

最新21世纪 **生活** 百科手册

ZUIXIN 21 SHIJI SHENG HUO BAIKE SHOUC

21世纪是信息化时代，本套手册分类描绘了人类社会生活的真实蓝图，对现代社会的生活问题进行了一次全景式的广域扫描，是了解和认识现代社会生活的基础知识大全，是一套培养个人素质的大套餐。本套手册的内容全面广泛、营养丰富，又生动具体、趣味盎然。

养生



宝典



北京燕山出版社

最新 21 世纪生活百科手册

养生宝典

宋涛 主编

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新 21 世纪生活百科手册/宋涛主编. —北京:北京燕山出版社,
2008.8

ISBN 978-7-5402-1992-5

I. 最… II. 宋… III. 生活—知识—手册
IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089235 号

书 名:最新 21 世纪生活百科手册

责任编辑:王 琳

出版发行:北京燕山出版社

(北京东城区灯市口大街 100 号 邮编:100006)

经 销:新华书店

印 刷:北京一鑫印务有限责任公司

开 本:720×980 毫米 16 开

印 张:310 印张

字 数:4000 千字

版 次:2008 年 8 月北京第 1 版

印 次:2008 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5402-1992-5

定 价:1860.00 元(全三十一册)

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

目 录

春季篇	(1)
乍暖还寒仍当“捂”	(1)
春暖时节谈“春困”	(2)
节到新春话饮食	(3)
春日药粥助生发	(4)
新春把壶说饮酒	(6)
春来荠菜胜羔豚	(7)
春茶清香沁心脾	(9)
春笋药食皆所宜	(11)
春病良药板蓝根	(12)
银翘桑菊效堪夸	(13)
莫把流脑当感冒	(14)
儿童须防腮腺炎	(15)
染上麻疹勿大意	(15)
眼睛红肿防传染	(16)
春来当心疯病发	(17)
春晨最宜步于庭	(18)
春光长在踏青中	(19)
健康良友数鲜花	(20)
赏罢杜鹃话药用	(22)

春天宜练嘘字功	(22)
助发春阳梳头功	(24)
春季肌肤巧护养	(25)
优美步态靠锻炼	(26)
桃花开话桃花癣	(28)
夏季篇	(30)
① 午睡虽短莫轻视	(30)
① 盛夏虽热毋贪凉	(31)
① 小儿度夏要经心	(32)
① 孕妇产妇慎度夏	(33)
① 小儿炎夏防烫伤	(35)
① 夏日炎炎话饮料	(36)
① 夏天药粥祛暑热	(37)
① “水中人参”属泥鳅	(38)
① 端午莫饮雄黄酒	(39)
① 蚕豆清香当防病	(40)
① 扁豆虽好要熟煮	(42)
① 初夏黄瓜助美容	(43)
① 抗菌妙品数大蒜	(45)
① 防癌良蔬推番茄	(46)
① 解暑佳果算西瓜	(47)
① 荷叶消暑有奇效	(49)
① 银花消暑复解毒	(49)
① 灿灿麦粒亦入药	(51)
① 居家常备祛暑药	(52)
① 就荫趋凉防中暑	(53)

目 录

祛暑除湿治皮炎	(54)
盛夏饮食防中毒	(56)
冬病夏治收效高	(58)
展臂畅游有讲究	(60)
泳前还须先锻炼	(62)
夏天宜练呵字功	(64)
清心消暑静坐功	(66)
民间治痧多妙法	(67)
夏季肌肤巧护养	(69)
烈日尤须护眼睛	(70)
日光浴身防损伤	(71)
勤洗汗水防花斑	(72)
秋季篇	(73)
秋季养生贵防燥	(73)
虽凉未寒仍须“冻”	(74)
秋日药粥润肺燥	(75)
中秋月圆话月饼	(76)
吃柿防生胃柿石	(77)
食用花生防霉变	(78)
生津润燥话秋梨	(79)
柑橘一身皆是宝	(80)
苹果名享“智慧果”	(82)
大豆誉称“植物肉”	(83)
十月萝卜“小人参”	(85)
冬瓜原是美容物	(87)
乐食百合润肺脾	(88)

