

## 【新食话】

## 食菊

秋菊飘香的日子里，忽然读到了明朝文森写的《秋菊》诗：“三载重阳菊，开时不在家。何期今日酒，忽对故园花”。在这样的时刻，我又忽然想起了一位朋友对我说过的一句话：“秋菊可食。”

是的，秋菊可食。

金秋时节，秋菊盈园，这时，将秋菊做成美饌佳肴，一杯清酒，配着几碟秋菊做成的小菜，淡淡的清香，幽幽的口感，在诗意弥漫的秋季里，时光是如此的幽静、淡雅、沁人心脾。

古书上说，秋菊可以和糯米、酒曲一起做成菊花酒，此酒又称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目之效。秋菊和粳米可以做成菊花粥，吃后能清心、除烦。秋菊泡出来的菊花茶，气味芳香，可生津、祛风、养目、解酒。秋菊拌在米浆里蒸制而成的菊花糕，有清凉去火的食疗效果。秋菊与银耳或莲子煮或蒸成的菊花羹，加入少许冰糖，可去烦热、利五脏。鲜秋菊加水煎熬，滤取药

汁并浓缩，兑入炼好的蜂蜜，制成菊花膏，有疏风清热、明目之效。

大诗人屈原在《楚辞》中写道：“夕餐秋菊之落英。”可见，在大诗人屈原看来，秋菊是一种美食。对于屈原说的“秋菊之落英”的“落英”，有人说秋菊是不会落的。秋菊禀贞肃之气，非春花可同日而语，所以，秋菊的确是会落的。宋朝女诗人朱淑真在《菊花诗》中写道：“宁可抱香枝上死，不随黄叶舞秋风。”可见秋菊虽残不落。

其实，屈原说的“秋菊之落英”中的“落英”，指的并不是秋菊的落花。宋朝学者罗大经在《鹤林玉露》中说：“落，始也”，不是坠落之“落”。《尔雅·释诂》中说：“傲落权舆，始也。”《诗·访落》中说：“落英，谓始英也。”所谓的“始英”，指的是最初开的花。由此可见，当年屈原食用的是秋菊最初开的花，而不是秋菊的落花。

但是，又有人说屈原食用的“秋菊之落英”不是秋菊的花，而是秋菊的叶子。宋朝

的姚宽在《西溪丛语》中引用《宋书·符瑞志》的说法：“英，叶也。”意思是说，“英”指的是叶子。所以，屈原写的“夕餐秋菊之落英”，是说他食用的是秋菊的叶。《神农本草经》中说：“菊三月上寅采叶，名曰玉英。”这里的“玉英”指的也是秋菊的叶子。

屈原在《九歌·云中君》中写道：“浴兰汤兮沐芳华，采衣兮若英，灵连蜷兮既留，烂昭昭兮未央。”这里的“华”指的是花，这里的“英”指的是叶子。

秋菊的叶子也是秋菊的一部分，屈原当年“夕餐秋菊之落英”，也许他吃的是秋菊的叶子，但是，他吃的依然是秋菊。如此看来，秋菊可食。

秋菊还有别种吃法，把小麦面粉和秋菊的嫩叶裹在一起，放入适量的食盐和调料，放到沸油中煎到极脆，名为“秋菊团”，食之，美味异常。古代的每年重阳节前后，宴席间就多有秋菊团这种美食。

□王昊军

## 【新播报】

## 爱人陪伴有助增强忍痛力

奥地利和西班牙研究人员发现，疼痛时如果有爱人陪伴在身边，哪怕一言不发、纹丝不动，也能增强病人对疼痛的忍耐力。

奥地利卫生科学、医学信息与技术和西班牙巴利阿里群岛大学研究人员招募48对夫妇，每人分别在爱人在场以及独自一人接受测试的环境中把食指放入仪器。仪器给食指缓慢加压，受试者认为疼痛难以忍受时喊停。爱人在场时，坐在一米以外，二人不得交谈或有肢体接触，仅可以经由眼神交流。另外，研究对象需在自己手指承受3千克重量时给痛感打分，最低1分，最高10分。结果显示，爱人在场时研究对象对疼痛的忍耐力更强，给痛感打分较低。

据新华社

## 乐观确实助人长寿

不少人相信保持乐观心态有助身心健康。美国一项最新研究显示，乐观确实助人长寿。

由波士顿大学医学院牵头的研究小组分析来自“护士健康研究”和“退伍军人事务规范性老龄化研究”的数据。前一项研究涉及近7万名58岁至86岁女性，随访时间为10年；后一项研究涉及1429名41岁至90岁男性，随访时间为30年。

剔除社会经济地位、健康状况、人际关系、生活习惯等因素，研究人员发现，女性研究对象中，乐观程度最高群体比乐观程度最低群体寿命平均长14.9%；男性中，乐观程度最高群体比最低群体寿命平均长10.9%。另外，乐观还助人“特别长寿”，即至少活到85岁。数据显示，特别乐观女性至少活到85岁的几率高出50%，特别乐观男性至少活到85岁的几率高出70%。

据新华社

## 【话人物】

## 林肯妙答记者

亚伯拉罕·林肯是美国历史上最伟大的总统之一，他的一生充满了传奇。但是，由于出身贫寒，常常在各种场合遭到一些别有用心之人的非难和侮辱。不过，他也是一个很幽默的人，面对非难和侮辱，总是能机智地化解。

有一次，在一个新闻发布会上，来了很多官员和记者，频频向他提出各种五花八门的问题，林肯不厌其烦，一一作答。

有个记者不怀好意，偷偷地写了一张纸条，让前排的人传给了林肯。林肯接过纸条一看，只见上面写着“笨蛋”二字。

那个记者目不转睛地盯着林肯，想看看他暴跳如雷的样子，让他当众出丑，以便看他的笑话。

然而，他失望了。林肯不但没有生气，反而扫视了一下台下，举着纸条“哈哈”笑着念出了声：“笨蛋，还有叫这个

名字的吗？”

然后，林肯仍然举着纸条幽默地说：“我们这里只写正文，不记名。而这个人只写了名字，没写正文。”

顿时，台下爆发出了雷鸣般的掌声和哄笑声。

林肯巧妙的回答，不仅讽刺了那个记者，自己还不失风度。而那个记者则偷鸡不成蚀把米，面红耳赤，无地自容。往往，侮辱别人，必自取其辱。

□赵盛基

半岛都市报

电话播一播

24  
96663

问题全解决