

## 桑葚,春天里不可错过的水果



文/蓝瑶群

每到春天气温开始升高,就是桑葚开始上市的时节了。

桑葚就是桑树的果实,它能滋补肝肾之阴,又能补血,是中医眼中滋肝肾补肝血之王!还能黑发明目、安魂镇魄!

在清代名医王孟英的《随息居饮食谱》里写到:桑葚,甘平,滋肝肾,充血液,止消渴,利关节,解酒毒,祛风湿,聪耳明目,安魂镇魄。

其实,桑葚那么多功效,都缘于它能补肝肾之阴,补肝血。再结合桑葚的外表来看,真不难想象,它超级厉害。

熟透的桑葚乌黑发亮,肾主黑,桑葚一定能入肾,入血分,所以,《滇南本草》里讲:“桑葚,益肾脏而固精,久服黑发明目。”

再看桑葚有一粒粒有很多小籽,每一粒籽就像乌黑的眼睛,很容易联想到它能明目,让你眼睛发亮。肝开窍于目,肝经又循经过双眼,桑葚能补肝肾,补肝血,当你肝经精气充盈,当然就养肝明目了。

为什么桑葚还能止消渴呢?

消渴这个词最早见于内经,比西方早了1000多年,表现出来的症状就是多尿、多饮、多食、乏力、消瘦,尿有甜味,基本上相当于现在的糖尿病。

古人认为这个病的本质在于内热,就是肝肾不足导致内热,而桑葚能补肝肾之阴,酸甘养阴生津,当然就能止消渴。

那为什么桑葚还能利关节?还是因为桑葚能补肝肾,补肝血。

肝在体合筋,这个筋是什么?是联结关键和肌肉,像牛皮筋一样的东西。当你筋和肌肉的收缩和张弛正常,那你

肢体,关节运动的屈伸和左右转侧就能正常啊。

很多老人总说:人老先老腿,就是因为年纪大了,肾不足(肾主骨),肝血不足了,这个筋啊失去肝血的濡养,四肢变得屈伸不灵活,走路会感到关节不灵活,究其本质原因还是肝肾不足,肝血余额不够了。

而桑葚既能补肾,又能补肝血,当肝血足够濡养筋膜,还怕关节不行?

人为什么会衰老,眼睛没神?还不是因为肾精亏虚,肝血不足吗,那桑葚帮你补上了,自然就长精神,眼睛明亮啊,健步履就是筋有所养,筋骨好啊,什么是息虚风?清虚火?

最简单的例子就是很多人熬夜后,第二天突然感觉虚火上炎了,感觉自己上火了,这其实就是熬夜伤肝血后,阴不制约阳,虚火上来了,很多老年人也会这样,尤其春天,两个眼睛会很红,头晕,这种其实就是虚火,因为肾精肝血不足了。

那瘰疬结核为什么能治?这个病西医的说法是颈部淋巴结结核,从中医看来就是肝胆火旺+痰凝结而成。

肝胆为什么会火旺?还是因为肾精肝血不足啊!因此,只要肾精肝血不足的,都可以吃桑葚!很多人补肝,补血最怕上火,比如阿胶,但这种事绝对不会发生在桑葚上。

春光甚好,百花齐放,踏青赏花正当时,但也要肝血足才有资本看个够啊!

但是,桑葚虽好,有些人却不宜多食。

儿童不宜多食。桑葚含有一种胰蛋白酶抑制物,肠胃功能未健全的儿童多食后,会抑制消化酶的活性,阻碍蛋白质消化吸收,可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,同时还会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。更严重的是,儿童暴食后,由于肠道内胰蛋白酶活性受抑制,不能起到破坏肠内产气荚膜杆菌毒素的作用,从而导致出血性肠炎,出现腹痛、腹泻、脱水等症状,有的甚至出现休克,危及生命。

糖尿病患者不宜多食。桑葚含有丰富的糖类,糖尿病患者多食会引起血糖升高。

脾虚者不宜多食。桑葚性寒,平时大便溏薄的脾虚患者,如果食用过多桑葚,会引起腹泻。

## 赏花,怎么就“赏”来过敏性结膜炎呢



文/米琪

春暖花开,人们举家出游踏青赏花,其乐融融。可是回到家,却发现孩子眼睛红了,还一直揉眼睛,留眼泪,这是为啥?这很有可能是过敏性结膜炎啊!

### 花粉:过敏性结膜炎的“罪魁祸首”

当空气中的花粉增多,一阵风吹来,花粉很容易侵袭孩子的眼睛,中招后最明显的症状就是:眼睛痒、流泪、异物感、眼睑皮肤红肿、结膜充血、水肿、有黏液分泌物,还多伴有过敏性鼻炎等症状。如果家长不重视,后果不堪想象,它会严重危害孩子视力。

那么,花儿到底对眼睛做了啥?这过敏性结膜炎又是啥?

