

烟火循节令 食养过白露

我的养生之道

□ 聂顺荣

白露一过，秋风便换了气韵。纠缠许久的暑热彻底消散，早晚凉风习习，裹挟着夜露的清润。庭中草木褪去盛夏的蓬勃，慢慢归于沉静。乡土生活素来依节气而行，气候转凉，寻常人家的餐桌，也随之开启秋日模式。顺应天时调整饮食，是老一辈代代相传的生活智慧。

白露时节，昼夜温差加大，瓜果吸纳充足秋露，风味达到最佳。入秋第一味，便是焖老南瓜。乡间南瓜多散种在田埂、菜园边角，无需精细管护，藤蔓肆意蔓延。白露过后成熟的老南瓜，表皮金黄坚硬，瓜肉致密，自带清甜，少有生水味。母亲挑选瓜品，专选外形周正的老瓜，削厚皮、去瓜籽，切为方块，不添繁杂调料，力求保留食材本味。

焖南瓜重火候，忌大火爆炒。锅中放少量清油，把南瓜略翻锁香，添小半碗清水，盖盖小火慢焖。老辈讲究，初秋燥气初生，饮食宜温润清淡，重油重盐会加重身体负担。小火煨煮中，南瓜释出自身汁水，满屋漫开淡淡瓜香。待汤汁收浓，瓜块油亮软糯即可出锅，无需加糖，便粉糯甘甜，养胃适口。凉意初显的白露，一碗热焖南瓜，润口暖胃，是顺应时令的家常美味。

秋风催红枝头花椒，一簇簇红艳饱满，辛香清冽。入秋气温下降，人体易周身困重，民间习惯借助花椒温散之性，疏解体内寒凉湿气。家常花椒鸡，便是秋日餐桌上的经典菜式。

选用家养土鸡，肉质紧实不柴。鸡块切匀，用少许料酒、生抽简单腌制去腥，不掩盖鸡肉本鲜。铁锅烧热，下入新摘鲜花椒，搭配姜蒜、干辣椒爆香。花椒香气易挥发，讲究大火快炒，随即倒入鸡块猛火翻炒，锅气激荡，鸡肉快速上色成

熟。成菜麻香柔和，鸡肉鲜嫩耐嚼，满是乡土秋日气息。

鲜花椒除了入菜热炒，还能做成手工椒盐，这是从祖母那辈流传下来的吃法。新鲜鲜花椒洗净晾干，铁锅小火烘制，火候要拿捏得当，火大易焦，火小则麻香不出。待到花椒壳微微开裂，香气充分释放后关火，放凉后混合粗盐，入石臼春碎。自制椒盐风味纯粹，吃法多样：热馒头掰开撒上少许，朴实下饭；拌入刚出锅的炸花生，唇齿留香。

花椒鸡、椒盐虽香，却偏辛温。白露秋燥日渐明显，荤食辛辣食用过多容易上火，甜酒酿便可很好地调和。白露气温冷暖适中，十分适宜糯米发酵，酿出的酒酿不易发酸变质。糯米蒸熟晾至温热，拌入酒曲盛入无油瓦盆，中间留出凹坑，盖上棉被保温发酵。乡间没有专业发酵设备，全凭时节经验，便可酿出地道酒酿。

两三天后揭被，清甜酒香扑面而来，盆中小坑蓄满透亮的原汁。酒酿糯米软

糯，酒香淡雅，入口甜润，能够舒缓秋燥。古时秋酿多用于祭祀报丰，寻常百姓家酿造酒酿，则着眼于家人日常饮食的调和滋养。

除了餐桌上的饭菜，白露还有一份来自山野的养生馈赠——野菊花。田埂路旁，黄白野菊星星点点遍地开放。秋燥容易使人口干、神疲乏力，野菊有清火润燥的作用。闲暇之时采摘完整花朵，去除杂质，摊于竹席晒干。日常取干菊佐以红枣冲泡代茶饮，滋味清和，简单便捷，成为白露时节备受青睐的养生小习惯。

岁岁白露，秋意如期。母亲的白露家宴，没有珍馐美器，食材全部取自乡野田间。一饭一蔬遵循节气变化：秋凉则温补，秋燥则润养，辛香与清甜相互搭配。这些朴素烟火，不仅是舌尖上的乡愁，更蕴藏着顺应时节、养护身心的生活哲学，也为今人秋日居家饮食，提供了朴素实用的借鉴。



9月5日，聊城永年太极拳社成立17周年拳艺交流展演活动在人民广场举办，400余名拳社会员欢聚一堂，以拳会友，共叙情谊。他们招式行云流水，刚柔并济，充分展现了传统太极的独特韵味。本次活动既是拳艺成果的集中展示，也为广大太极拳爱好者搭建了交流切磋的平台，进一步推动了全民健身事业发展。

本报记者 许金松 摄

两项国标为养老机构安全运营立规矩

新华社北京9月4日电(记者 赵怡宁 朱高祥)养老机构是老年人集中照护的重要场所，其安全和服务质量直接关系到老年人的切身利益。记者4日从国家市场监督管理总局了解到，市场监管总局近期会同民政部制定并发布《养老机构基本规范》《养老机构重大事故隐患判定准则》两项强制性国家标准，进一步帮助和指导养老机构补齐服务与安全短板，推动养老机构向规范化、专业化、标准化转型升级。

《养老机构基本规范》从养老机

构的选址与建筑、设施与设备、入院出院管理、基础服务、安全管理、运营管理、评价与改进等7个方面，系统提出了90项具体要求，给养老机构合规运营划了一条清晰的“底线”。什么事必须做、做到什么程度，一目了然。

《养老机构重大事故隐患判定准则》在总结全国养老机构安全管理经验的基础上，明确了养老机构重大事故隐患的判定程序，重点根据事故隐患危险程度，将养老机构可能存在的重大事故隐患划分为25条直接判定

要素、28条综合判定要素和两类排除情形共三种判定规则，帮助一线管理人员精准识别风险，为隐患排查立下“铁规矩”。

“两项强制性标准的出台，将指导广大养老服务机构，聚焦运营与服务中的安全要素和关键环节，持续提升自身安全保障水平和风险防范能力，把安全责任扛在肩上，把服务品质落到细节里，让老人住得安心、家属托付放心、社会看到舒心。”市场监管总局标准技术司副司长王玉环说，两项强制性标准也为行业管理部门和一线

管理人员提供了一把“尺子”，让风险早发现、早提醒、早纠偏，筑牢安全防线。

据民政部养老服务司副司长张军介绍，为便于民政部门和养老机构在实施前做好充分准备，两项强制性国家标准将于2027年8月1日起正式实施，设定了1年的过渡期。在此期间，民政部门将开展广泛宣传培训、出台配套政策、扎实推进标准实施，积极帮助养老机构对标达标、平稳过渡，稳妥实现养老服务行业转型升级。