

生活传情

有爱大声说出来 生活帮您来记录

来稿请至: yb@dzwww.com 来电请至: 96709



老公:

祝你生日快乐, 希望你在新的一年里工作更上一层楼, 也希望我们的宝贝越长越漂亮。

小于

亲爱的老公:

今天是你的生日, 感谢你为家付出的一切, 祝你生日快乐, 身体健康, 工作顺利, 永远开心。

爱你的老婆瑞丽、可爱的儿子俊初

亲爱的妈妈:

让世界上一切的欢乐都融合在我的歌声中, 来庆贺您的生日。这一季的花开得格外娇艳, 您可知, 那是因为我用情感在浇灌, 只等您的生日赠予您, 愿您喜欢。您辛苦了, 祝您生日快乐!

女儿李童

亲爱的姐姐:

长期以来, 您一直都关心我, 为我排忧解难。

难。为此我心里非常感激。今借生活传情表达我对您真诚的谢意! 在新的一年里来临之即, 我提前祝您春节快乐! 身体健康, 一切顺心如意!

妹: 张晓

亲爱的姐姐:

一年来, 您为我付出了很多, 这让我一直铭记在心。今借生活传情表达我对您由衷的感激之情, 春节快到了, 我衷心祝福您在新的一年里心情好、身体好、一切顺利, 事事如意。

妹: 莹

亲爱的老公飞:

也许你并不是为我而生, 可我却有幸与你相伴。愿我有生之年, 年年为你点燃生日的烛焰。祝你生日快乐!

你的傻云

你对亲朋的真情、对师长的深情、对同事的友情……请大声说出来吧——“生活传情”将免费为你搭建一个平台, 成为你送给挚爱亲朋的永恒纪念。

话不在长, 有情就行; 事不在大, 有心就好。来稿请一定注明传情日期, 字数不限。来稿请至: yb@dzwww.com; 来电请至: 96709。



粗粮做饼 海带土豆做馅 搭配豆浆 “徐州杂粮饼”很营养

把粗粮做成饼, 海带丝和土豆丝做成馅, 夹上只煎过一面的鸡蛋, 再送你一杯豆浆……这种在南京市各个街道都能看到的食物, 还有一个学名, 叫“徐州杂粮饼”。

南京市中西医结合医院营养膳食管理委员会的资深营养师陶伟特别把它引入医

院, 作为给病人调养用的膳食之一。徐州杂粮饼主要是由面粉、豆粉、番薯粉、玉米粉等杂粮粉加工而成, 口感特别好, 不仅有助肠胃消化, 还对通便排毒有好处。

杂粮饼里面夹的馅料也有特点, 主要是海带丝、洋葱丝和土豆丝。这三种食材

一般常出现在餐前的大拌菜中, 但做成煎饼的馅料还真是非常科学, 它们都是补充热量、纤维素、维生素的好来源, 特别适合冬季食用。

杂粮饼还会夹着一个煎蛋。煎蛋的整个过程不过30秒钟, 吃起来鲜嫩美味, 保存了鸡蛋大部分的营养。由于火候到位, 所以不用担心鸡蛋没有煎熟而导致病菌残留, 更不会出现变焦的情况。

不用担心这份杂粮饼吃起来太干, 店家会建议你买一杯新鲜豆浆, 搭配着吃, 那感觉真是妙不可言。这可真是一份完美的冬日早餐了。(杨璞)

天气预报 section with weather icons and text: 今天 晴转多云 东北风2~3级 0℃~7℃; 明天 晴间多云 东南风2~3级 -1℃~5℃; 后天 多云到阴 偏东风2~3级 -3℃~2℃

生

活

连

载

小说围绕一位年轻的副部长的贴身秘书, 以其独到的悟性与灵性, 从容走完了一段微妙的秘书生涯, 步入一家大部委直属的局级单位任常务副局长。小说通过人物的人性裂变、情爱婚恋、欲望颠覆、权力诱惑、财色贿赂等打开了一扇扇神秘的机关生态之门……

后来也许是因为潜意识的作用, 恍惚中, 温朴想起了朱桃桃养在青瓷花瓶里的那些蚂蚁, 于是突发奇想, 噌一下站了起来, 举着巨神牌避孕套来到储藏室, 把放在角落里的青瓷花瓶拿起来, 凝视了一阵, 重新回到客厅。把蚂蚁放到巨神牌避孕套里会是什么样子?