常食大枣益气血	(89)
喜服菊花增年寿	(90)
驱蚊防病切莫忘	(92)
怎样才能免遭蚊子叮咬呢?	(93)
乙型脑炎早防治	(94)
秋季腹泻慎护理	(96)
秋收季节防“谷疮”	(98)
秋日登高最相宜	(98)
清秋佳肴数肥蟹	(99)
秋冬宜行冷水浴	(101)
减肥最好在秋天	(102)
秋天宜练咽字功	(103)
吞咽津液除燥热	(105)
气功慢跑顺“养收”	(106)
秋燥鼻干巧按摩	(107)
秋季肌肤巧护养	(108)
秋燥季节防唇裂	(110)
秋天宜做健美操	(110)
冬季篇	(113)
冬日切忌紧闭窗	(113)
保暖尤重足与背	(114)
老人冬装贵保暖	(115)
善保小儿过严冬	(116)
冬日药粥温肾元	(117)
喝罢屠苏话药酒	(119)
核桃乃是延寿果	(121)

目 录

龙眼本为益智品	(122)
冬日白菜美如笋	(123)
土豆营养胜苹果	(125)
冬令进补贵相宜	(126)
阿胶深受妇女爱	(128)
补肾壮阳数鹿茸	(130)
人参大补药之冠	(131)
冬季严防长冻疮	(134)
防治慢性气管炎	(135)
急性喉炎宜急治	(136)
冬季须防口角炎	(137)
谨防心脑血管病	(139)
冬日负暄和气生	(140)
“冬练三九”有学问	(141)
冬天宜练吹字功	(143)
冬日耐寒暖身功	(144)
睡前洗脚擦足心	(145)
弹筋驱寒又强身	(147)
冬季肌肤巧护养	(148)
头面按摩增容光	(150)
护肤防裂添秀色	(152)

春季篇

乍暖还寒仍当“捂”

春季是由冬寒向夏热的过渡时节，正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生，而阴寒未尽。由于冷空气的活动，气候多变，温差幅度很大。有句谚语：“春天天气孩子脸，一天就会变三变”。说的是一天之内天气会有急剧的变化。有时早晨还是旭日东升，春风送暖，中午或许阳光暴晒，气温骤升，但傍晚可能寒流突至，冷气逼人。这时如衣着单薄，容易感受春寒染病。

所以，古今养生都十分强调“春捂”，通俗地说，就是“春不忙减衣”。民间所谓“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”；“吃了端午粽，再把棉衣送”，说的也是这个道理。《寿亲养老新书》说：“早春宜保暖，衣服宜渐减，不可顿减，使人受寒。”《老老恒言》一书也说，春冻未消，上半身衣服可以略减无妨，下半身裤子、鞋子、袜子宁可穿得暖一点。

“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要，也是预防疾病的自我保健良法。百岁医家孙思邈说：“春天不可薄衣，令人伤寒，霍乱，食不消，头痛。”明代医家汪绮石说：“春防风，又防寒。”如过早脱去棉衣，极易受寒，寒则伤肺，易发生流行性感、急性支气管炎、肺炎等病。春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等多种传染病的多发季节，这些疾病的发生与细菌、病毒感染有关，但染病后发病与否很大程度上决定于个人的体质和起居调摄。不忙脱衣，“春捂”得法，将会减少发病的机会。

如何正确“春捂”？养生书《摄生消息论·春季摄生消息论篇》指出：“春季天气寒暖不一，不可顿去棉衣，老人气弱骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，温暖易之，一重减一重，不可暴去。”这就是说，棉衣不过早脱去，多备几件夹衣，随天气变化一件件地增减，这是合乎科学道理的。

春暖时节谈“春困”

春风轻拂,气温回升,到处欣欣向荣,呈现出一派勃勃生机。但是,这时人们却会感到困乏没劲,提不起精神。

这叫作“春困”。“春困”不是病,它是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种生理现象。冬天,皮肤血管受到寒冷刺激,血流量减少,大脑和内脏的血流量增加;进入春天,随着温度的升高,皮肤毛孔舒展,血液供应增多,而供应大脑的氧气相应减少,于是出现了懒洋洋,软绵绵,无精打采,昏沉欲睡,表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。

