

## 重阳节

重阳节是中国传统节日之一。这一天，人们可以饮菊花酒，吃重阳糕，可以佩戴茱萸，在头上簪菊花，更美妙的是全家人一起登高赏秋景，秋高气爽很适合户外出游。登高是怡情益身的好风俗活动。此外，重阳节这天别忘了享受八大传统美食哦。



## 重阳节不容错过的八大美食

□任万杰

**饮菊花酒：**古时菊花酒，是头一年重阳节时专为第二年重阳节酿制的。九月九这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在准备酿酒的粮食之中，然后一起用来酿酒，放至来年九月九饮用。据说喝了这种酒，可以延年益寿。

**羊肉面：**“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。京城给九十九岁老人过生日叫“白寿”。有钱人家当日可举行以羊肉为主的宴会，爆、烤、涮以至全羊席。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

**花糕：**重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升”、“寿高九九”之含义，所以“重阳花糕”成了普受欢迎的节日食品。重阳吃花糕始于西汉，当时称为“蓬饵”，亦即黍糕。到宋代，重阳节吃花糕之风大盛，一直流传至今。重阳节吃花糕的起因缘于重阳登高习俗。有山的地方可爬山登高，而无山可爬的地方，就想

法找弥补的办法，因“糕”与“高”谐音，便出现了吃花糕的习俗。

**螃蟹：**螃蟹富含蛋白质，被称之为优质蛋白质食物。蟹肉较为细腻，且螃蟹脂肪含量很低，但脂溶性维生素A、E和B族维生素较高，特别是蟹黄中富含维生素A，有益于视力及皮肤健康。这对需要补充营养的人大有益处。

**菊花糕：**说到重阳糕，又称菊花糕。霜降之时，唯此草茂盛。菊花也就被古人视为重阳的“候时之草”。重阳也因此称为菊花节。菊花糕是潮汕名糕点之一，菊花糕在潮汕已有一百多年的历史。有“麻饭食会饱，菊花糕孬巧”的俗语。潮汕特产菊花糕以其新鲜、清甜溢香，软脆无异味而驰名。

**无花果：**现代研究发现，无花果中含有补骨脂素、佛柑内酯等活性成分及芳香物质苯甲醛，可抑制癌细胞生成，可预防肝癌、胃癌的发生，延缓、抑制移植性肉瘤、自发性乳癌、淋巴肉瘤的发展或恶化，最终可致肿瘤坏死、退化。无花果含有的大量糖类、脂类、蛋白质、

维生素、无机盐和人体必需的氨基酸等营养成分，能提高机体免疫功能。

**板栗糕：**栗子糕，是用栗子泥为原料制作而成的。它的做法是生栗子去皮蒸熟后捣成泥，并准备好京糕切的大片和澄沙馅，将200克栗子泥分成3份，用一份摊开为底层，接着铺一层京糕片。再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最后一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色的栗子糕了。吃时，浇上白糖和糖桂花熬成的糖汁即可。

**石榴：**重阳节吃石榴也正是时候，石榴形状如瘤，皮内有子，秋季果实成熟时采收食用，其口味大致有酸、甜两种。石榴含有丰富的维生素，其中维生素C以及维生素B族的含量居高，蛋白质、钙等含量也不低，其中维生素的含量要比苹果高出很多倍。石榴汁含有多种氨基酸和微量元素，有助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖，降低胆固醇等多种功能。可防冠心病、高血压。此外，对饮酒过量者，解酒有奇效。

## ■心理咨询

恋人对待婚姻态度不同，该怎么办？

□本报记者 阎丹

**【职工问题】**我和男朋友是大学实习时认识的。因为我们志趣相投，工作上能互相帮助，就逐步发展为了男女朋友，到现在已经恋爱6年了。我和他都是大学考到北京的，也许因为年龄大了，父母也不在身边，我越来越没有安全感，没有归属。每次晚上他不在的时候就会感觉很孤独。再过几个月我就三十岁了，希望自己早点有个归宿，但他从来没提过结婚的事情。这次临近十一我母亲赶过来跟我们说提亲的事，希望尽早把婚事定下来，但他的家人迟迟不来。他家生活条件不是很好，因此，事情就这么拖下来。最近我找他谈了关于结婚的事情，他说从来没有考虑这些。当时我的心就凉了，6年的感情很不舍，但我的年纪真的不小了，不知道该怎么办好了？