人为谜去, 蚁为食亡!

这就是温朴刚才的那个奇想。巨神牌避孕套、蚂蚁……温朴的眉头紧了一下, 天生对蚂蚁拥有的厌恶感, 此时虽说没有波及心上, 但还是让他的四肢感受到了阵阵轻麻。他坐下来, 揭去花瓶上的砂网盖子, 把手伸进青瓷花瓶, 凭感觉把一只蚂蚁捉了出来。准备往巨神牌避孕套里放这只蚂蚁时, 温朴才意识到没算计好, 因为他的另一只手这时只要一松开, 套里的气就会冲出来, 在这种情形下是不可能把蚂蚁放进去的。就在他走神的时候, 抓到手里的蚂蚁逃跑了。温朴左右一找, 不见影儿, 再往地上一看, 那小东西正要往茶几腿上爬呢, 温朴就一脚踩过去。消灭了这只逃生的蚂蚁。



温朴动了一下脑子, 然后站起来把套里的气放掉, 拎着一截猪肠子似的巨神牌避孕套去了厨房, 拿起蜂蜜瓶子再次返回客厅。温朴从牙签罐里取出一根牙签, 打开蜂蜜瓶子, 倾斜着, 等胶黄色的蜂蜜堆积到瓶子口时, 就用牙签横着蘸一

下, 之后轻轻吹开巨神牌避孕套的套口, 小心翼翼地把手伸进花瓶, 引出几只蚂蚁, 遛到他大腿上。这几只饥饿的蚂蚁, 确定了香甜的气味源后, 哪个都没犹豫, 径直爬向了套口, 一只接一只地钻进了巨神牌避孕套。温朴手疾眼快, 三根指头一收拢, 套口就恢复了原样, 紧接着他的嘴就对准了套口, 加速往套里吹气, 巨神牌避孕套一鼓一鼓地又圆了。温朴心跳过速, 脸色亮红, 脖筋抽动。

温朴望着青瓷花瓶, 伸出舌头舔了舔下嘴唇, 把手伸进花瓶, 引出几只蚂蚁, 遛到他大腿上。这几只饥饿的蚂蚁, 确定了香甜的气味源后, 哪个都没犹豫, 径直爬向了套口, 一只接一只地钻进了巨神牌避孕套。温朴手疾眼快, 三根指头一收拢, 套口就恢复了原样, 紧接着他的嘴就对准了套口, 加速往套里吹气, 巨神牌避孕套一鼓一鼓地又圆了。温朴心跳过速, 脸色亮红, 脖筋抽动。

他想找一根绳子, 把套口扎死, 但是没有找到, 后来他用一片水晶牌创可贴封死了套口。隔着一层薄薄的乳白色橡胶, 温朴瞪大眼睛, 不动声色地瞅着套里几只站也站不住, 倒也倒不下的蚂蚁, 像是在欣赏几只醉蚂蚁的皮影戏表演。

后来他发现一只蚂蚁居然给蜂蜜粘住了, 越是挣扎越脱不开身。柔细的小爪子乱蹬乱踢。温朴摇着巨神牌避孕套, 脸上流露出心满意足的表情。再后来, 温朴把巨神牌避孕套放到了茶几上, 可能是由于滴进去了一些蜂蜜的缘故, 套儿在茶几上没有上下飘浮, 仅仅是左右轻微摇晃。

