

HEALTHY

蔬菜篇

SHUCAIPIAN

把丢掉的健康 捡回来

陈佳丽

◎ 编著

天下皆
凡食均可入药；
天下无药，
凡药皆可入食。
药食同源。



华夏出版社

把丢掉的健康捡回来

——蔬菜篇

陈佳丽 谢 宇 编著

 华龄出版社

责任编辑：薛 治 齐 霁

装帧设计：李建军

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

把丢掉的健康捡回来：蔬菜篇 / 陈佳丽，谢宇编著

． 一 北京：华龄出版社，2013.1

ISBN 978-7-5169-0226-4

I. ①把… II. ①陈… ②谢… III. ①蔬菜—营养价值—介绍 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第267983号

书 名：把丢掉的健康捡回来：蔬菜篇

作 者：陈佳丽，谢 宇 编著

图片摄影：谢 宇 周重建

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本：700×1000毫米 1/16 印 张：15

字 数：218千字

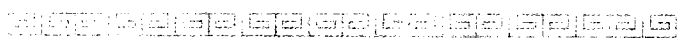
定 价：28.00元

地址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电话：84044445（发行部）

传真：84039173



目录

韭菜—早春二月吃韭菜/1

温中开胃、活血散瘀的韭菜根/1

补肝肾暖腰膝的韭菜子/3

你真的会吃韭菜吗? /4

小蒜—配菜也有大功效/8

小薤白, 治大病/8

小蒜不仅是配角/10

油菜—是蔬菜, 更是网络流行语/13

油菜籽, 菜籽油/13

漫山遍野的油菜花/14

营养丰富真“有才”/15

白菜—白菜给您添“百财”/18

生发醒酒白菜籽/18

萝卜白菜保平安/19

芥菜—熟悉又陌生的芥菜/24

用途多多的芥菜籽/24

芥菜千万别生吃/27

白芥—白芥子从何处来/29

它的种子是白芥子/29

白芥子的新用法/30

芜菁—小咸菜也有大用途/34

好吃的芜菁叶/34

芜菁的种子叫什么? /35

“可夜读书”的芜菁花/37

芜菁不止是小菜/37

白萝卜—冬吃萝卜夏吃姜/39

营养美味萝卜花/39

利气通便萝卜籽/40

冬天为什么吃萝卜/41

胡萝卜—烤鸭的最佳伴侣/43

能治久痢的胡萝卜籽/43

家务好帮手/44

烤鸭伴侣胡萝卜汁/45

水芹—细嫩水灵的水芹菜/48

中外闻名的水芹叶/48

能代替红花油的水芹油/49



芹 菜—千万别丢掉芹菜叶/52

营养多多的芹菜叶/52

降压利器芹菜籽/54

让皮肤一起“吃”芹菜/55

菠 菜—紫薇格格的“红嘴绿鹦哥”/59

补血佳品菠菜根/59

大力水手最爱的菠菜/60

甜 菜—“甜蜜”生活由此开始/64

美容养颜甜菜籽/64

好吃好看甜菜根/66

色彩斑斓甜菜叶/68

荠 菜—从无名野菜到保健蔬菜/70

春在溪头荠菜花/70

明目抗癌荠菜根/72

止血降压的荠菜/73

苜 蓿—带来幸运的三叶草/77

清热利尿苜蓿根/77

最古老的蔬菜/78

苋 菜—做臭豆腐的苋菜/82

除热明目苋菜籽/82

能止牙痛的苋菜根/83

补钙首选吃苋菜/84

生 菜—叶用莴苣不止用叶/88

养护骨骼的生菜籽/88

飞入寻常百姓家/89

莴 苣—止血下乳话莴苣/93

开胃食材莴苣叶/93

下乳通便莴苣籽/94

止痛止血的莴苣/95

芋 头—健脾补虚的芋头/98

芋梗芋叶可做蔬菜/98

甜食控必吃的芋头/100

土 豆—“地下苹果”新吃法/104

美容养颜土豆皮/104

美容“养胃”吃土豆/106

百 合—亦花亦菜的百合/110

安神止咳百合花/110

云裳仙子进家中/112

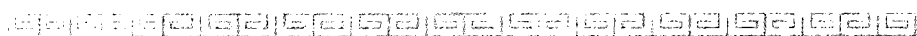
山 丹—山丹丹开花红艳艳/115

有斑百合可祛斑/115

神秘的蒙医蒙药/116

草 石 蚕—八宝菜中有这一宝/118

观赏植物也入药/118



新鲜冬虫夏草的骗局/119

竹 笋—竹笋种类知多少/121

竹叶并非竹叶青/121

药食两用苦竹笋/123

南洋美味酸竹笋/124

冬笋春笋有不同/125

茄 子—紫黑色的健康之星/128

茄子花的一抹清香/128

治口疮的小秘方/129

能做出肉味的茄子/130

葫 芦—葫芦娃的老家本领大/135

葫芦叶子能做菜/135

葫芦藤蔓能解毒/137

