



《大故宫2》

17

悲喜张皇后(上)

《大故宫2》延续第一部精彩内容，首次深入内廷禁地，真实再现后宫风云，透彻解析皇室君臣政治博弈，生动讲述三千佳丽兴衰荣辱，为近年来首部正说东西六宫的历史著作。著名清史专家阎崇年曾以《正说清朝十二帝》掀起正说历史的热潮，此次正说后宫，以人为鉴，以史为镜，真实的后宫历史，比虚构作品更惊心动魄，更发人深省，更有现实借鉴意义。

终选最后是司礼监秉笔太监刘克敬，总理皇帝选婚之事。后宫由住在慈宁宫的万历帝的刘昭妃(寿八十七岁)，时为太妃，掌管太后宝玺。最后由天启帝钦定。

第一轮面试：刘克敬主持，查其书法、口算、诗词、音乐、歌舞等，测评文化素养，从中选中三人，就是张嫣、王氏和段氏。这三人：“面如观音，色若朝霞映雪，又如芙蓉出水；鬓如春云，眼如秋波，口若朱樱，鼻如悬胆，皓齿细洁，丰颐广颧，背辅宜人；颈白而长，肩圆而正，骨厚而平；行步如青云之出远岫，吐音如流水之滴幽泉；不痔不痒，无黑子创陷诸病。”上面的描述有点像小说家言，但可以反映出那个时代的审美情趣和健美标准。

第二轮复试：由宫女引张氏到密室进行复试。刘太妃用青纱帕盖着张嫣，又用金玉等信物，系着她的两臂。

第三轮钦定：最后将张嫣引见到天启帝面前，天启帝非常喜欢张嫣。这年张嫣十五岁，长得身体修长、丰满、清爽、秀丽。史书记载：明天启元年(1621年)四月初三，“是日，元辉殿选定淑女三位，河南祥符县张氏、顺天府大兴县王氏、南京鹰扬卫段氏”。(《明熹宗实录》卷九)张、

王、段三位，孰为后，孰为妃？一说客氏反对张氏为后，其理由是：“此女他日长成，必更肥硕，少风趣，安得为正选？”另一说是泰昌帝赵选侍赞成张氏为后：“若论端正有福，贞洁不挑，则张氏女尤其上也。”最后钦定：张氏为皇后，王氏和段氏为妃。

张嫣被选，经过册封，成为天启皇帝的皇后。

悲喜张皇后(上)

天启元年(1621年)四月二十七日，天启帝与张皇后合卺成婚。这一年，天启帝十七岁，但身材矮小，张皇后十五岁，却个高成熟。

张皇后喜欢读书，也爱写字，临摹颜体，书法秀劲。又选择聪明知书的宫女，给她朗读唐诗宋词，长夜孤灯，静心学习。她还喜欢女红，用白绫制衣如鹤氅(chǎng, 外套)式，穿上礼佛敬香，宫中称这种衣服为“霓裳羽衣”，受到妃嫔和宫女们的赞扬。但是，如此贤惠的张皇后，在坤宁宫并不平安，未能躲过“三灾八难”。

水火不容，以正对邪。皇后张氏与乳媪(āo)客魏为天敌。客氏见天启帝宠爱中宫皇后，内心嫉妒，非常不悦，常诘问天启帝：“陛下取少艾而忘我乎！”您娶了美貌少女而忘了

我！客氏和魏忠贤勾结，引导天启帝疏离皇后，日夜淫乐。

小人难防，以静制动。魏忠贤用万金招募一个大盗，潜入坤宁宫，夜里隐藏。漏数下，后关门，将就寝，对镜卸妆后，坐紫檀马桶上。突然听到声音，见贼影晃动，皇后一声喊，贼惊吓坠地。皇后惊起，呼召官人，以绳缚贼，将奏交天启帝处置。魏忠贤害怕，请交他命锦衣卫杀之。

