

越丑越贵的它更滋补!90%的人都买错了……

正宗垆土铁棍山药,河南温县核心产区,秋冬吃起来!

每年霜降后,气温就会迎来大跳水,这对脾胃虚的人很不友好。

若不注意饮食,吃凉菜、喝凉水、猛吃油腻食物等,就容易“招病”。

上周同事为贴秋膘猛吃,周五就犯了肠胃炎,最后扛不住去医院了……

除了吃药,医生还嘱咐他,日常多吃温补的食物调理,忌油腻。

其实早在400多年前,《本草纲目》就记载过,山药是补虚健脾的上品。

加上白色入肺,尤其适合当前呼吸道疾病高发的季节。

山药也分三六九等,得选对了才有滋补、调理的好处。

河南温县产的垆土铁棍山药,才是山药中指定入药的品种。

外形弯曲,根须粗壮,表皮上还有块块的“铁锈”,很丑!

垆土铁棍山药,生长周期长达200多天,一年只产一次。

每年霜降后,也是这山药口感以及滋补效果更佳的时候。



菜场天天都有的山药,为啥要等霜降后才吃?

民间早有“一年补透透,不如补霜降”的说法。

意思是霜降后气温骤降,是养生的最佳时机。

像菜山药、沙土铁棍山药,生长期比较长,大概100多天就能吃。

再加之可以低温存放,所以菜场山药全年都不断供给。

垆土铁棍山药却要生长200多天,一年还只有一季采收。

霜降后山药叶枯萎,养分转移到根部,山药的药性才真正显露出来。

当前就是吃垆土铁棍山药应季的时节。

无论是用来炖汤,还是蒸熟当杂粮吃,味道粉糯似板栗,还滋补强身。



坚硬的垆土地,是这山药的灵魄

《本草纲目》有记载:“山药数怀山药药效佳”。

怀山药不同于淮山药,它指的是古时河南怀庆府产的山药。(当今焦作市温县)

除去品种的优异,当地独有的垆土地,才是这山药堪比人参的关键。

垆土虽营养丰富,但质地坚硬,山药需拼命延伸,才能汲取垆土中的养分。

如此长成的山药,细长弯曲,根须粗壮,而且质地坚硬。

在垆土地里慢长200多天后,吸取了更多的营养精华。

用力掰断一截山药,能听到清脆的断裂声。

断面处的黏液也很丰富,这主要是黏蛋白和甘露聚糖。

黏蛋白可以保护胃黏膜,甘露聚糖则是可增加饱腹感的物质。

药补不如食补,垆土山药怎么吃都香

就算平时不爱吃其他山药,可能也没办法拒绝垆土山药。

就算是用简单的隔水蒸,也能吃出口感软糯粉面的。

也可以捣成泥,给宝宝做营养辅食,营养又好吸收。

不想起的早上,蒸好的山药搭配一碗粥,也能吃到满足。

尤其最近气温骤降后,会有感冒、咳嗽的风险。

熬个山药排骨汤就不错,等到

山药吸足肉汁,入口绵软细腻。

这应季、温补的好食材其实并不多见,尤其它味道还挺好就更难得。

因为季节限定,每年能吃的次数不多,从这会霜降起,建议常备。

这款正宗垆土铁棍山药,一般超市至少15元/斤。

今年尝鲜价69.9元/5斤。随包裹有附赠一次性手套+削皮器,可避免黏液使人手痒的难题。

温馨提示:

发货地:河南温县

发货快递:京东发货,不支持指定快递

不发货地区:新疆、西藏

山药由于本身较长且物流运输途中容易碰撞比较容易易断,出现部分断是正常现象不影响食用哦,介意者慎拍!



本版图片由晚报实拍 记者 吴琦 摄

温县垆土铁棍山药
规格:5斤装(12根左右,具体以重量为准)
优惠价:69.9元,下单满200立减10元



▲微信扫码直接购买

株洲晚报融媒体

建宁优选
美好生活发现家



庚子年九月廿三
2020/11/08
星期日
今日8版
株洲日报社主管、主办
国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号 智慧株洲App
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第6922期

求助亲戚画画至凌晨、添置打印机打印作业……

明明是孩子读书,家长为何喊“累”?

这两天,一位“硬核爸爸”在网上发布了一个视频,大呼:“我就退出家长群怎么了?”原来,这位爸爸因为抱怨老师总是让家长给孩子批改作业,在家长群里和老师吵了起来。此事引发热议后,本地一些家长也拨打本报热线28829110讲述了自己的经历。

吐槽 家长为打印孩子作业,家中添置打印机

王林(化名)的孩子在芦淞区某学校就读。王林说,看到“硬核爸爸”的遭遇后,他感同身受。他说,自己从事销售工作,平日里本来就很忙,但最近感觉更忙了。因为孩子这个礼拜期中考试,需要复习的内容太多,经常要复习到晚上12点,有时候根本就做不完。

孩子的作业做不完,王林也停不下来。因为老师布置的作业,需要打卡、上传视频,读课文还要一个字一个字地指着认读,App里还会显示孩子完成情况以及排名。“自己必须硬着头皮完成。”王林说,虽然心疼孩子,但也不好带头“反对”。

家长魏女士说,老师布置作业时,直接发布在微信群、QQ群中。一些作业,需要家长下载下来。一些试卷则需要家长自行打印,监督孩子完成,做好登记,完成修改。

根据老师要求,作业的过程中必须“留痕”,比如App打卡、上传视频。

“以前听别人说孩子读书了,最好家中买台打印机,我还在笑他们太夸张。现在,我也买了打印机。”魏女士说,买打印机的目的是为打印作业,生怕忘记了或没有及时看群通知,而打印店关门了,误了“大事”。

