



进入盛夏，吃瓜的季节是真的到了。鲜嫩的丝瓜，清苦的苦瓜，绵软的冬瓜，清脆的黄瓜，甜面的南瓜，全都扎进了菜场供人享用。当然了，还有最受欢迎的“小甜甜”——西瓜。

吃瓜不懂瓜 滋味少一半



夏日三宝“空调、WiFi、西瓜”

“眯甜”“脆甜”“沙甜”，不论是喜欢哪一种口感西瓜的人，都可以在“瓜月”吃个尽兴。近十年来，中国都是世界上最大的西瓜生产国和消费国。相比别的国家和地区动辄要花费成百上千元买一个西瓜，国内市场上的西瓜，贵也不过七八元一斤，便宜的才一两元一斤。正是因为西瓜便宜、好吃、种类多，每到盛夏便开启了“空调、WiFi、西瓜”的生活模式。

且不论超市和水果摊，连小贩的三轮车上都推着“西瓜山”。常见的西瓜种类颇多，常人只能从形状上分个大概。椭圆形的西瓜，最宜一刀切成两半，抱一半在手里，用勺子大快朵颐。最常吃到的麒麟王西瓜便是椭圆形西瓜，其余的还有花皮西瓜、春雷西瓜等品种。而另一种长椭圆形西瓜，则包括了表皮深黑绿色的品种黑美人，以及传说被康熙盛赞为“瓜中之王”的宁夏西瓜。

西瓜的“西”字暗藏了它的身世？

别看西瓜现在是接受度最高的夏日水果之一，其实西瓜的原产地并不一定在中国。根据《中国植物志》记载，西瓜的原产地应该是在非洲地区，这也是普遍认可的观点。为什么说“应该”呢？因为西瓜溯源的研究，至今没有得出结论，而关于西瓜是何时传入中国的，更是分说不一。

一说是张骞出使西域时带回。有传说认为，张骞出使西域带回了葡萄、核桃、石榴、西瓜等水果和蔬菜。作家阿来曾经在书中写道，如何粗略地判断一种植物是否原产于中国，可以从其名字入手。但凡名字为单字的植物，例如杏、桃、李等等，大都是中国土生土长的“居民”。两个字的植物，由外地传来的概率更为高些，比如葡萄、番茄、香菜等等。而西瓜的“西”字，似乎也暗藏了它的身世：从西边而来的水果。这一点，明代科学家徐光启的《农政全书》中也有记载：“西瓜，种出西域，故之名。”

另一说是在五代时候传入中国。五代后

晋时期胡峤撰写的记述契丹地理风俗的《陷虏记》中记载：“自京东去四十里，至真珠寨，始食菜。明日东行……遂入平川，多草木，始食西瓜。云契丹破回纥得此种，以牛粪覆棚而种，大如中国冬瓜而味甘。”这是现存古籍中首次见到“西瓜”一名。而李时珍在《本草纲目》中称：“峤征回纥，得此种归，名曰西瓜。则西瓜自五代时始入中国，今则南北皆有，而南方者味稍不及，亦甜瓜之类也。”便直接把西瓜传入中国的功劳归到了胡峤身上。虽然西瓜不一定是胡峤带来的，但是根据此说法，大抵也是五代时候传入中国的。

还有一种说法认为，中国自汉代就已经有了西瓜，例如海昏侯的墓中就曾发掘出“西瓜籽”，在江苏省扬州西郊邗江县汉墓中也曾出土过“西瓜籽”。但有学者专门实地考察过，也写过论文，论证这些“西瓜籽”，其实或许都是粉皮冬瓜籽。因此，西瓜究竟是何时传入中国的，还得再议。

西瓜谐音“喜瓜”寓意吉祥

立秋的时候，便有“咬秋”一说。“咬秋”根据不同地方的习俗来看，有的说是西瓜，也有的说是黄瓜。虽然立秋了，但是三伏天还没结束，离暑热褪去还早。因此，这两种清热、生津的吃食，是应对秋燥、清爽消暑的好物。