“春困”虽然是自然气候因素作用于人体的结果,是不可避免的,但也不是没有办法克服的。

要克服“春困”,最好的办法就是顺从人体的自然变化规律,遵守春季养生原则:“早睡早起,广步于庭,披发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”。做到起居劳作,精神调摄,顺应春天阳气生发、万物萌生的特点,使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气,舒展畅达,生机勃勃。

在起居方面,宜早睡早起,保证有一定的睡眠时间。小儿生理需要比大人有更多的睡眠时间,老人晚间睡眠质量普遍不佳,都应当安排一定的时间午睡。足量的睡眠有助于消除疲劳,缓解“春困”带来的不良心情。

在保证睡眠时间的同时,还要注意居室空气的新鲜流通。冬天由于室外气温低,不常开窗,春天有些人也习惯于紧闭门窗,这样,室内空气不流通,氧气含量减少,二氧化碳等有害气体增多,会助长“春困”的发生,使人感到头晕,不舒服,困乏烦闷。所以,勤开门窗,保持室内空气新鲜,不但对防治春病有利,对克服“春困”也有一定的作用。

“一年之计在于春,一日之计在于晨。”在锻炼方面,要做到清晨早起,松解衣扣,散披头发,放松形体,信步漫行;选择轻柔舒缓的活动项目,或练嘘字功,或做体操,或慢跑,或打太极拳,活动关节,舒展肢体,使郁滞宣行,气血疏利,阳气升发。据生化及有关研究表明,锻炼运动在振奋精神上比服药的效果要好得多。它能加速心率,促进血液循环,改善机体对氧气利用的功能。但运动要适度,要合理安排运动

量,避免引起疲劳反应的超负荷运动。

“梨花风起正清明,游子寻春半出城。”郊野的空气新鲜,饱含着人们称之为“空气维生素”的负离子。负离子通过人的呼吸进入体内,作用于人的末梢感受器,对大脑神经起到良好的调节作用,从而改善大脑皮层的功能;负离子进入血液循环后,所带的电荷送到人体各个组织细胞中,能促进细胞代谢活动,促进造血功能和肺的换气能力,从而使人感到心胸舒畅,大脑清醒,精神振奋,“春困”消除,工作学习效率提高。元人邱处机说:“高年之人,遇风日融和,当从园林亭阁虚敞之处,凭栏远眺,用宣滞怀,以畅生气,不可默坐,以生他郁。”所以,郊游对老年人来说,也有重要的畅达心情、解除“春困”作用。

同时,还应当注意劳逸结合,注意适当的休息。休息时可以听听音乐,聊聊天,参加一些娱乐活动,在欢愉和谐的氛围中,忘却“春困”。

饮食的调摄也很重要。《摄生消息论》说:“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气。饮酒不可过多,米面团饼,不可多食,致伤脾胃,难以消化。”饮食不当或过量,会加重“春困”,合理的进食,对克服“春困”是有益的。春天阳气生发,辛甘之品有助于春阳,温食有利于护阳,姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、柿子椒等都宜常食,至于寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气,则应尽量少食。

节到新春话饮食

佳节逢新春,到处喜气洋洋。亲朋好友、旧知新交,平日里因各自忙碌,难得相聚乐,此时聚首,理所当然地要准备些精美丰盛的菜肴,醇厚甘冽的美酒,以献其诚,以表其意,以示其庆。于是,肉山酒海边,狼吞虎咽大嚼急啖者有之,猜拳行令酩酊大醉者有之。殊不知如此图得一时之快,逞一时之能,其后患之大不可等闲视之,轻者可减退脾胃功能,增加肝脏负担,重者可致中毒伤身,乃至暴病而亡。有心养生者不可不慎。

