



养生，“藕”和你在一起



俗话说“夏采莲子冬挖藕”，冬天吃藕正当时。中医认为，莲藕煮熟后，性味由凉变温，有养胃滋阴、健脾益气的功效，是冬日食补佳品。莲藕止血而不留瘀，对女性来说尤其适合。

莲藕的功效

1. 养颜美容。莲藕具有很好的美容养颜作用，它不仅含有丰富的维生素C和钙铁等物质，还有多酚类物质，具有抗氧化的作用，可以起到延缓衰老、美容养颜的作用，女性不妨多吃点。除此之外，吃莲藕还能够让我们的皮肤变得更加滑嫩、有光泽。
2. 清热凉血。莲藕有凉血清热的作用，可以用来缓解上火等热性病；莲藕味甘多汁，热病口渴、咯血者多吃有益。
3. 益血生肌。中医称莲藕具有补中养神，益气的作用，因为莲藕富含铁、钙等微量元素，蛋白质、维生素的含量也很丰富，能够补益气血，增强人体免疫力。
4. 提高睡眠质量。吃莲藕可以提高睡眠质量，因为莲藕具有清心安神的作用，在晚餐中吃一些莲藕，可以帮助我们在睡觉的时候更快进入深度睡眠。
5. 健康减肥。莲藕之中含有大量的膳食纤维，可以有效加强肠胃蠕动，同时还能促进体内毒素排除，从而达到减肥的效果。
6. 止血散瘀。中医认为莲藕止血而不留瘀，因为莲藕含有大量的单宁酸，起到收缩血管的作用，可用来止血。同时也含有维生素K，可以防止出血。
7. 降糖降脂。莲藕富含膳食纤维，热量却不高，有助降低血糖和胆固醇水平，促进肠道蠕动，预防便秘和痔疮。

美食学起来

鲜榨藕汁

食材：藕1节，蜂蜜适量。

做法：

1. 如果是原汁机，直接切小块，榨汁即可。
2. 如果是豆浆机，需要将藕切成小块，放入豆浆机中，加矿泉水至最高线，选择“果蔬汁”档即可。

冰糖糯米藕

食材：藕2节，糯米80g，冰糖60g，红糖50g，清水适量。

做法：

1. 将糯米浸泡半个小时，藕清洗干净刮去皮，在藕的一端切开。
2. 将浸泡好的糯米塞入藕孔中，不用塞得太紧，但要用筷子适当捅下，做到没有空洞。
3. 用牙签固定藕身和盖，然后入高压锅，加入5-6倍的清水，再加入红糖与冰糖，冰糖要敲碎了放进去，然后尽量用筷子搅拌到冰糖和红糖都基本融化了，可以慢慢加热，这样更有利于融化。
4. 待糖完全融化后，盖上盖子，大火烧开后转中火压40-50分钟即可。
5. 吃前切成片，淋点煮藕的汤汁上去，撒点干桂花装饰。清新又美味，淋点蜂蜜在上面也非常不错。

莲藕排骨汤

食材：藕1节，排骨300g，盐、清水适量。

做法：

1. 排骨凉水焯锅，水沸后撇去浮沫，捞出排骨。
2. 藕切块。
3. 锅中水沸后，放入排骨、藕块，大火煮沸，小火继续煮两三个小时，加盐调味，再煮沸即可。

互动

《家常》版与您有约，我们将一起打造幸福新生活。本版主打栏目“家长里短”（包括读者来信或身边案例，辅以专家解惑）。另外，还设有“爱生活”“生活窍门”“家风家教”“远亲近邻”等生活指南小栏目。

欢迎读者来信来稿，热线电话：0311-67562977

邮箱：1803050696@qq.com

“读者来信”

“色难”有多难



我的爷爷92岁去世，在去世前，他已经瘫痪在床多年。躺在床上的爷爷，经常神志不清，就连大小便都不能自理。每次我回家，总能看到父亲和母亲守在爷爷床边，嘘寒问暖，一遍又一遍不厌其烦地为爷爷擦洗身体，端茶倒水。

在我老家，还有一位邻居，家里也有一位瘫痪在床的老人，其三个子女，不仅不愿照料，而且还经常给老人脸色看。在一个深夜，对子女绝望的老人，偷偷服毒自尽，让人唏嘘不已。

那个邻居家的老人虽然已去世多年，但老人的那三个子女对待老人的态度，常萦绕在我的心底，既让我心痛，又让我愤慨。

笔者曾去过一个社区，参加过一次敬老座谈会。有的子女在谈到孝顺老人的时候，借口抱怨：“现代社会节奏太快，年轻人压力大，哪个不忙？哪有时间陪老人唠嗑？”有的叹息：“在外拼