这还得从结膜说起,结膜就是覆盖在上、下眼睑内和眼球前面的一层粘膜,俗称白眼珠。

它不像人体内脏会在骨骼和肌肉的保护之下,结膜直接是裸露在空气中的,它会与外界直接接触,所以最容易遭受各种螨虫、花粉、病毒、细菌的感染……

过敏性结膜炎就是结膜对外界变应原产生的一种超敏反应,包括对花粉产生了过度(过激)反应。

也就是说,当免疫细胞遇到花粉,就会促使肥大细胞释放组胺,组胺会引起痒感,导致血管扩张,就会产生眼红,有异物感等症状。

### 如何缓解过敏性结膜炎引起的不适

过敏性结膜炎多发春季,此时气候

特点:一是气温快速升高(风温之邪偏盛),二是春主风,风为阳邪,最容易侵犯人的头部和眼睛。

#### 1.外感风热之邪,上犯肺络

从中医来看,结膜就是白睛,对应的脏腑为肺,春天风热之邪偏盛,而肺又是娇脏,最容易受到风热之邪。

症状:眼睛奇痒无比、灼热微痛。

推荐中成药:黄连上清片。

功效:主要成分为黄连、连翘、防风、荆芥穗、黄芩、菊花、薄荷、桔梗等,可以疏风清热。

#### 2.脾胃湿热过重,外感风邪,湿热上壅于目

小儿脾常不足,当脾的运化之力不足,时间一久就会脾生湿热,这些湿热会上熏于目;再加上脾虚,气血生化不足,孩子的正气不足,抵抗力下降,就容易被风热之邪侵袭……

症状:眼睛痒,眼泪多,眼屎分泌物多,眼皮沉重,小便短赤,舌苔黄腻。

推荐中成药:防风通圣丸。

功效:疏风解表,通便,同时清肺胃之热。

#### 3.肝血不足,虚风内动,上犯于目

当肝血不足时,肝火就会偏旺,木(肝)火就会刑金(肺),肝火烧到肺那……

症状:眼睛干涩、酸痒,时而发作时而缓解,眼睛疲劳时症状会加重,并伴有腰膝酸软、头晕耳鸣、夜寐多梦等。

推荐中成药:杞菊地黄丸。

功效:滋肾养肝。用于肝肾阴亏,眩晕耳鸣,羞明畏光,迎风流泪,视物昏花。

另外,还可以用菊花10朵煮水后放凉,外洗眼睛。

治疗过敏性结膜炎不是去抑制身体过敏反应,而是通过扶助身体的正气,同时祛邪气,去疏风清热、去清湿热,去益气固表,去养血,来止痒……总之,治标,更要治本。

## 神奇功效漂亮香囊 DIY



文/苏敏

最近魔都天气就像过山车一样,一会儿30℃热到发疯,一会儿又冷得瑟瑟发抖魔都的天气只能用一个字来形容。

这样的天气可又让流感有了可趁之机啦!

不要怕,我们可以学习古人用香囊来预防流感。自己动手做很方便。

先去中药房配好黄芪、苍术、防风、金银花、连翘、板蓝根、川穹、丁香、薄荷等药材。别忘了,请店里服务员帮忙加工成粉末状。

这种防流感香囊,还有助于患有鼻炎的小朋友脱敏,每天闻一闻,鼻炎好得快。漂亮香囊大人小孩都可以用哟。



## 立夏养生粥

丝瓜粥

功效:食用丝瓜粥既可消暑,又可凉血,特别对热病、痰多、疔疮、痈肿等最宜。丝瓜其味甘,性凉,归肝、胃经。其成分主要有皂甙、丝瓜苦味质、蛋白质、脂肪、维生素B、维生素C、木聚糖等。

食材:粳米200-300克,丝瓜100克,盐、味精等调味品适量。

做法:将丝瓜去皮后切成小块待用。将粳米熬成粥,起锅前,放入切好的丝瓜,再煮开几分钟,加入适量调味品,即可。

适宜人群:适用于热病烦渴、身热、痰喘咳嗽、崩漏、肠风痔漏、血淋、疔疮、痈肿、乳汁不通者。

功效:豇豆其味甘,性平,归脾、肾经。李时珍说其:“补中益气,补肾健胃,和五脏,调营卫,生精髓。止消渴,吐逆,泄痢。”豇豆成分含有大量淀粉、蛋白质、脂肪油、维生素B<sub>t</sub>、维生素B<sub>z</sub>、烟酸等。豇豆既是夏令蔬菜,又是夏季良药,常食之有益。

食材:粳米200-300克,豇豆100克。

做法:将豇豆洗净,去筋,切成小段或粒状,与粳米同煮成粥。

适宜人群:适用于脾胃虚弱、吐逆、腹泻者。

豇豆粥

(综合网络资料)

# 穗

Sprwinautummer

释意:上海的某个季节