节日期间欢饮畅食原也无可厚非,美酒佳肴本身也是富于营养调精活血之上选,“药补不如食补”,适当饮食,可以补益身体,增进健康。然而,过量的饮食却是有悖养生原则的。

医学实践证明,进食过多的高脂肪、高蛋白,有可能构成某些疾病的诱因:①暴饮暴食很容易引起胰腺炎,这在节日期间更是常见。其症常见于中上腹或左上腹,呈现刀割样绞痛,并伴以恶心呕吐,中度发热。轻的不甚典型的胰腺炎,病症常不明显,化验上多不重视,常易发生误诊,因而更须细心谨慎,切勿掉以轻心,以免病情恶化。②短时间过量饮酒,容易发生酒精中毒,轻则精神恍惚,步态蹒跚,言语错乱,呕吐昏睡等,重者可因呼吸中枢麻痹而危及生命。高血压及心脏病患者尤须避免过量饮酒,以免发生不测。③常吃高脂肪饮食过饱,可成为胆囊炎、胆石症急性发作的诱因。其症状为急性而剧烈的右上腹疼痛,并可“放射”至右肩,伴有恶心、呕吐、寒战、高热等症状。另外,高糖饮食还会加重糖尿病人的病情。④情绪激动,娱乐过度,以及吸烟、酗酒等,都可能引起心动过速、血压升高、头晕目眩、心慌气短、心前区疼痛等症状,有冠心病、高血压病的人可因此引起急性心肌梗塞及一时性失语、偏瘫等。原来患有心肌损害者还可引起急性心力衰竭,高血压病患者还可因此导致脑出血。逸乐无度者不可不戒。

节日期间还要注意不可偏食,要五味不偏,合理调节。因为饮食偏嗜,不仅会引起多种疾病,长此以往还可影响人体寿命。老年人更应讲求清淡,少进肥甘厚味,以利防老延年。另外,还须注意饮食冷暖。《灵枢·邪气脏腑病形篇》云:“形寒饮冷则伤肺。”《灵枢·师传篇》也说:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧。”可见,过冷或过热的饮食,都有损于脾胃,而且容易伤及肺脏,有意养生者不可不察。

春日药粥助生发

一提起食粥,人们往往会想起北宋名臣范仲淹“断齋画粥”的故事,误以为吃粥仅仅是为了节约粮食、春荒应急,殊不知吃粥是却病延年的养生方法。春日食粥,粥里加些荠菜、芹菜、韭菜,既利消化吸收,又助春阳生发,是理想的时令食品。

1. 荠菜粥 先将粳米 100 克倒入锅内加水煮沸,再加上洗净的荠菜 100 克,同煮作粥。

“春来荠美忽忘归”。阳春季节,当其它蔬菜尚未应市的时候,荠菜不失是上好的时令佳蔬。据测定,每 100 克荠菜中含蛋白质近 5 克,是韭菜的 3 倍,蒜苗的 4 倍,

春季篇

白菜的5倍,比番茄还高出7倍。荠菜里含的氨基酸有谷氨酸、丙氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、甘氨酸、脯氨酸等10多种。还含有葡萄糖、蔗糖、乳糖等,营养丰富,味道甘美。苏东坡曾在给友人的信中夸耀过食荠之喜:“今日食荠极美,……有味外之美。”荠菜还有防治麻疹等春季常见病的作用。近年研究资料表明,食用荠菜等野菜,还可有助于身体长高。

2. 韭菜粥 先将粳米100克倒入锅内加水煮沸,再加入洗净切碎的韭菜50克,同煮作粥。

韭菜自古即是美食佳蔬。《礼记》说,庶人春荐韭以卵,就是说春天老百姓用韭菜代鸡蛋来作为祭品。吃韭菜讲究时令,“春食则香,夏时则臭”。春日食韭有辛辣助阳,促进生发的效用。它富含维生素A、B、C和糖类、蛋白质,且含抗生物物质,有调味杀菌等作用。因其性热助阳,凡阴虚体质,或身有疮疡的不宜食用。

3. 芹菜粥 将芹菜连根洗净,每次用160克,加水熬煮,取汁与粳米100克,同煮作粥。

芹菜四季皆有,而在初春蔬菜淡季,鲜嫩的芹菜,是人们最为欢喜的蔬菜之一。它既可炒食,又可凉拌,亦可作馅,用来煮粥,则别有风味。它含有蛋白质、脂肪、糖类和维生素A、B₁、B₂、C、P、PP以及钙、磷、铁等,尤其是钙、磷的含量较高,每500克含钙592毫克、磷226毫克,颇适宜于生长发育旺盛的孩童食用。