怀孕堕胎，失去元子。天启三年(1623年)，张皇后怀孕。客魏设法使皇后堕胎，天启帝竟然失去元子。

躲过鸣镝，又遭暗箭。客魏设计陷害张皇后。时有河南人叫孙二，犯重罪，在狱中。魏忠贤以出狱和重金为诱饵，同孙二设计，编造说张皇后为自己所生，给张国纪为养女。客魏又在宫中散布流言，并对天启帝说：“罪人孙二之女，不宜玷辱宫闱。”天启帝曾怀疑，几次打算废后。

正宫皇后，以正为先。张皇后面对皇帝、客魏、六宫的复杂关系，她怎么办呢？对皇帝“以诚恳结上宠”，对客魏阴谋“以澹静处之”，对妃嫔推荐侍寝，自己则“心地坦然”。

明天请看：悲喜张皇后(下)



《舌尖上的中国》

21

厨房的秘密

《舌尖上的中国》是中央电视台播出的美食类纪录片，主要内容为中国各地美食生态。通过中华美食的多个侧面，来展现食物给中国人生活带来的仪式、伦理等方面的文化。本书不仅真实呈现了整部纪录片的信息，还提供了主要食材的相关资料，如产地、选购标准、营养价值和烹饪方法等，让读者对于中国美食有了更深入的体会。

2)皮朝下放盘中，加入清水足以没过肉块，蒸锅内加足量水，蒸约2小时后取出，卤汁倒于碗内。

3)加一半冰糖、清水，蒸约1小时取出，倒出卤汁。

4)放入莲子、剩余冰糖，再蒸30分钟，倒出卤汁。

5)取锅上火，舀入猪油，烧至微微冒烟时，放入松子仁炸至呈金黄色时，取出待用。

6)在锅内倒入卤汁，加蜂蜜烧沸，加入茨汁勾芡，放入糖桂花搅拌、熬制，待黏稠、烧酥时舀出，浇在火方上面，再撒上松子仁即成。

醉虾

江浙一带的居民喜欢用酒来给菜肴调味，醉虾便是这种调味法最典型的体现。它肉质松软，营养丰富，对体质虚弱的人来说是极好的食物。

主料:小河虾

调料:姜1块切末，蒜切末，青椒切末，红椒切末，白糖，蒸鱼豉油，鲜贝露，陈醋，枸杞，黄酒

做法

1)先将鲜活虾放在清水里过滤下体内的泥沙，稍微剪去虾枪、虾须、虾脚。

2)将姜、蒜、青红椒切成细末，倒进碗内，然后把白糖、蒸鱼豉油、鲜贝露、陈醋拌匀成汤汁。静置10分钟，使汤汁入味。

3)再把枸杞、黄酒倒入有盖的大碗中，把鲜活虾从清水中捞起冲洗一遍，倒入黄酒碗中，盖上盖。

4)鲜虾开始在碗里四处跳动，待跳动能力慢慢减弱时，把调好的汤汁倒进玻璃碗内，盖好直到碗里面的虾不再跳动即可食用。

厨房的秘密

要想在数量上统计中国菜的品种，在地域上毫无争议地划分菜系，在今天，这几乎是一件不可能完成的事。除了食材，更重要的是烹饪。火候的拿捏、作料的配比、刀工的精妙，在中国的厨房里藏匿了太多的秘密。

与西方“菜生而鲜，食分而餐”的饮食传统文化相比，中国的菜肴更讲究色、香、味、形、器。中国的厨师个个都像魔术大师，把“水火交攻”的把戏玩到炉火纯青的地步。这是8000年的修炼，在这漫长的过程中，中国人经历了煮、蒸、炒三次重要的飞跃，至今世界上懂得蒸菜和炒菜的国家也仅此一个。

尼西乡的黑陶罐

在扎西家阴干陶器的小屋里悬挂着腌肉，藏族人叫它琵琶肉，它们已经晾了大半年。

在这里新鲜食材弥足珍贵，许多食品都像这样处理，便于长期保存。

午餐是为了犒劳邻居们。每年的11月份，尼西乡的人们都要给青裸地施肥，为了不错过最佳时机，各家互相帮忙。在今天，他们的耕种方式、生活习惯依然保持着原样。扎西是个黑陶匠。尽管有些黑陶会被出售给外来的旅行者，但它们并不是工艺品，而是每家厨房的秘密所在。

