

关爱女性

呵护健康

义诊贴心

本报讯(记者 宋金婷 文/图)为促进女性身心健康，在“三八”国际妇女节来临之际，全国妇幼健康管理学术支持团队、中华预防医学会生殖健康分会身心健康学组、中国妇幼保健协会妇女保健专科能力建设专业委员会倡导各医疗机构开展主题为“我参与、我健康”的“三八”国际妇女节特别活动，包括开展科普讲座、义诊、运动指导、专业培训等。为此，六安市妇幼保健院开展系列活动庆祝“三八”妇女节，旨在让更多的妇女同胞关注自身健康、了解和参与妇幼健康服务项目。



“三八”国际妇女节来临之际，市中医院体检中心特推出特惠健康体检活动。活动当天，医院提供免费中医专家个性化调理诊疗服务。针对女性体质调节、乳腺增生、月经不调、失眠、色斑等问题，提供中医四诊、中医辨体、制定中医调理方案、食疗药膳指导、养生操、情志调理中医指导为主的六大中医特色服务。

近年来，我国妇科肿瘤发病率上升较快，并存在向年轻化发展的趋势。六安市肿瘤防治研究所联合六安市中医院体检中心发挥中医优势，特推出女性健康体检优惠活 动，做到早发现早治疗，保障女性朋友的身体健 康。

图为皖西生殖中心刘华英主任正在为咨询者服务。 谢军 文/图

春天的脚步近了，花儿嘤嘤地开，鸟儿叽叽地叫。市民们早早进山看花赏景。来到金寨望春谷看野生玉兰，山脉上高低起伏开满俏丽的玉兰，粉红的，雪白的，紫薇薇的，赏花悦目，而地道的农家土菜更是让人记忆深深，味蕾久久地留存那美好的感觉！还有就是农家乐主人发自内心的快乐和满足。接着该是桃花节、油菜花节，也是春天的童话，大家享受着自然界的馈赠！人类要敬重自然，而不是巧取豪夺，更不能盲目而骄横地杀生，尊重自然，自然会回馈人类无限美好！

回想起去年惊心动魄的月余，战“疫”与战役一样猛烈，无数白衣战士、新闻工作者、社区干部、每位党员，上至国家主席、总理，下到乡村干部、普通百姓，这个春天就在紧张、奋斗、宅家中度过！所有城市按下“暂停键”，特别是服务业，一家不开！只有生产防护用品的企业在国家的把控下开足马力，冲锋在前！新冠病毒成功地把人类“关”在了家里！

某日轮到值班，外面阳光璀璨，暖暖地照在办公室里，所有的喧哗都屏蔽在外，三八节前购买的扶贫抗疫爱心花艳艳地盛开，彰显着蓬勃的生命力，倔强地直立着，恣肆地开放着！绿萝青藤也在迎接春天的到来，那么地精神，馨叶开始冒芽，小小嘴，悄悄地撇着；长寿花已经度过漫漫冬季，依然粉嘟嘟地簇拥着开！

每次步行上班，沿途寥寥几个人，都自觉戴口罩。从皋城大桥走过，蓝蓝的淠河水流缓缓，初春两岸的柳树已经嫩芽返绿，樱花粉粉张开笑脸，可是都静悄悄地、寂寞地探头和开放！没有了以前那么多人的欣赏。孤芳自赏，好花寂寞地开！

灾难来临的时候，爱并不缺席。消费扶贫的信息频频出现，作为新闻工作者，责无旁贷地参与推销和采购扶贫爱心花、鸡鸭、水果，等等。3月3日看到朋友圈里：金安区妇联方燕主席在社区值守的时候了解到六安经济开发区新井村花农袁义芳夫妇种植的50亩扶郎花，由于疫情影响，已经损失20多万元，依然滞销，心急如焚，来到小区门口设点，看看可否卖一点。方燕一边组织区妇联的同志义卖，一边于次日组织志愿者到花田里帮助他们采摘花朵、送花上门等。我很感动，立即汇报单位分管领导及妇委会，一是策划全媒体报道助力义卖；二是本单位女同志也可以义卖，直接给予帮助，过一个有意义的节日。赠人玫瑰，手留余香。市直工委办公室主任是我好朋友，我将信息推送给她，她非常热心有执行力，立即汇报区委书记，与市妇联一起联合发出《购爱心花过节的倡议书》，得到市直单位妇女委员会的响应，积极行动，为花农解决了燃眉之急。第一批10万支售罄，第二批紧接着上市预定，达到了理想的效果。

疫情下，爱的暖流每每温暖人心。金安区马头镇的扶贫干部，每天辛苦上班后，为购买爱心鸡鸭的客户送货到小区门口，他们帮扶的贫困户喂养而滞销的家禽，通过朋友圈代售，再一家一家地送达。我买了4只土母鸡，晚上送到的时候已经8点钟了，他歉意地说：“谢谢理解，感谢支持！”其实，我们应该感谢他，基层干部为脱贫付出的心血和汗水！