4. 猪肝粥 取猪肝50克、粳米250克,加水煮粥。

据世界卫生组织一专家小组对各国儿童的生长速度考察研究结果,春天(尤其是五月份)是生长最快的季节。生长速度快,必然要消耗更多的营养物质,因此,家长要根据孩子这一生理特点,在膳食中增添一定营养,而猪肝则是应当补给的重要食品之一。猪肝中含有丰富的蛋白质、卵磷脂和微量元素,有利于儿童的智力发育和身体发育。

5. 红枣粥 取红枣50克、粳米100克,同煮成粥。

红枣具有良好的补益作用,对小孩的生长发育有很大的好处。尤其是其性平和,能养血安神,尤适用于久病体虚、脾胃功能薄弱者服食。古医籍《千金要方》说,春日宜“省酸增甘,以养脾气”;《摄生消息论》也说:“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气”。红枣甘甜,善养脾胃,不失是顺应春时的服食佳品。另有谚云:“要使皮肤好,粥里加红枣。”可见红枣粥对美容护肤也是大有益处的。

新春把壶说饮酒

新春佳节,亲朋盈座,佳肴满桌,酒是少不了的助兴之物,一杯下肚,身心愉悦,语宴顿开,谈兴勃发。“致欢忻于春酒”,人们常将“春”与“酒”紧紧地联系在一起,“剑南春”、“燕岭春”,就是以春为酒命名的;“玉壶买春”,说的就是拿壶买酒。

酒性温而活血,具有加快血液循环,增进食欲的作用,少量饮用,还可使人精神振奋,欢快欢悦。

饮酒后,酒精会很快从胃、小肠及大肠吸收,尤其在小肠吸收得快而完全。饮入的酒精90%~93%在体内被氧化,饮入后氧化反应立即开始,每小时约氧化9~15毫升,直到完全氧化掉为止。有约2%的酒精不经氧化而排出体外。引起中毒的酒精量约为75~80克,相当于二锅头酒135~140克。

酒精急性中毒的原因,是由于酒精对神经系统的抑制作用造成的。人体神经系统对酒精非常敏感,酒精进入人体后,首先使大脑的抑制过程减弱,使大脑失去对低级中枢的控制,因而出现相对的兴奋状态,表现为兴高采烈,口若悬河,滔滔不绝,自我夸耀。其辨别力、记忆力、注意力与洞察力都会减退,工作效率会明显降低。酒醉的人,抑制进一步发展,表现为昏昏沉沉,行动笨拙,反应迟钝,或胡言乱语,行为离奇。经常多饮,成瘾为患,还可引起神经衰弱和智力减退,对工作和学习带来很大影响。过量饮酒会对肝脏等器官带来不同程度的损害,还会触发其他疾病,如心、脑血管意外及胃出血等。酒精还会损害男性精子,使受精卵发育不全。孕妇饮酒,还有可能导致胎儿畸形。

饮酒给人们带来愉悦还是病痛,主要决定于饮服的剂量。

据报道,一个体重60公斤的健康成人,每日饮25克酒(酒精含量60%),对身体是有益的,表现为体力增强,记忆力增加,胃肠消化力提高,精力充沛。但这也因人而异,因为这一饮酒量对于 α -乙醛脱氢酶(体内一种消除乙醛的物质,能对抗酒精中毒,主要存在于肝脏)缺陷者,仍有醉倒之忧。所以,如要使酒发挥有益于机体的作用,而避免贻害,应当做到:

一要少饮,白酒量一次不要超过100克。

二要稀饮,赴宴应酬,友人团聚,尽可以把杯言欢,但不要天天饮用。有些人“不

可一日无此君”，这是非常危险的。

三要饮低度酒，尽量不饮烈性酒。

四要选择饮酒时间，身体不适，精神情绪异常时不宜饮酒。

五是饮酒的同时多进菜肴，那些一把兰花豆下酒，以酒代饭者，是很有害的。

六是不要以酒御寒。喝酒后会产生一种热乎乎的感觉，似乎酒能挡寒。其实，喝酒不但不能御寒，反而会加快体内的热气散失，致体温下降。

在饮酒的人群中，尽管“沉醉不知归路”的并不多，但“三杯美酒穿心过，两朵桃花上脸来”，还是常有的。因此，了解点简易的解酒方法是大有好处的。

1. 将白菜心切成细丝，加醋、糖适量，凉拌食用。用萝卜、鲜藕亦可。
2. 将生萝卜捣烂取汁，加红糖适量，频服；或用生芹菜洗净捣汁服。
3. 取陈醋 50 克、红糖 25 克、生姜 3 片，加水适量煎煮，频频服下。单用食醋生服也可，但量宜稍大。
4. 取绿豆 200 克，甘草 25 克，加水煮烂，连豆带汤服下。
5. 用青橄榄生吃或泡茶饮服。
6. 鸡蛋 2 只，取蛋清，生吞下。饮服浓米汤亦可。

以上方法可任选一种，适宜于轻度或中度酒精中毒者。如遇重度的酒精中毒，应当送往医院救治。

最后应该说明的是，浓茶解酒不足取。因为饮酒过量后，常使人出现心悸、脉搏加快、头昏、四肢乏力等异常现象，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用，若用浓茶解酒，无异于“雪上加霜”。此外，浓茶中所含的茶碱能抑制肾小管再吸收功能而具有迅速利尿的作用，这样就会使酒中尚未分解的有毒物质过早地进入肾脏，造成对肾功能的损害。所以，酒后还是忌饮浓茶为好。

春来荠菜胜羔豚

冰消雪融，大地回春。这时候，在广阔的原野上，到处有开白色小花的野菜在迎风生长，显示着它特强的生命活力——这就是荠菜。

荠菜亦名菱角菜，乃因济济而生得名。江浙一带又称之为野菜、枕头草。它属于十字花科，常为野生，也可人工栽培。荠菜叶嫩根肥，具有独特诱人的清香和美

味。据测定,每 500 克荠菜中约含蛋白质 25.2 克、胡萝卜素 12.8 毫克,居于诸蔬之冠;其维生素 C 的含量也远远胜过柑橘。另外,每 500 克荠菜还含脂肪 2 克、钙 2.1 克、磷 0.4 克、铁 31 毫克,以及大量粗纤维、多种维生素和有机酸,无怪乎人们普遍喜爱食用它,并把它视为一种风味独具的传统佳蔬呢。

荠菜的食用方法甚多,既可以同精肉一起包饺子,做馄饨,炸春卷,又可以煮“荠菜豆腐羹”,还可以炒“荠菜、百页配肉丝”。其色泽之诱人,味道之鲜美独特也胜过一般的园蔬甚多,无怪乎南宋大诗人陆游对它情有独钟,吟诗赞其鲜润和香口:“手烹墙阴荠,美若乳下豚”;“残雪初消荠满园,糝羹珍美胜羔豚”。甚至说自己曾“春来荠美忽忘归”。据传,北宋时太宗赵光义曾问大臣苏易简曰:“食何品何物最珍?”苏氏答曰:“食无定味,适口者珍。臣只知荠汁为美”,“中庭月明,残雪中复一荠,连茹数根,臣此时只谓上界仙厨、鸾脯凤胎,殆恐不及”。清代扬州八怪之一的郑板桥题画诗云:“三春荠菜饶有味,九熟樱桃最有名。”