中元节有放河灯的习俗。常见的河灯是用纸做成的，但有的地区也以西瓜制成河灯，放入河中。清代《节序同风录》中记载：“(七月)十五……曰中天节。拣圆美大西瓜，雕镂花鸟或诗句，燃烛，玲珑悬之祠门，谓之‘花瓜灯’。”除了放在河中以外，还能够挂在祠堂门口。现在，西瓜灯也是浙江省平湖市的一项非物质文化遗产项目。

中秋节也与西瓜有关。西瓜圆滚滚，取阖家圆满的含义；西瓜瓤红，代表着喜庆的氛围；西瓜谐音“喜瓜”，取吉祥的含义；西瓜多籽，取多子多福的含义。因此，在中秋赏月之时，人们不仅要吃上几块月饼，还要吃西瓜，才算圆满团圆。而“多籽”的含义，更是衍生出了“摸秋”的习俗。清乾隆《湖南通志风俗》中写道：“中秋率以西瓜、月饼相馈遗，家各设酒赏月。城中妇女祈嗣者或至园圃探瓜为验，谓之‘摸秋’。”

“吃瓜不懂瓜，滋味少一半”。纵然选西瓜得牢记“纹路聚西瓜生，纹路开西瓜熟”的口诀，但若是还能懂得一些由头，这瓜吃起来岂不是更美味？
(据《华西都市报》)

近距离用眼时间大增 戴老花镜年龄或提早

如今，不少人才四十出头，就出现不同程度的眼睛干涩、视物疲劳、小字看不清等症状。民间有一种形象的说法——“四十四，‘眼生刺’”，广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授指出，这是眼睛开始衰老的表现。而随着近距离用眼时间的大大增加，人们戴老花镜的年龄可能会提早。

黄仲委介绍，老花眼的确与“老”有关，其实人的眼睛调节力从十八岁开始就悄悄减退，随着年龄增加，晶状体逐渐变硬、睫状肌力调节减弱，到达一定程度，眼睛就会“老花”。一般来说，没有屈光不正的人约45岁左右就要配戴老花眼镜。不过，越来越多的人每天长时间对着手机、电脑，近距离用眼时间大大增加，戴老花镜的年龄可能因此会有所提前。

很多人以为近视眼的人这辈子都不用戴老花镜，“这是误解，只是由于原来戴的凹透镜和现在要戴的凸透镜正、负度数相抵消的缘故。”黄仲委指出，正因如此，原来近视的人，年纪大了晶状体逐渐变硬、睫状肌力调节减弱，到需要配戴老花眼镜的年龄时多半会相应推迟，但这并不意味着他们不会有老花眼。他指出，近视人群到了一定年纪查出老花眼，若视物需要达到远近皆清的效果，除了原来戴的近视眼镜外，还需多添一副近视度数较低的眼镜以看近用。

如何判断自己是不是老花眼？黄仲委支招，如果符合以下几点，老花眼有可能已经找上门：1.四十岁左右；2.眼睛看远处清楚，看近处不清；3.看手机、电脑容易昏花眼胀；4.看手机、电脑时，会不自觉挪远一点，或戴近视眼镜者须摘下眼镜。

“想避免眼睛过早衰退，推迟戴老花镜的时间，就要好好保护双眼。”黄仲委提醒，养眼护眼，合理休息最重要，日常要控制好看手机、电脑、电视的时间总量，让眼睛能间歇性休息。平时如果眼睛视物过久，感觉眼胀眼花时，可用力眨眼10—20次助舒缓。

饮食方面，黄教授支招，可适当多摄取含有丰富叶黄素、玉米黄素、β-胡萝卜素、维生素E、维生素C、微量元素锌、硒的食物，比如玉米、胡萝卜、西兰花、西红柿、豆制品、鱼、牛奶、核桃及新鲜水果等，帮助预防眼睛老化。平时还可通过喝杞菊茶帮助缓解眼干等不适。

杞菊茶：取枸杞子15克、菊花5克，龙眼肉5克，绿茶适量，反复泡喝有助舒肝明目。若体质偏寒，可改用普洱茶。

(据《广州日报》)