现象 为“求关注”领任务,求亲戚帮忙至凌晨

谢先生的妹妹小遥(化名)的孩子在荷塘区一小学就读一年级。5日,他也遇到了一件不吐不快的事情。

5日晚,小遥向谢先生求助,孩子的期中考试要来了,班上要制作一期宣传海报。小遥领到任务后,知道自己无法完成,只好找美术专业毕业的谢先生。

临时买画笔、纸张、构思、描绘、涂色……谢先生和爱人忙到了凌晨一点多钟。“我也想早点休息,但海报第二天就要交。”谢先生无奈地说。

小遥说,学校开展主题活动,她本身是家委会成员,看到另外一名家长完成得

很及时,她不得不求助。原因很简单,及时完成班主任布置的任务,给老师留下个好印象,希望老师关注自己的孩子,她自己也不至于在其他家长面前丢脸。

如果说小遥是自己找事,刘先生的遭遇则更加难以接受。

刘先生的孩子在天元区某小学就读。让他不解的是,前阵子,班主任居然要求家长到学校监督孩子读书。“我们本来就要工作,哪里还有时间去学校监督孩子读书呢?”刘先生很郁闷,“即便自己孩子在班上表现不好,班主任也不至于要家长到孩子班上监督。”

走访 孩子读书,家长负担重有哪些原因?

采访中,对于这个话题,很多人有不同的看法。

不少市民认为,时代在进步,现在,学生的课业比以前难很多,在业余时间老师让家长来督促孩子,这个做法可以理解。

“80后”家长孙女士说,以小学拼音为例,一天一两节语文课,不到半个月,所有声母、韵母、整体认读音节就教完了,进度比她小时候快多了。“如果家长课后不辅导,单凭课堂那段时间,大部分孩子肯定无法掌握。”

多所学校校长坦承,孩子作业多,家长

负担重,确实是一个普遍现象。分析原因大概有这几种:首先,当下教育大环境下,家长普遍存在焦虑心态,喜欢攀比,自己的孩子不能输在起跑线,给孩子报各种补习班;其次,不否认会有老师要求家长批改、打印试卷或作业,但肯定不是所有的老师都这样做;第三,各种打卡、上传视频等作业布置太多太滥,确实加重了家长的负担。

但是,如果孩子上课认真,在课堂上就掌握了知识点,家庭作业通过“课后三点半”课堂在校内完成,那回家后,家长及孩子都会轻松很多。

观点 家长莫过度焦虑,换位思考能解惑

多位小学班主任说,老师要面对几十个孩子,每个孩子情况还不一样,不可能保证每个家长都满意。反过来思考,老师如果不管不问,家长可能会更急,还会说这个老师没有责任心。

多位校长建议,家长在辅导孩子作业时,要有耐心。教师更应掌握好方法,因材施教。不管是老师还是家长,多做一些换位思考,那么最终受益的肯定是孩子。

市教育局相关负责人表示,老师面对的

是一个班的学生,不可能把太多精力放在个别孩子的身上,而家长本身工作就已经忙了,下班后还要辅导孩子,完成各种作业打卡、签到等,心情可想而知。

“如果双方将心比心,换位思考,多一些宽容和理解,很多问题就迎刃而解了。”上述负责人说,比如家长不要总拿自己的孩子与别的孩子比较,学会自我减压;老师注意教学方法,注重作业的完成质量,而不是追求形式和数量。(记者 何春林)

乘风翱翔 涑口花冲,全国滑翔伞高手空中竞技



▲滑翔伞运动员空中拉烟展示特技 受访者供图

本报讯(记者 廖智勇)7日上午,2020年株洲第二届友好城市滑翔伞邀请赛在涑口区龙门镇花冲航空飞行营地开幕,全国各地共计13支代表队来株参加空中竞技,比赛时间两天。

助力、起跑,纵身跃下,落差近330米高的悬崖峭壁,整套动作一气呵成。7日上午,涑口区龙门镇花冲航空飞行营地,滑翔伞参赛选手向观众展示了高超的技艺。据了解,本次比赛项目为定点着陆,起飞方式

为山坡起飞,要求选手们具备良好的静风起飞和强风起飞技术,拥有地面控伞和快速奔跑起飞的能力。

记者还了解到,未来,花冲航空飞行营地会经常举办各类滑翔伞赛事,滑翔伞项目还将扩展到凤凰山国有林场和龙潭镇,开启航空培训+民宿+房车露营+花海旅游的跨界合作,扩大株洲市在全国航空运动领域的区域影响力,打造株洲航空城的新名片,带动当地乡村振兴、旅游休闲,提高农民收入。

美国德拉姆市 将栽种株洲友谊树

本报讯(全媒体记者 廖智张)11月7日,我市应邀通过网络方式参加了美国友好城市德拉姆市的国际友城理事会视频会议。年会上,德拉姆市对于株洲市给予该市在抗疫方面的慰问和物质援助表示感谢,计划于明年一、二月份在该市中心广场栽种象征国际友城的友谊树,建成“和平小树林”。

今年5月,收到德拉姆市急需物资的请求后,我市紧急部署捐赠事宜,共捐赠口罩12000只。市委外事办工作人员刘锐介绍,由于医疗物资全球需求量

大,加之美国对防疫物资质量要求严格,为组织货源,我市曾两次变更生产厂家。备齐物资后,又受国际航班断航影响,国际快递运费也上涨几倍。

德拉姆市是美国北卡罗来纳州第四大城市,拥有25万人口。2012年经北卡罗来纳州立大学教授谢立安牵线搭桥,与株洲建立友好城市关系。近年来,两市交流频繁。南方中学、市八中和德拉姆市奥尼尔中学及实验中学也结成姊妹学校,多次互访参观。