荠菜不仅是美肴一碟,同时也是灵药一方。荠菜古称“护生草”,可见其药用价值之高。民谚云:“三月三,荠菜当灵丹。”民间有不少地方以荠菜煮鸡蛋为孩子预防疾病。在荠菜花盛开之时,有些地区的姑娘还争相佩戴荠菜花,以求驱瘟祛疾,以图如意吉祥。古谣也谓:“三月戴荠花,桃李羞繁华”,这和端午插艾、重阳佩茱萸是同出一理的,都是人们对预防疾病、卫生健体的美好憧憬。现代药理实验证实,荠菜对麻疹有良好的预防效果,并有类似麦角的作用,其浸膏试用于动物的离体子宫或肠管,均呈显著的收缩作用。荠菜还有良好的止血作用,能缩短出血及凝血时间,其所含的荠菜酸即为有效的止血成分;苏联医学家曾用荠菜提取物研制成了新的止血药品,用于治疗视网膜出血。另外,荠菜还具有降血压作用,而其种子的外皮由于含有香味木甙,具有与维生素 B 相同的作用,其降低毛细血管渗透性的作用也优于芦丁,故还具有治疗毛细血管脆性增加而引起的出血性疾病的作用,其疗效也比芦丁为强。在动物实验中还发现,荠菜对人工发热的兔子具有退热作用。

中医认为,荠菜“味辛甘,凉平”(《日用本草》),有和脾、利水、止血、明目之效用。它的临床应用也甚为广泛。①治痢疾:叶烧存性,蜜汤调服;或荠菜 100 克,水煎饮服。②治崩漏及月经过多:荠菜 50 克,龙芽草 50 克,水煎服;或以荠菜(鲜)共墨鱼同煎汤饮。③治产后出血:鲜荠菜 50 克,水煎,2 次分服,每日 1 剂。④治乳糜、血尿:荠菜 100 克,煎服,代茶频饮;也可用荠菜花 30 克煎服,效果也佳。⑤预防麻疹:全草

1000 克,加水 1000 毫升,浓煎成 500 毫升。每周服 1 次,每次服 100 毫升。另外,荠菜还可用以治疗眼生翳膜及暴发红眼等目疾。

春茶清香沁心脾

清明前后,各种名茶纷纷应市。一杯在握,那淡淡的清香,沁人心脾。

茶叶的品种很多,从色泽、外形和茶质特点,大致可分为红茶、绿茶两大类。各品种因产地形色风味的不同,又可分为许多种。如绿茶类的名茶就有“西湖龙井”、“洞庭碧螺春”、“黄山茅峰”等;红茶类的名茶有“祁红”、“滇红”等。还有一种“乌龙茶”,是介于绿茶与红茶之间的一种半发酵茶,近年来发现其有很好保健效用而驰名中外。花茶是选用芬芳浓郁的鲜花和上等茶叶窰制而成,其中以茉莉花茶为最有名。

不同品种的茶叶之间,其主要有效成分大致相同。有氨基酸、糖类、咖啡因、叶绿素、胡萝卜素和芳香性挥发物质等。茶叶中的主要成分咖啡因、茶碱,对循环系统、神经系统和泌尿系统都有良好作用。茶叶中维生素 C 的含量很高,每 100 克中约含 130~180 毫克。以成年人每人每天需要维生素 C40~70 毫克计,一天饮用几杯茶,就可使机体得到相当一部分维生素 C。另外,茶叶中的微量元素铁、铜、锌、钴、锰、氟等,都是人体所必需的。特别是钴的含量,超过了中药中含钴量丰富的黄芪、玉竹。据医学专家们研究,心血管疾病与钴的缺乏有一定关系。由于茶叶的饮用,一般以开水冲泡,有机物和维生素与经烹调的蔬菜相比,损失较少,饮用也方便。

饮茶既可生津止渴,消除疲劳,振奋精神,是一种简便的营养补充方法,同时又有一定的防病治病效用。

茶叶治病,古代早有记载。《神农本草经》说茶“饮之使人益思,少卧、轻身、明目”,还能“解毒”,可以治“便脓血”、喘急咳嗽,去痰垢,有清心、降火、治痢、消食、解毒、消暑和利尿等功效。适用于头痛、目昏、多睡善寐、心烦口渴、食积痰滞以及疟疾、痢疾等病症。

国内外医学家研究认为,茶叶对下列几类疾病有较好的疗效:

1. 胃肠消化系统疾病 茶叶中的鞣酸和其他成分,对改善胃肠机能、调整机体白细胞吞噬功能有十分显著的效果。对沙门菌、金黄色葡萄球菌感染,慢性菌痢,肠