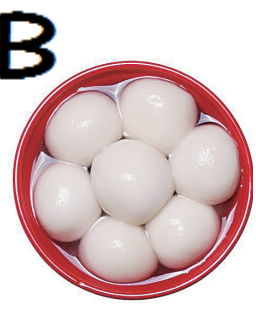




元宵养生，闹出来！



元宵可以这么“闹”

迎龙灯：
迎龙灯,是元宵节中最盛大的传统民俗文化活动。传说龙能行云布雨、消灾降福,象征祥瑞,所以用迎龙灯的方式来祈求平安和丰收成为了广泛流传的一种习俗。

迎龙灯活动中,人们通过抬龙灯强身健体,民间还有“钻龙头”一说。当龙头高抬时,人们争相从其下钻过,以兆龙神保佑,小孩快乐长大,妇女早生贵子,老人长福长寿。

猜灯谜：
如今每逢元宵节,许多地方都会打出灯谜,希望今年能喜气洋洋、平平安安。一般来说,花灯都挂得比较高,既美观又相对安全。所以,很多游客一趟花灯赏下来长时间保持仰视的姿

汤圆虽好,但切忌贪吃

每逢元宵,汤圆是家家户户必备的食物,吃汤圆寓意着全家团团圆圆。最初的汤圆是糯米粉面团,没有馅儿,叫“实心圆子”,下锅煮熟往汤里放些白糖,所以又叫“汤中牢丸”,后来慢慢形成了包馅儿的圆子。现在,汤圆的馅料咸甜均有,豆沙、黑芝麻、五仁、花生、鲜花等口味,其外皮由糯米做成,糯米性平味甘,能补虚调血、开胃健脾。搭配不同的馅,则有各异的食疗功效。但面对热滚滚、香喷喷的汤圆时,也需注意以下这些。

吃汤圆切记缓慢、小口,避免汤圆哽住喉头或气管。且糯米含较多淀

夜卧早起,衣物“捂一捂”

元宵节前后,天气变化不定,是全年冷空气出现最频繁的时节之一,伴有严重的“倒春寒”现象,有春寒冻死牛的说法。而此时又遇气温回升,人的毛孔开始扩张,当冷空气突然来临,易使人患病。因此,这个时节,一定要适当“捂一捂”。衣物不要换得太早,谨记“上薄下厚”的穿衣原则,即下身的裤子、袜子、鞋子,一定要穿得暖和点,而上身略减则无大碍。

此时,人们逐渐感到困乏无力、昏沉欲睡,早晨醒来也较迟,民间称之为

“春困”。这是人体的生理功能随季节变化而出现的一种正常生理现象。中医认为,春天应肝,肝气旺可伤脾。要注意多食甜,少食酸以养脾。现代流行病学调查表明,春天属肝病高发季节,要注意养肝、保肝,防止春季传染病的流行。《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生。”这就是说,春天万物复苏,应该晚睡早起,散步缓行,这样可以使精神愉快、身体健康。

水颇深 的帝王木 如何辨别真假

记者 马忆玲

不难发现,随着“新中式”风格的兴起,独具一格的楠木家具正渐渐在市民的家中流行起来。与此同时,金丝楠木在市场上行情大好,价格接连飞涨。与此同时,一个个买卖陷阱亦接踵而来。吕游翁便是在走访市场的过程中发现了大量假楠木,从而走上了寻找“琴柴”的苦旅。他说,部分消费者盲目购买金丝楠木作为投资,这是极不可取的,因为金丝楠木鉴别专业性较强,普通人极易看走眼。

那么,如何识别真正的“帝王木”,拒绝以次充好的无良商家,就成了每位潜在顾客的必修课。

首先,金丝楠木是什么?从古代和近代的记载来看,金丝楠木指的是紫楠、闽楠、桢楠、润楠等等,分别隶属于桢楠属和润楠属,共有近40种。对此,吕游翁却另有一番见解:根据我的实际调查来看,真正可称之为金丝楠木的,其实不过四五种。

其次,我们能买到的市场上的金丝楠木有哪些?吕游翁解释,目前市场上的金丝楠木主要有三类。一是新金丝楠木,国家禁止砍伐且数量极为稀少;二是老金丝楠木,来自古代庙宇维修拆下来的,还有古墓出土的;三是河里和地壳变迁深埋在地里的乌木金丝楠木,即阴沉金丝楠木,主要出在四川。

弄明白以上两个问题后,再看鉴定方法。为什么“金丝楠木”容易出赝品呢?在吕游翁看来,这跟金丝楠木缺乏官方的严格的鉴定标准不无关系,以至于科普度不高,人人都是“摸着石头过河”。包括他自己,也是通过对古今用材的比较研究、“吃一堑长一智”的经历,才摸索出了一套简单易掌握的鉴别方法。

吕游翁说,第一招是“闻”,即嗅气味。金丝楠木会自然散发出特有的幽香,这种幽香介于有与无之间,长久不衰,令人心旷神怡。假的金丝楠木则没有香气。所以,有个好鼻子很重要,有些假冒的金丝楠木也可能有香气,不过是一股类似于樟脑丸的气味,比较刺鼻。

第二步是“切”,即用手去触摸。吕游翁拿出几块金丝楠木放在桌上,招呼众人体验一下手感。果不其然,真正的金丝楠木细腻舒滑,有如婴儿的肌肤。他笑道:“金丝楠木可是很神奇的。冬天摸它不凉,夏天碰它不热,而且不用精心料理也能自然保持光泽,所以真正的金丝楠木是不用刷任何油漆的,而其他硬木就不具备这些特性。此外,金丝楠木还具有防虫保鲜、百虫不侵的优点。”吕游翁向我们介绍了一个最简单的鉴别方法,就是将食物存放在楠木箱柜中,如果食物在高温下依旧不馊不臭,无疑是真的金丝楠木。

最后,就是锻炼“火眼金睛”的时候了,观即从色泽花纹上来判断。说来稀奇,原来并不是所有的楠木都能成为金丝楠木,也不是有了金丝就能叫做金丝楠木。楠木中的金丝,实际上是树的胶质经过氧化后形成的,但只有上好的桢楠老料经过百年以上的氧化过程才有机会生出黄金般的条纹,而概率只有百分之一二。吕游翁告诉记者,当初他在观摩专业书籍的时候,了解到清朝内务府造办处的选料标准,书中记载,整块木头上的“金丝”覆盖率必须达到80%以上,且在光照下有步移景换、一步一景的奇幻效果,更叫人难以置信的是,金丝楠木花纹还必须呈现祥瑞之相,譬如有虎皮纹、凤纹、山峰、云海、波涛形状等。符合以上要求的金丝楠木,才算得上具备收藏价值的上品,也才担得起“帝王木”这一称号。

探秘“帝王木”

主办：浙江楷博树木栽培有限公司
联系方式：15067964399 (557179)
2019年第3期