明天请看：蒸蒸两相悦



《最灵老偏方》

1

要想不得鼠标手

甭管你有坐出来的小肚子、颈椎腰椎疼，还是有熬夜加班出来的胃痛、熊猫眼，天津中医药大学及附属康康医院医学博士李春深教我们利用身边最常见的食材，用最简单的操作步骤、最省时间的方法缓解你的病痛，让我们轻松成为自己的专属保健师。

要想不得鼠标手，时常做做手指操

症状:鼠标手

偏方1:花椒水泡手

偏方2:手指操

鼠标手是一种腕管综合征，是指人体的正中神经以及进入手部的血管，在腕管处受到压迫所产生的症状，主要会导致食指和中指僵硬疼痛、麻木，拇指肌肉无力感。现代社会科技发达，电脑是人们日常生活最常用的工具，每天长时间地使用鼠标，人们手腕关节因长期密集、反复和过度的活动，导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛，使鼠标手成为一种日渐普遍的现代文明病。

鼠标手主要表现为手部逐渐出现麻木、灼痛，夜间加剧，常会在梦中疼醒。不少患者还会伴有腕关节肿胀、手动作不灵活、无力等症状，手掌、手指、手腕、前臂和手肘僵直、酸痛，严重者可以蔓延到胳膊、上背、肩部和脖子。其早期的征兆是指手指和腕关节疲惫麻木，有的关节活动时还会发出轻微的响声。相关研究证明，女性更容易患上鼠标手，发病概率比男性高3倍，这是因为女性手腕管通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。此外，孕妇、风湿性关节炎患者、糖尿病患者

者、高血压患者、甲状腺功能失调者，也容易患上鼠标手。

小傅是个二十多岁的年轻女孩，因手指麻木、肿胀前来就诊，显得忧心忡忡。经过一番询问，我了解到，小傅是从事平面设计工作的，每天就是对电脑不停地设计、修改图片，而且几乎都是用鼠标操作，手腕、手指长时间受到压迫，患上了所谓的鼠标手。小傅说，她现在正接着两个方案，对她而言都很重要，很可能关系到最近的一次升职机遇。小傅希望我能赶紧治好她的鼠标手，好让她继续工作。

从临床上来讲，鼠标手的症状类似于风湿性关节炎、腱鞘炎等病症，是腕部肌肉发炎的表现。所以，要治疗鼠标手，首先要消炎、消肿、止痛。我推荐给小傅一个消炎止痛的方子：花椒水泡手。

取适量花椒，用水煎煮后，凉至手能承受的温度，浸泡搓洗。花椒味辛，性温，有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥的功效。现代抑菌试验证明，花椒对炭疽杆菌、溶血性链球菌、白喉杆菌、肺炎双球菌等多种病菌均有明显的抑制作用，其所含挥发油有局部麻醉和止痛作用。

小傅回去后便用花椒水泡手，只

两天的时间，鼠标手的疼痛肿胀感就消失了，她非常高兴，说要赶紧开始工作。我告诫小傅，用花椒水泡手固然可以消炎止痛，但如果不注意对手指的保养，很快就会再犯。工作虽然重要，但更要保护好自己的身体，即使再忙，也要抽空休息。

为了防止小傅在后面的工作中再度患上鼠标手，我教给她一套手指操。

1.将五指张开，并将手置于水平面上，模仿弹钢琴的样子，每次抬起一根手指，慢慢加速。然后换另一只手，来回做练习。

2.伸展开手指，每次用一根手指去触碰掌心，同时保持其他手指尽可能伸直，两手交替做，这有助于锻炼协调性。

3.用一只手把纸揉成一小团，再把纸拉平后重复此动作。

此外，工作中尽量采用人体工程学办公用具，电脑桌上的键盘和鼠标的高度，最好低于坐着时的肘部高度，这样有利于减少操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手肌腱鞘等部位的损伤。使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕的压力，移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力做，减少手腕受力。

明天请看：防熊猫眼

