

跟着小棉袄去旅行

挖山药,咱爸咱妈完胜小棉袄

□记者 何奕儒 文/图



比比看谁挖的山药好

文化游、民俗游……旅行的方式越来越多,11月9日,“小棉袄”为咱爸咱妈老友聚乐部的会员们安排了一场独特的旅行。一天时间,大家挖山药,品尝山药宴,参观太极拳祖祠,学打太极拳……收获多多,玩得开开心!



学打太极拳好开心

1 铁棍山药分两种

眼下正是山药采挖季,温县特产铁棍山药,美味营养,名扬四海。“小棉袄”带“咱爸咱妈”到这里体验挖山药的乐趣,大家不仅可以把挖出来的山药带回家,谁挖的山药最长、最完整,还能得大奖。

经过1个多小时的车程,会员们乘坐大巴抵达怀山堂生物科技股份有限公司。有会员笑道:“吃了这么多年山药,山药有啥品种,还真不清楚。”于是,在挖山药之前,怀山堂的工作人员先带大家认识山药。

“这些都是铁棍山药,但铁棍山药分两种:长得笔直、表皮光滑的是沙土铁棍山药,颜值高,价格略低;而这些略显弯曲、表面有锈斑、细毛密布的山药,是垆土铁棍山药,产量较小,干面香甜,属于铁棍山药中的极品,价格略贵。咱们今天挖的就是垆土铁棍山药。”工作人员热情地为大家介绍。

2 挖山药,“咱爸咱妈”完胜“小棉袄”

挖山药的地点在怀山堂山药标准化种植基地,山药好吃却难挖,工作人员用推土机推出一条沟,大家站在沟里挖山药更方便。

您不要以为山药长在土里,用小铲挖个洞,再用力一拽,它就出来了。特别是垆土铁棍山药,是牢牢地嵌在土里的。先得通过山药露出地表的须判断其位置,然后用铁锹在山药旁挖一个深洞,露出山药的半边身子,再跳下坑去,把它一点点挖出来,用力过猛,脆弱的山药就会断开。

比赛开始,大家撸起袖子可劲儿挖土。虽然都是第一次挖山药,论力量、技巧,“小棉袄”真比不过“咱爸咱妈”。挖了几锹,“小棉袄”已是大汗淋漓,一不小心,山药又断成几截。

看看身旁75岁的刘老先生,他动作娴熟,一会儿就让藏在地下的山药露出真容,他再用小铲刨几下,一根完整的山药就出来了。

1个小时后,一名女士挖出的山药最长、最完整,被选为“山药王”,她因此获得怀山堂提供的价值258元的铁棍山药粉!

3 品罢山药宴,再练太极拳

挖完山药,会员们品尝了山药宴,有银丝山药卷、金瓜山药羹……都是美味佳肴。下午,大家来到太极拳发源地陈家沟,这里因太极拳而名扬海内外,大部分村民都会打太极拳。

来到太极拳祖祠、中国太极拳博物馆,大家了解了太极拳的历史,欣赏了太极拳表演,意犹未尽,还想现场学几招。

没问题!太极拳老师把大家带到排练场,教了几个简单的动作。

“太极拳是动作比较缓慢,动中求静、柔中带刚的运动。”老师边教边说,练太极拳有维持心肺耐力,提高身体柔韧度,增强身体平衡能力的作用,很适合老年人。

学了一会儿,大家感受到,太极拳是看着简单,练着难,想把动作做标准,需要长时间练习。

在回来的路上,68岁的王素英笑道:“我可以时不时来这儿住一段,吃吃垆土铁棍山药,练练太极拳,肯定能长寿。”



养生益园

米饭加点料,好吃又养生

米饭是最常见的主食,但您真的会吃米饭吗?中国“十一五”健康管理全国十大先进人物透明福博士,对做饭很有研究。他说,只要在米饭里加点东西,不但吃起来口感更好,还能瘦身、养生!

怎么做呢?

选择有益健康的糙米

《中国居民膳食指南》建议,我们可以在平时吃的精米中放一点糙米,按照精米和糙米3:1的比例蒸煮,水要比全用精米时多放1/4,否则容易蒸不熟。

蒸前泡泡米

蒸饭前,先将米浸泡1个小时,让米粒充分吸收水分。这样不仅能缩短加热时间,还能减少营养流失。

准备工作都做完了!如何让米饭吃起来更健康呢?

加豆子:比如鹰嘴豆、赤豆、芸豆、蚕豆、绿豆等,豆子的蛋白质含量高,还富含多种矿物质。按照米饭和豆子1:1的比例煮,米饭的饱腹感会更强,味道也会更好。

加燕麦:燕麦的营养价值很高,而燕麦中的胶状物质是可溶性膳食纤维,能延缓食物消化的速度。

还能加什么呢?敬请关注下期内容。

健康的生活方式是什么样的呢?如果您有高血压、高血脂、糖尿病等代谢类疾病,可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的遼博士健康管理计划体验营,体验营将免费为老友进行健康调理,并提供一周健康营养餐,限额10名。

报名咨询电话:60682790、17737956829

地点:定鼎路与道南路交叉口向南20米、健康东路第一干休所对面

(建宁)

跟着“小棉袄”学微信



11月14日上午,咱爸咱妈老友聚乐部和洛阳市图书馆联合开办的微信培训班,在市图书馆报告厅开课,百余名会员一起学微信,大家的学习热情让“小棉袄”特别感动。

为了保证学习效果,“老红帽”志愿者们现场为大家热情服务。市图书馆对这次活动给予大力支持,派出多名志愿者协助。志愿者们手把手地教,会员们专心致志地学,一节课下来,大家学会了微信加好友、语音聊天、发送视频等技巧,收获真不小。

记者 杨柳 摄