像他一样的下派干部，日夜战斗在扶贫攻坚一线，战斗在抗击疫情的最前沿，令人敬佩！2020年是扶贫攻坚全面胜利的决战之年，都憋着一股劲，勇往直前！每个人都有各自家庭的特殊性，可是在扶贫岗位上，没有人讲究特殊性！

看花开花落，看行云流水，面对生命长消，常常想，潮起潮落，太阳照常升起与落下！生命不息，奋斗不止。

爱，从不缺席

徐 媛

卫生保健

E-mail:784542876@qq.com

城事·茶舍

本栏责任编辑：宋金婷

3月6日上午，市妇幼保健院在紫竹林社区开展“我参与、我健康”妇女保健知识宣传活动。此次活动通过专家义诊、发放宣传资料、现场讲解的形式，向广大群众宣传经期、孕期保健常识以及更年期保健等妇女健康小知识。据了解，女性因为有着比较弱的体质和特殊的生理结构，特别是由于激素水平改变及其他多种因素的影响，女性在青春期、产后和更年期较易出现抑郁、焦虑、睡眠障碍等心理问题，给女性身心带来严重的危害，需要更多关爱呵护。

“金寨红烧肉”独特制作技艺的传承

吴孔文

“金寨红烧肉”的历史，可追溯至一千多年前的北宋。北宋元丰年间，著名文学家、书法家苏东坡被贬谪至黄州，闲暇之余，亲手制作红烧肉，并将技艺传授给四乡八邻，这便是“东坡肉”的早期雏型。苏东坡离开黄州后，当地百姓继承和发扬“东坡肉”的制作方法，使这道美食得以在黄州民间繁衍生息，绵延不绝。

由于金寨与黄州地缘相近、人文相亲，其风俗礼仪和饮食文化受黄州影响较大。北宋以来，金寨群众中就有烧制红烧肉的传统。1932年，金寨槐树湾乡红军战士李开文，随红四方面军离开大别山，并一路转战至陕北。此后15年间，李开文担任毛泽东主席等中央首长的特灶班班长。得知毛主席喜欢吃“红烧肉”后，李开文就在家乡红烧肉制作技艺的基础上，大胆推陈出新，烹制出独具特色的“金寨红烧肉”并不断改进，受到毛泽东主席的赞美和夸奖，也深受其他中央首长们的喜爱。

“金寨红烧肉”与“东坡肉”既有血缘关系，又有自己的特色。“东坡肉”为四方块，以“蒸”为主，调料中有白醋、酱

油、料酒等；而“金寨红烧肉”的肉形为三角型，以“熬煮”为主，调料力求从简，绝对天然。毛泽东主席不吃酱油，李开文便以传统中药“红 米”代替酱油；为防止脂肪摄入太多伤害首长身体，李开文通过延长熬煮时间，最大限度地去除猪肉中的脂肪；为保持猪肉的自然香味，李开文仅在红烧肉中放入葱、姜作为佐料，并探索出手工“米酒酿”的烹制方法，让红烧肉鲜香绵糯，肥而不腻。

解放后，李开文婉拒组织上让他留在大城市工作的安排，回到家乡槐树湾当起粮站站长。工作间隙，他热心地将红烧肉的制作技法传授给老家乡亲，培育出一批烹饪高徒。经过一代又一代人的推陈出新，终于将“金寨红烧肉”制作技艺推向极致。

如今，“金寨红烧肉”取材于黑毛猪的五花肉，配方主要是米酒酿、红 米、葱、姜，避免用糖。将五花肉切成三两重的三角形肉块，在肉上涂抹“米酒酿”后，放入木柴铁锅中急火炒制，去尽水分后再大火熬煮。约2小时后，猪肉内的脂肪完全排除，待肉皮起泡、瘦肉变硬时，添加红 米、盐和料酒，改为小火熬煮，再约1个半小时，肉皮、瘦肉二次软化，肉皮中的胶原蛋白得到充分释放、瘦肉变得更加香软。然后，将葱段、姜片投入锅中，文火慢炖半小时，一道糯香扑鼻、令人垂涎的“红烧肉”就诞生了。

“金寨红烧肉”在烧制过程中，火候掌控至为重要，每一制作环节的急火、文火选择不仅要在时间上精准，更要在力度上适宜。“金寨红烧肉”之所以油而不腻、入口即化，大火熬煮、小火慢炖功不可没。

随着时代的进步，人们的饮食理念更加科学。天然、健康、养生、美味，是人们对于一道美食的根本要求。“金寨红烧肉”正是具备了上述品质，才备受消费者们青睐，成为日常餐桌上的必备佳味。

放风筝

惠 琼

迎着风的方向飞快地跑，一边跑一边放线；否则，是放飞不起来的，即使刮很大的风都不行。那时间，就看到一个人，因为跑慢了，就是放飞不起来手中的风筝，急得直摇头，最后只好放弃，坐下来昂头看别人放风筝。

