

# 我拿 荞 麦 当主粮



近两年，几次体检，我的血脂、血压、血糖等指标突破了健康临界点，医生提醒我要适量运动，改变一下的饮食习惯。

我一直喜欢吃面条、馒头。中午吃着各种花样的美味面条，早晚喝熬得稀烂的小米粥，或者红薯稀饭，再配上软腾腾的白面馒头，加上点下饭菜，再安逸不过了。

年轻时在南方一所大学读书，学校里一日三餐离不开大米，我极不习惯。食堂偶尔上来一些馒头，那怕是剩的凉的，瞬间就被我们一窝蜂抢光。倘若吃不上馒头，仿佛没有吃饱饭似的，正如梅尧臣在《韵语答永叔内翰》中写的那样：“世人作肥字，正如论馒头。厚皮虽然佳，俗物已可羞。”

在医院工作的妻子也提醒我，馒头、面条都由白面做成，是碳水化合物，容易在体内转化为糖和脂肪，堆积在身体里。要想改变以往的饮食习惯，就要减少这类食物的摄入，多吃些水果和蔬菜。

一位营养师朋友提醒说，荞麦是一种不错的替代食品，不妨先买来试试。

说起荞麦，想起了以前曾读

过南宋名臣、文学家范成大的诗作《香山·采香径里木兰舟》，他以优美的文笔写道：“落日青山都好，桑间荞麦满芳洲。”荞麦和荞麦花，早已芬芳了人类数千年的岁月。

在古籍《神农书》中，古人将荞麦列为八谷之一，是非常重要的粮食和救荒作物。就连《本草纲目》一书中也说荞麦能“消食化积，止汗祛火”，有“降气宽肠，除肠胃渣，治腹痛痢疾”之功能。长寿皇帝乾隆膳食保养很有名，荞麦也是他食谱中的一种宝贝。他每次出巡，都会让小太监在当地买来荞面做的碗坨来吃。

不找不知道，一找才明白。荞麦集七大营养素于一身，有“五谷之王”的美誉。能提高体内抗氧化酶的活性，对脂质过氧化物有一定的清除作用。常吃荞麦食物，能降低胆固醇，降低血脂，预防冠心病和动脉硬化等疾病。这不正是我需要的嘛！

看到荞麦有这样多的好处，我不自觉地把荞麦奉为家中主粮，减少了大米、面粉的用量。

冬天，我用荞麦面条做捞面，浇上香喷喷的青椒豆角肉丝，再浇上一勺辣椒油，一勺老陈醋，

酸爽香辣，很合口味。夏天，切上点黄瓜丝，洒上煎鸡蛋，浇上蒜汁，凉白开一过，一阵“唏溜”声后，碗也就见了底。有了健康的美好期盼和想象，荞麦面条完全可以和白面媲美。

我又买来荞麦，掺入绿豆、燕麦或玉米粒，熬成稀饭。自己动手，在荞麦里掺入一点白面，蒸成荞麦馒头供日常食用。

受超市里俄罗斯大列巴的启发，我对家里的荞麦馒头进行了改良。先把荞麦面、玉米面、白面按比例掺好，倒上发酵粉、温水发面。面发好后，在面板上擀成半公分厚的面坯，洒上葡萄干、核桃仁，卷成圆筒状，又切成一个个小馒头的样子，上笼蒸半个小时后，秀色可餐的武氏荞麦列巴就出锅了。

有了荞麦的陪伴，再加上长期的慢跑和骑行，我的体重一直维持在较低的状态。一次洗完澡，妻子看着我笑道：“不错呀，你现在都有腹肌了！”

前不久，在一次例行的体检后注意到，我的血糖、血压等指标恢复到了正常值。看来，以荞麦为主食，我选对了！

● 德新交运 华民

## 欣赏与包容

会让一个人陷入自卑的，可能有很多原因。

但很重要的一个原因，也是最容易被忽略的，是攻击性。因为不管是自卑者本身，或者是周遭的人，都很难将自卑这种情绪，与攻击性联结在一起。一个因自卑而内向得近乎懦弱与胆怯的人，哪来的攻击性？

可事实，往往让人跌破眼镜。

自卑怎来的？源于与他人的比较。比较，就是一种竞争的方式。也就是说，在看到对方的第一眼，自己就潜意识地将自己和对方，放在一起作比较，一较高低。当然，初衷是想压垮对方。但不想，对方比自己更强大。于是，本来发射向对方的攻击性，折射回来，便成了自卑者内心各种复杂交织的负面情绪。

这个复杂的过程，不仅旁人，可能连深陷自卑的自身也难以觉察。谁也不会想到，外表看似在否定自己的自卑，根源却在于想否定别人。如果没有把对方当成假想敌，主动进行竞争式的攻击，那自然也不会出现攻击失败后的自吞苦果。

接近一个过度自卑的人，其实是挺危险的事儿。

正因为自卑源于攻击性，而这种攻击性对于自卑者而言，并

非消失了，而是转向自身。可一旦有机会，这种攻击性仍会向外释放，攻击离自己最近的人。有的人，出于同情与善良，想帮助自卑者恢复自信。但若是不得当，反倒会遭受到攻击，让自己同样陷入自卑之中。

没有比较与竞争，就不会有自己不如人的自卑情绪。而这种比较，其实是一种下意识想贬低对方的攻击性。贬低式的攻击，才是自卑的根源。

再碰到深陷自卑之中的人，该怎么办？

鼓励对方自信，相信自己，不见得能收效。更多时候，深陷自卑是因为时时刻刻在潜意识里想贬低对方。于是，要挣脱出自卑的泥沼，最关键的是学会欣赏。

欣赏别人的好，眼里容得下对方的优点。一个人再糟糕，身上总或多或少有发光的点。找到别人的好，发自内心的学会欣赏。一旦学会欣赏对方，自然不会再有贬低对方的攻击行为。于是，当然也就没有己不如人的自卑。

自卑，有时是一种通过瞧不起别人结果却瞧不起自己的心理攻击。抬举别人，欣赏美好，才能让自卑的情绪，消匿于无形。

● 温州德力西 郭悦

摄影欣赏



戈壁绿洲 陈乐迪 / 摄

**DELIXI**  
ELECTRIC  
德力西电气



守护用电安全 创造生活之美

**无惧雷电 精工品质**  
浪涌保护器系列

### DZ47Y系列浪涌保护器

- I+II类 冲击电流 $I_{imp}(10/350us)$  15kA
- II类 最大放电电流 $I_{max}(8/20us)$  20-160kA
- 最大持续工作电压高，不惧电网电压波动
- 优质芯片，寿命长
- 全系通过防雷测试

### DZ47SCB浪涌保护器专用保护装置

- 保护范围更广：低至3A，高达100kA
- 残压更低，综合保护水平更好
- 外壳V0级阻燃，使用更安全
- 短路分断能力高：65kA，100kA
- 小体积，高能力：常规MCB外形，电涌耐受能力I类15kA，II类最大120kA。



400-826-8008

官网

官方订阅号

官方服务号