲,整个水果连渣一起吃是最值得提倡的,毕竟我们需要蔬果渣中的膳食纤维来通肠道,实现各类营养素摄入的均衡性。用水果做豆浆,可以改善饮食口味的单调,但别把这当成摄取蔬果的惟一途径就行了。

不适合做水果豆浆的是:

高维生素B、C的水果:香蕉、葡萄、梨、猕猴桃、草莓等。

较适合做水果豆浆的是:

胡萝卜、南瓜、红心甜薯、芒果等黄绿蔬果。柑桔类无论水溶性维生素和脂溶性维生素都较高,可按需自由选择。

本栏目由 **金色童年** 儿童摄影城协办
联系电话:84212991 (宝宝百日照优惠)
地址:马陵公园东门对面



姓名:咪咪
性别:女
年龄:6岁
爱好:听音乐,跳舞
寄语:希望宝贝越长越美丽

女性沙龙

穿高跟鞋虽漂亮,可付出的代价也不小。不要拿脚甚至全身的健康来为这样的漂亮埋单。要想保持脚部的健康,首要的是“戒”高跟鞋,换上平底鞋,多观察脚部形状是否变化。
女性拇外翻发病率接近50%

中国医科大学附属第一医院骨科教授杨茂伟说,现在好多女性出



脚部要健康得“戒”高跟鞋

现脚部拇外翻,拇外翻又可以叫做拇指外翻角度异常,这在女性中的发病率已经接近了50%。而拇外翻的发病原因大致有两种,一是遗传,二是后天形成的。

拇外翻处理不当 穿鞋都会受影响

高跟鞋对足部健康有损害,这成了人人都知道的事情,可是具体有多严重,这可能就说不清楚了。杨茂伟表示,因为长期穿高跟鞋而导致不能穿鞋、不能正常走路绝对不是危言耸听,临床上经常有这样的例子。

杨茂伟介绍说,拇外翻由于病情复杂,患者情况又不同,因此治疗的方法也很多,手术的方法就有近

100种。

不是像许多人所想的那样,只要简单地把骨头磨掉就可以了,如果处理不当,还有可能导致复发,导致拇内翻,到时患者可能连普通的平跟鞋都不能穿,甚至连走路都会很困难。

鞋跟不能太高

很多女性对高跟鞋有着不可抵抗的热爱。杨教授建议,鞋跟不能太高,习惯穿高跟鞋的女性,可以先降低高跟鞋的高度,在选择鞋的款式时,尽量不要选细跟鞋,最好选择跟部较粗的鞋。再逐渐减少穿着高跟鞋的时间,比如从一周五天减少到一周两三天等等。最好在出席某个重要会议或正式场合下,才穿高跟鞋。

希望你能找到一生的伴侣

有意征婚者请带身份证、工作证、婚姻证明等有关证件到宿迁日报社412房间登记报名。半年期会员收费100元,1年期会员收费200元,半年期会员在半年内可享受不定期刊登征婚交友信息;1年期会员同半年期会员,会员期内如找到合适伴侣,协议自行终止。
栏目咨询电话:0527-84139988 (请在上班时联系)
<http://www.love5299.com>

- 女060135** 75年生,本科学历,城区中学教师,身高1.64米,容貌端正、秀丽,气质佳,心态阳光,为人诚实善良,市区有房;欲寻年龄在43岁以下,有修养,重感情,有责任心,经济条件较好的事业单位在编人员为伴(公务员优先)。不符(诚)勿扰。联系电话:13851372257。
- 女060137** 71年生,身高1.69米,医务工作者,离异单身,端庄大方,性格开朗,人品优;欲寻一位年龄在37-48岁之间,身高1.68米以上,有稳定工作或一技之长,诚实善良、

- 性格温和、幽默,无不良嗜好,有责任心,有一定经济基础的男士为伴。不符(诚)勿扰。联系电话:13151805707。
- 女060142** 80年生,身高1.72米,离异;欲寻年龄30-36岁,身高1.75米以上,有责任心,有修养,身体健康,事业有成,有一定经济基础、市区的男士为伴。不符(诚)勿扰,短信不复,如需见面请带有效证件。联系电话:15950649109。
- 女060152** 73年出生,身高1.68米,离异,高中文化,肤白体均较

- 丰满,气质佳;欲寻40-52岁之间,身高1.72米以上,宽容重情,形象大方,有修养,有一定经济基础的市区好男士为友,能够在事业上助一臂之力的优先,不诚勿扰。联系电话:13151803993。
- 男060167** 76年生,身高1.71米,大学文化,城区机关公务员,离异,孩子随母,市区有新购房;欲寻38岁以下,肤白丰满,未曾生育过的女士为伴,职业不限。联系电话:15651360165
- 男060159** 65年生,身高1.73

- 米,月收入2000-3000元;欲寻年龄在40岁左右,有一个女孩也可,品行端正,为人大方的女士为伴(农村的最好)。联系电话:15850944260。
- 男060156** 64年生,妻子意外身亡,现有两个小孩,大女儿已在服装厂工作,儿子开挖土机,家有挖土机和收割机,并正常营运;欲寻一个作风正派,为人善良,年龄在40-48岁之间的女士为伴,婚否不限。联系电话:13851360960 85890560。