放风筝是一件有益身心健康的活动。风筝发明于中国东周春秋时期，相传墨翟以木头制成木鸟，研制三年而成，是人类最早的风筝起源。后来，鲁班用竹子改进墨翟的风筝材质；到了隋唐时期，由于造纸业的发达，民间开始用纸来裱糊风筝；到了宋代，放风筝成为人们喜爱的户外活动。

宋人周密在《武林旧事》写道：“清明时节，人们到郊外放风筝，日暮方归。”“鸢”就是指风筝。北宋张择端的《清明上河图》、宋苏汉臣的《百子图》里都有放风筝的生动景象。

我与风筝的情缘来自一首歌里。歌的名字叫《三月三》，少年时期熟唱唇边。歌词是：“又是一年三月三，风筝飞满天。牵着我的思念和梦幻，走回到童年。记得那年三月三，一夜难合眼。望着墙角糊好的风筝，不觉亮了天。叫醒村里的小伙伴，一同到村边。怀抱画着小鸟的风筝，人人笑开眼。抓把泥土试试风，放开长长的线。风筝带着天真的笑声，和白云去做伴。记得那年三月三，一夜难合眼。望着墙角糊好的风筝，不觉亮了天。如今

每逢春风暖，常念三月三。还有画着小鸟的风筝，和那小伙伴。风筝懂得我的心，朝我把头点。牵着我的思念和梦幻，永把我陪伴。风筝懂得我的心。朝我把头点。牵着我的思念和梦幻，永把我陪伴。啦啦……”

如今，再哼唱起这支歌，深情不减，快乐骤起，仿若少年。可是，我却自始至终没亲自放过风筝。

闹不清楚什么原因，有的风筝飞着飞着，“咚！”一头栽倒在地，主人跟着“哦！”一声，那般地沮丧。见这情形，我倒是禁不住又是乐，不过是掩嘴而乐……

有一只风筝未被主人抓紧绳子，挣脱主人的手随风飞走了。可是，并不好，在它经过一棵大树的时候，便被树枝缠住，留在了大树上，等着雨淋日晒吧。

下午的时候，放风筝的人多起来，风筝就开始满天飞了，且越飞越远越高……其实，我们每个手中都抓有风筝的，那风筝便叫“儿女”。想起不久前见到的表姐，说起她远在国外的女儿过年未能回来与家人团聚，极其牵挂思念。无奈，孩子终将长大，应该拥有自己的天地，父母不能将他们作为风筝紧紧牵于手中，把控他们飞翔的距离，而你要做的，就是学会放飞他们。

我也不得不！

的只有三十这一顿。然后老人们总是念叨着“好要留着维系正月拜年客”。除了期盼那顿年夜饭，那有妈妈做的新鞋。吃年夜饭，穿上妈妈亲手做的黑布鞋，心里像绽放的鲜花，美极了。

初一早上是孩子们的快乐时光，穿着新衣服、新鞋，成群结对挨家挨户大拜年。这天无论你认识的或不认识的，全镇拜个遍。拜年礼物爆米花居多，富裕家庭的给几颗小糖。拜年结束，相互攀比“战利品”。从初二开始，劳作了一年的大人们利用过年空闲给长辈拜年。亲戚之间利用拜年相互联络亲情。牵儿携女，手提几盒糕点或几包红糖，成群结队，浩浩荡荡，好不热闹。热情好客的主家拿出双河当地的“守保安曲”小吕酒款待你。猜拳行令，推杯换盏。“二月二龙抬头”。过了农历二月二，商家店铺大门敞开，鞭炮齐鸣，庆贺新的一年风调雨顺，生意兴隆。这时，“年”才悄然而去。

“人间烟火气，最抚凡人心”。市井百态，孩子们嬉戏打闹；红红的对联；震聋耳的爆米花生和爆竹声；三十晚上一家人围坐火盆旁，守岁品茗，听长辈们讲那些富含人生哲理的奇闻轶事，原本这些最寻常不过的画面离我们渐行渐远。

年趣

张 燕

无休无止的贫穷。

打祖辈起我家就养成了“崇尚读书，节俭持家”的风气。父辈叔伯们兄弟近二十口人生活在一起。如不精打细算，巧于计划，很难维系庞大家庭的生活。祖父处处精打细算，而对儿女教育从不吝啬。行医一辈子，都用在子女教育上。老人认准一个理，那就是要给孩子读书。他时常灌输给外们“读书明理”的道理，并潜移默化影响着我们及后代。

过年最让我们开心的就是一大家子聚在一起吃年夜饭。堂屋里摆满两张大桌。有资格坐在大桌子的都是家里顶天立地的大人们。小桌菜的数量尽管不及大人桌，但我们还是相当期盼这天。这天对我奶奶来说仿佛过难关似的，她和媳妇们从早忙到天黑，就是为了这一大家这顿年夜饭。等饭菜上桌子时，奶奶只是做做样子而已，其实她什么也吃不下。最让我们孩子开怀大吃