人为谜去, 蚁为食亡! 温朴自言自语, 起身提起青瓷花瓶, 来到卫生间, 把瓶子里的蚂蚁全都倒进了便池, 放水冲掉。

明天开始连载《驻京办主任(四)》, 敬请关注。

孔令谦先生是我国著名中医学家、京城四大名医之孔伯华先生嫡孙, 国家级名老中医孔少华先生长子, 他以通俗易懂的语言讲解了中医养生“因人而异”、“因时制宜”、“因地制宜”的原则, 本书介绍了许多行之有效的养生食疗方法, 是不可多得的养生著作。

所以许多病是吃出来的, 今天常见的富贵病如高血压、冠心病、糖尿病等, 都与饮食不节直接相关。而其中湿热为病者十之八九, 所以用清利湿热之法, 效果就比较好。

我们老提到肥甘厚味或者膏粱厚味, 那么肥甘厚味到底是什么意思?

肥甘厚味是什么意思

肥甘厚味和膏粱厚味, 在中医上都是指油腻、精细的食物, 用我们现在的的话说, 就是高糖、高脂肪、高胆固醇的食物。简单点说就是大鱼大肉, 吃得太好。



为什么说肥甘厚味会化湿生热呢? 我们打个比方, 人的身体就好像是一部机器, 机器要想正常运转, 就必须要有足够的能量, 我们吃的食物, 经过消化以后就会转化成身体需要的能量。但是人体需要的能量有一个度, 每天能转化的食物也有一个度。

如果你吃太多的肥甘厚味, 吃进去的食物超过了身体需要的量, 除了正常的需要以外, 转化的部分就会变成热量, 没有转化的食物在体内淤积就会化湿, 而湿会生热。所以说, 肥甘厚味必然会化湿生热, 是饮食养生的大忌。

养阴清热除湿, 让你远离“三高” 经过孔家数代的临床经验研究, 发现现代都市人最常见的体质就是热火相加体质, 临床上的大部分疾病也都是热火相加引起的。比如现在的“三高”: 糖尿病、高血压、高血脂, 从本质上讲都是热火相加之病。

有一个病人, 是大学教授, 在体检的时候发现自己得了高血压, 虽然不太严重, 但是他还是很重视, 去医院做了详细的检查治疗, 也按照医生的嘱咐备齐了各种降压药。刚好学校有一个科研项目, 是这个教授负责的, 没有人可以替代。他想, 反正高血压不是个马上就能治好的病, 只要注意按时检查, 按时治疗, 对工作影响不大。于是就坚持在一线工作, 医院的检查和治疗也没落下, 血压一升高, 就吃点降压药。一年下来, 项目成功完成了, 可是他虽然坚持治疗, 但高血压还是加重了。学校领导知道了这件事, 专门给他调换了一个相对轻松的工作。现在有时间了, 他自己抽空学了一些食疗的知识, 继续坚持治疗, 两三个月之后, 血压控制得非常好。

他药按时吃, 病按时治, 为什么血压还是高? 就是精神压力太大。人体讲究阴阳平衡, 如果阴气不足, 而阳热内盛, 人体就会处于失调的状态。一般阴气是向下走的, 而阳气是向上走的, 就像水总是往低处流, 而火热之气总是向上蒸腾, 所以阴虚内热的人, 阴气不足不能制火, 就会出现血压高、头痛、头晕、面红耳赤这些阳热在上的表现。如果不加以控制, 严重的可能导致中风。尤其是老年人, 阴气本来就不足, 更需要特别注意。

高血压很多是由于阴虚阳亢导致的, 那么我们就应该养阴清热, 一方面让阴气充足以制约阳气, 一方面直接用一些清火的食物或药物。一般年轻人实火较盛, 以清火为主; 老年人阴虚明显, 要注重养阴。但总的来说清热与养阴两方面都要照顾到。下面我们介绍两个清热降压的小方法。

泡脚泡掉内热高血压: 高血压或轻度血压高的人, 可以用桑叶、桑枝、茺蔚子各15克, 用布包上, 放在锅里煮水, 煮好的水用来泡脚, 长期坚持可以泡掉高血压。

明天请看: 阴虚人吃什么, 怎么吃