**北京市职工服务中心心理咨询师：**婚姻，是一种基于自爱的契约所延展的彼此承诺的关系，需要一个彼此坦承、共同承担的基础。在以后的生活中，你们也需要互相磨合，增进理解。任何一种情感上平衡的状态，势必会与双方共同的需求有关。如能成功走在一起，合起来组建新的家庭，必然是非常美妙的。如果不能走到一起，也会是一段重要的经历。任何经历对我们而言都是重要而有意义的，让我们成长、成熟。

## 【专家建议】

认知心理学提到，让我们有情绪的，不是发生的事件，而是我们对事件的看法态度：同一事件，你的态度看法不一样，你的情绪状况也不一样。所以，多换几个角度去看问题，相信你会得到更全面更合理的答案。

对男友没考虑结婚的想法，您对他的这些想法是否跟男友沟通过呢？是否可以跟他好好沟通一次，将您心中的感受，担忧和恐惧都说出来。既然是恋人，那就需要坦白，增进彼此的了解，良好的沟通是必不可少的；表达自己的真实想法和感受，也鼓励他把内心的想法和感受表达出来，这对于理性思维的男性而言会不容易，可能需要一个过程。

在恋爱关系中，除了现有的彼此理解，如果还有一部分暂时不能消化的内容，我想，你可以不必为了消除父母的焦虑而急于做些什么，而是退后一下，共同和男友理解一下你们的关系。如果心平气和的沟通还不足于消除双方的担忧和疑虑，我想，你们或许可以考虑一下，借助第三方，来帮你们一起探讨一下彼此的关系，以及对于婚姻的态度。

免费职工心理咨询在线服务  
[www.bjzgxl.org](http://www.bjzgxl.org)



工会提供心呵护  
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmysts@126.com

## ■生活小窍门

## 老年人喝橙汁健脑助记忆

□李胜利

近日科学家的一项研究结果表明，喝橙汁可以使老年人在不到两个月的时间内记忆力、语言流畅性和大脑反应时间提高近10%。科学家将这一结果归功于被称为类黄酮的化学物质，认为其有助于阿尔茨海默症的辅助治疗。

## 类黄酮可以保护神经元

阿尔茨海默症是一种多发生于老年人的中枢神经系统退行性疾病，主要表现为认知功能障碍、记忆力减退及人格改变等，患者出现大脑皮质萎缩，神经元细胞大量减少，突触消失。阿尔茨海默症的发病机制目前还不十分明确，临幊上也缺乏较有效的治疗药物。

近来研究显示，摄食类黄酮或富含类黄酮的食物可延迟阿尔茨海默症发生或减轻症状。

食物中的类黄酮可以保护脆弱的神经元，增强现有神经元功能和促进神经再生，从而改善或扭转与衰老有关的记忆障碍，提高动物和人记忆、学习和一般认知能力。

据相关研究报道，研究者对2574位中年人随访研究13年发现，高黄酮摄入量可提高记忆力，特别是情景记忆。进一步的实验证实，纯化物黄芩素有改善记忆力的作用，而柚苷素能改善阿尔茨海默病小鼠的长期记忆水平。它们通过调节涉及记忆过程的细胞和分子结构对记忆发挥重要作用。



## 自榨鲜橙汁省钱又方便

老年人在日常生活中应从饮食入手，适当多吃些富含酮类化合物的蔬菜和水果。酮类化合物在植物界分布很广，它在植物组织内大多与糖结合，以黄酮苷的形式存在，少部分以游离态存在。它们的主要食物来源包括水果、蔬菜、谷类食品、茶叶、酒，如柑橘类水果、蓝莓、草莓、葡萄、红洋葱、芹菜、甜椒、芦丁、绿茶、红茶等。这其中橙汁效果最佳。

建议人们自己购买鲜橙，自行榨汁，既健康卫生又省钱方便。

劳动者周末  
健康

版式设计  
责任编辑  
刘芳军 杨琳琳