

桑葚,春天里不可错过的水果

文/蓝瑶群

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。

那療痲结核为什么能治?这个病西医的说法是颈部淋巴结核,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。桑椹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,同时清脾胃之热。

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……

【症见】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。用于肝肾阴虚,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。

专业服务让客户信任自己的选择
这样的“温度”刚刚好



中信银行
CHINA CITIC BANK
以信致远 服务无限

有温度的银行

——记中信银行上海古北支行“温度”故事

文 崔烨

“当时我正在大堂为客户服务,这时一位小姑娘走了进来,看到身高,我以为是一位小朋友独自跑来了呢,赶快走过去说小朋友好。”中信银行上海四平路支行理财经理郭雅琴回忆起初见小张的场景,仍然有些不好意思。

“看到客户后,我发现误会了,她是一位特殊的客户,身高不高但是可不是小朋友。考虑到客户的感受,我只是心里默默地想如何尊重客户,更好地为她服务,没有在她面前多说什么,和普通客户一样交流。”郭雅琴请她入座,并询问其需求。客户需要开立银行卡购买理财产品,由于银行开卡主要是在智慧型柜员机上便捷操作,而机器本身具有一定高度,小张无法独自完成操作,郭雅琴悄悄地提前从办公室搬来了一把椅子放置在机器前,并在旁协助小张完成了开户操作。

没想到,这样恰到好处的温情和专业打动了小张,在当天她主动加了郭雅琴的微信,之后两人建立起了长期联系,而小张也成了郭雅琴的“最美丽的意外”。

“起初她买了5万的新客理财,后来有一天她突然问我有一笔比较大的资金到期应该如何打理,还真让我感到意外呢。”郭雅琴笑着表示,“经过面对面的交流,发现客户风险承受能力高,她个人也倾向于购买基金。”当时A股行情并不好,基金更是鲜有人问津,郭雅琴从银行从业人员的专业角度,为小张分析她的风险评估结果、资金的流动周期性、资产配置方案、投资比例,以及目前股票、基金市场的变动信息等逐一分析,让小张理性思考判断后再选择投资方向。后来,小张决定以一周为频率,选择了几支基金做定投,并设置了自己的止盈线,约定一旦达到收益预期后即赎回。

郭雅琴称,基金定投的核心优势正是分批投资,平滑成本,分散市场波动过大带来的风



险。由于市场有周期性,我国A股波动也很频繁,从1990年至今,大小小熊市均出现多次。我们购买定投基金,如果经过一段震荡期后,市场正好处于上升通道,这个时候选择止盈,就能够在一个比较短的时间里获利。

据悉,小张在中信银行投资的基金定投设置了10%的止盈点,期间恰遇几次股市行情波动,两次到达止盈点并及时将盈利拿出,如今收益已十分可观。

小张也向郭雅琴坦诚,自己关注过其他的基金购买渠道,但她最终选择中信,除了暖心的服务外,郭雅琴的专业分析让她能够信任自己的选择,而且两次达到止盈点,郭雅琴都会记得及时告知她,让她更放心。

基金小白定投入门小贴士(个人经验分享):

第一只基金:非主题基金,指数型基金或股票型基金

定投金额:收入减必要支出剩下金额的一半拿来定投,不能断供

定投周期:每月发薪日的第二天定投最好,微笑周期持有三年

止盈点:第一只基金收益率不要订太高,一般为10%

中信银行上海四平路支行地址:四平路204号
咨询热线:郭经理,65071125,17621150986

神奇功效漂亮香囊 DIY

穗
Sprwinautummer
释意:上海的某个季节

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,魔都的天气只能用上窜下跳来形容。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。