死拼活养家糊口，有时搞了一肚子气，回家如果再遇到老人问东问西，唠唠叨叨，我怎么可能还有耐心对老人有好脸色？”

人老了，会有许多衰老行为，有的性格特别偏执古怪，有的特别多愁善感，有的耳背眼花，有的行动特别迟缓，有的说话絮絮叨叨，有的做事丢三落四等等。也许，每一个子女，对老人都有一颗孝心。但有孝心还不够，重要的是，还要有耐心，不要给老人脸色看，这才是关键。

《论语》中记载一个故事说：一天，孔子的学生子夏，问孔子什么是孝，孔子只讲了两个字“色难”。这里孔子讲的“色难”，指的是给老人好脸色。要能经常做到给老人好脸色，既需要有孝心，更需要有耐心。所谓“久病床前无孝子”，在孝顺老人上，如果缺少了耐心，孝心势必不能长久，莫“色难”也就会无以为继。

“专家解读”

给父母好脸色是人性的超脱

都说久病床前无孝子，上文作者的“父母”，对“爷爷”不厌其烦，无微不至的照顾，嘘寒问暖的陪伴，让老人家幸福地走完自己的一生。邻家有三个儿女，对老人不但不服侍，还给脸色看，致使老人服毒自杀，多么可恨、可悲！两个家庭形成鲜明的对比。上行下效，上文作者从父母那里继承的是孝敬尊重老人的优良品德，而“邻居”三子女的儿女看到父辈如此对待养育自己的父母，难道不效仿吗？

那么到底什么是孝？我们该怎么尽孝？

现今有太多的儿女认为给父母买高档用的吃的，请保姆，出国游，就是孝顺，可有多少人真正懂得，其实给父母个好脸色，说话和颜悦色比物质上的富足更让老人家心满意足。

在物质生活充裕的今天，经济上不亏待父母很容易做到，可是要做到和父母好好说话，多些陪伴却很难。给父母好脸色是衡量一个人的孝心新的道德标尺，也是人最大的教养。给父母好脸色，是要发自内心的感恩之心恭敬之心，是精神上的敬重和感情上的安慰。

我们每个人都做过子女，也会做父母。爱孩子，每一个人都能经得起考验；而爱父母，并不是每一个人都能够像爱子女那般无怨无悔。

父母在，人生尚有来处；父母去，人生仅剩归途。不要在不经意间失去善待父母的机会，将来追悔莫及。

对待父母，更不能因为是亲人就可以放纵自己的情绪，生活再苦累，工作再忙碌，都不能成为我们回家对父母使性子、甩脸子，不和父母好好说话的理由。我们生硬说话的态度，还有那些不经意的甩脸子，才是伤害他们最深的元凶。

父母已经给了我们最宝贵的生命，含辛茹苦

地把我们拉扯大，宁愿自己受尽委屈也要把最好的给我们。即使是生病了也尽量撑着，生怕影响孩子的学习和工作。

世间最悲凉的事情莫过于白发苍苍之际，却还要在子女面前小心翼翼，唯唯诺诺，还要尽力去照顾子女们的情绪，看子女的脸色，这是何等的痛心？

父母老了，可能多愁善感，行动迟缓，说话絮絮叨叨，做事丢三落四等等，我们要始终给予理解、宽容和善待。我们都会有一老的一天，这是生命的轮回。

给父母好脸色，难的是持之以恒。一时一事给父母好脸色不难做到，难的是处处事事都是如此，尤其是当老人久病在床的时候。在父母面前，子女们会不自觉地淡化了父母的恩情，忽视他们的感受，觉得他们对自己好是天经地义的事情，但是对陌生人的小小的帮助就会感激涕零。我们对别人常怀感恩之心没错，对我们的父母亦该如此。

给父母好脸色是真正的孝道，连面对父母你都不能心平气和，谁会相信你有干大事业的格局和心胸呢？

愿天下儿女，常以发自内心的微笑去慰藉父母的心灵。当我们树起尊老爱老、孝老护老的现代风尚，孝心汇聚成流一定可以滋润出社会的和谐美好。

出场专家：刘瑞峰

(石家庄重阳经纪有限公司高级婚姻心理咨询师)