

## 无忧养生堂

## 阳台上的草药园

谷雨时节,降雨量增加,雨水滋润大地,同时也是播种瓜果、豆类的好时机,因此,便有了“谷雨前后,种瓜点豆”的俗语。

身居都市里的我们,在家里阳台上养几盆中草药,打造一个“私家草药园”,既可以怡情养性,也可以佐餐养生,有益身心健康,譬如,可以用新鲜的中草药泡水、做菜、煲汤、煮粥,不用花钱,就可以实现家庭养生,还能使屋里环境变得清新雅致,可谓一举两得。

然而,问题来了,究竟哪些中草药适合在家种植呢?怎么吃、如何用?今天给您支支招。

第一,紫苏。这款紫苏,在菜农眼里是普通的蔬菜,可在中医人眼里,可以说是浑身是宝。紫苏可以中和寒凉的鱼虾,从而解鱼蟹毒,这是其他药所不及的,食用鱼蟹时,可以搭配一盘紫苏。到了夏季,食欲不振、消化不良者,喝点紫苏水,或者来盘凉拌紫苏叶,就能得到缓解。(1)紫苏叶。那些吹风受寒、鼻塞、流涕、全身肢节酸痛者,取紫苏叶5克,加入适量红糖,开水冲泡后饮用,可以得到纾解。(2)紫苏梗。这些不起眼的桔梗,味辛、甘,性微温,具有调理胃脘胀闷、不思饮食等功效,若有胎动不安,或妊娠呕吐者,可在医生指导下将紫苏梗与紫苏叶、陈皮等药材一起调配药膳食用。(3)苏子。苏子的功效有很多,可以降气化痰、止咳平喘、润肠通便,著名的“三子养亲汤”“苏子降气汤”,都是用苏子作为主药的。

第二,薄荷。薄荷具有医用和食用双重功能,主要食用部位为茎和叶,也可榨汁服用。薄荷既可作为调味剂,又可作香料,配酒、冲茶等。夏天泡茶时,可加几片薄荷叶,能清凉散热;头昏犯困时,可以摘两片薄荷叶

贴在太阳穴上,用以提神。(1)薄荷可以疏肝解郁,比如我们常用的逍遥丸,就是利用薄荷的功效疏肝解郁,予以调理,肝气不舒的朋友还可以随手摘几片叶子,泡一杯清香的薄荷茶。(2)薄荷轻扬升浮,可清头目,利咽喉,当风热上攻导致头痛时,薄荷常与菊花搭配;当咽喉疼痛、声音嘶哑时,薄荷可以与桔梗、甘草泡茶,作为调治咽喉常用药。

第三,蒲公英。味苦、甘,性寒,归肝、胃经,具有清热解暑、消肿散结、利尿通淋的功效,可用于疔疮肿毒、乳痈、牙痛、目赤、咽痛、肺痈、肠痈等。蒲公英生长周期短,土壤要求不高,适合阳台种植。(1)蒲公英叶:蒲公英叶片可以捣碎外用,治疗疖子、乳腺炎等。(2)蒲公英根。蒲公英根部含糖及其他有效营养物质更多些,擅于排肝毒、降肝火,尤其对酒精性肝损伤。

第四,马齿苋。对于在农村生活的人来说,马齿苋一点也不陌生,田间地头,房前屋后,到处都能看到这种生命力旺盛的野菜影子,更适合阳台栽种。中医认为,马齿苋有清热解毒、止痢、除湿、通淋的功效。《本草经集注》一书对马齿苋是这样描述的:“马齿苋,又名五行草、长寿菜,以其叶青,梗赤,花黄,根白,子黑也。”(1)马齿苋入心经,可以清心火。入肺经,可以散肺热。它的排毒功效既走血分,又走皮肤,内外兼治,所以对于治疗湿疹、带状疱疹、丹毒等,都有交好疗效;可以内服和外敷双管齐下,把新鲜的马齿苋捣烂敷在患处,或用干品煮水来湿敷。夏天天气太热容易长痱子或者长痘痘,将煮熟的马齿苋敷在患处,就可以有效的缓解。(2)马齿苋能够抑制大肠杆菌、痢疾杆菌等各种细菌的生长,有着“天然抗生素”的称号,可用于治疗湿热引起

腹泻、肠炎等。(3)中医认为,马齿苋性味寒凉,能够清热利湿、具有凉血的作用,对于日常因为“热气”引起的症状,如口舌起泡、皮炎长痘等,都可以通过食用马齿苋来缓解症状。(4)调理血糖。马齿苋含有高浓度的去甲肾上腺素,调节人体内糖代谢的过程,具有降低血糖浓度、保持血糖稳定的作用,糖友们可以凉拌着吃,也可以做菜馅来吃。

第五,金银花。阳台上养一棵金银花是很好的选择,养别的花只能用来赏花,而金银花就不一样了,既能赏花,还能泡水喝。金银花香有一种沁人心脾的感觉,特别是夏天随着微风吹进室内,淡雅恬静,相当不错。金银花甘寒、气芳香,能宣散风热,还善清解血毒,被誉为“天然抗生素”,其花、茎、叶、藤均可入药,有“药铺小神仙”之称,中医临床常将其用于治疗各种热性病,如身热、发疹、发斑、热毒疮痍、咽喉肿痛等。(1)自制凉茶。把金银花花蕾、枝条加叶子一起剪下来,清洗干净后煮水,适当加些冰糖,可消炎祛火。(2)风热咽痛:金银花10克,菊花10克,开水泡,直接饮用,清热解毒。(3)金银花的藤,在中医叫忍冬藤,性寒、味甘,有清热解毒,疏风通络的作用。人体上火时,可以喝忍冬藤泡的茶水。忍冬藤还可以消肿化痰,也可以治疗风湿热痹、咽喉疼痛和筋骨疼痛也有一定的作用。古时候忍冬藤还用来外敷伤口。

除此之外,还有很多盆栽草药,都可以作为药用和观赏,闲暇侍弄花草,可以愉悦身心,自己种出来的中草药也更加放心,关键要看你有没有发现美好和健康的心了。

(吴俊巧)

## 诗画体育 &gt; &gt; &gt;

## 致巩立姣

铅球在握意称雄,  
一掷浑融廿载功。  
赛场拼搏坚似铁,  
女儿自是有柔情。

东京奥运会冠军巩立姣



图画:冯火  
配诗:刘微鹏

关东拳法绽异彩  
非遗传承显活力

本报讯 近日,在沧州市献县淮镇的关东拳传承基地内,不时传出阵阵洪亮清朗的练武声,十余个孩子在沧州市非物质文化遗产——关东拳代表性传承人远玉华的指导下,正在整齐划一地操练着。他们身着传统的练功服,缠手、压掌、崩拳、抢手、弓步、击拳、出腿,动作流畅自然,刚劲有力。

据了解,关东拳是清雍正四年发源于献县淮镇的典型长拳类拳种。2015年,献县关东拳被列入市级非物质文化遗产名录。

“关东拳招法精妙、功架完整、劲力充盈、刚柔并蓄,是典型的北派拳种,深受广大习武者喜爱。”远玉华说。

为了更好地让关东拳“走出去”,关东拳后人精心钻研关东拳的精髓,设计出关东拳和关东单刀的简化招式,让学员们更容易入门。他们希望通过努力,能让更多人关注关东拳这一非遗拳种,使这一宝贵的“传家宝”在传承中闪耀更加耀眼的光芒,在弘扬中展现更大的魅力。截至目前,已有超过300名学员掌握了关东拳的精髓要领,这一古老的拳种也释放出了蓬勃的生命力。

(冯晶)