葫芦籽能护牙齿/137

巧吃巧用葫芦瓢/138

冬 瓜—矮胖冬瓜助减肥/140

利水消肿冬瓜皮/140

冬瓜藤叶去烦恼/142

美白首选冬瓜子/142

多吃冬瓜好处多/144

南 瓜—吃零食也能保健康/147

前列腺的守护者/147

小小瓜蒂有妙用/149

补中益气选南瓜/149

黄 瓜—黄瓜头莫要随手丢/153

能抗癌的黄瓜头/153

能补钙的黄瓜籽/154

减肥强身吃黄瓜/155

丝 瓜—能吃能用的丝瓜/158

丝瓜叶子能外用/158

丝瓜藤根妙用多/159

通络活血丝瓜络/160

调理各种小毛病的丝瓜/161

苦 瓜—给生活添点“苦”/165

去火降糖苦瓜籽/165

安全降糖吃苦瓜/166

莲 藕——一身是宝的莲藕/170

莲子肉甜心却苦/170

淡淡荷香沁心脾/173

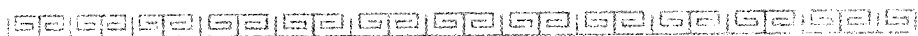
东坡最爱的荷香鱼/175

藕断丝连意绵绵/179

玉 米—不是狗熊也爱棒子/183

玉米叶子当尿布/183

还吃玉米胚芽油吗?/184



美腿帮手玉米须/185	促进分泌又抑制分泌的紫苏梗/209
发霉的玉米不能吃/186	散寒理气紫苏叶/210
红 薯—软糯香甜烤红薯/189	黄 花 菜—芳草比君子，诗人情有由/213
红薯叶不止是饲料/189	利尿清热萱草根/213
“最佳蔬菜”评选冠军/191	消食养胃萱草叶/216
番 茄—酸甜可口的番茄/195	忘忧宜男黄花菜/218
千万别丢掉番茄籽/195	茭 白—独一无二的水生蔬菜/221
红番茄中的番茄红素/196	清热通便的茭白籽/221
香 椿—谷雨前后吃香椿/200	古今“素食第一菜”/223
香椿果实能治病/200	白 扁 豆—白扁豆的“不老”传奇/226
治疗腹泻的灵丹妙药/202	满架秋风扁豆花/226
壮阳助孕吃香椿/204	年饥种豆绿成荫/228
紫 苏—中药房和日料店的宠儿/207	
咳嗽杀手数苏子/207	

韭菜

早春二月吃韭菜



韭菜，是我们日常生活中常见常食的一种蔬菜，在北方尤其受欢迎。中国人种植、食用韭菜已有3000余年的历史，对韭菜的药用价值、食用方法等均有详细的记载。平时我们食用韭菜，都以韭菜叶为主，而把韭菜根、韭菜子扔在一边。其实，这些被我们忽略的部分，不但可以食用，还有一定的药用价值。

温中开胃、活血散瘀的韭菜根

中医认为，韭菜根香味浓郁，又入胃经，故而有一定的温中开胃的功用，适合食欲不振、小腹发凉、大便稀而不成形的脾胃虚寒人士服用。食用方法也很简单，只要将韭菜根洗净、切碎，与大米共同熬煮成粥即可。这种韭菜根粥，坚持喝上一段时间，就可以很好地缓解脾胃虚寒引起的一系列症状。

韭菜根味辛，中医讲辛味开散，因此韭菜根也就具有了一定的行气、活血、散瘀的功效。日常生活中我们都难免有些小磕碰，磕碰后身体上出现红肿或淤青，不仅疼痛不适，若夏天穿短袖衣物还会影响美观。这时，不妨取新鲜的韭菜根洗净捣烂，直接湿敷在淤青肿痛的部位，可以很快消肿。

韭菜根的行气功用还有助于缓解便秘。有些人，尤其是老年人，他们的便秘往往不是由于大便干燥引起，而是由于年老气虚，无力推动大便排出导



早春二月吃韭菜

致。简单地说，就是感觉到有便意，但如厕时却没有力气将粪便排出。这种情况下，可以取一小把洗净的韭菜根，与少量韭菜叶一起，切碎捣成汁，用温水冲服。每日喝上一杯这种韭菜汁，便秘的情况就会慢慢得到改善。



在这里要特别说明一下，一般具有行气功用的药物，都不建议长期服用，因为行气太过会使气外泄，加重气虚的症状。但韭菜根本身入肾经，有补肾助阳的作用，也就是在行气同时补足阳气，因此中老年人使用韭菜根捣汁的方法缓解便秘是比较安全的。

提到韭菜根的助阳作用，它还可以辅助治疗一些因肾阳不足引起的病症。如一些中年妇女，常常会感到腰部、膝盖酸软无力，伴随腰腿发凉、疼痛，阴天下雨时尤其严重，这时就可以定期服用韭菜根粥，坚持一段时间，症状就会改善。

韭菜根粥的具体做法是：准备新鲜的韭菜根20克，洗净切碎；大米50克，淘洗干净。将大米放入锅中，加适量清水熬煮。待水开后放入韭菜根，一起煮到大米熟透即可。韭菜根粥每周食用2、3次比较合适。

一些年轻女性，夏天长时间吹空调、吃冰激凌等冷饮，冬天为了美丽不肯穿厚的衣服。这样的女性往往会有月经量少、经期延后、痛经等症状，中医将这种情况称为“宫寒”。宫寒的女性十分适合吃韭菜根，除熬粥外，还可以将一把洗净的韭菜根与红糖一起煮水，每天喝上一大碗。如果嫌麻烦，也可以将韭菜根切成小段，加上红糖，用开水冲泡饮用。

此外，一些人因阳气不足，导致痔疮、脱肛、子宫脱垂等，可以用韭菜根煎水，待水稍凉后倒入盆中，进行坐浴，每日一次，配合药物治疗，会有不错的疗效。





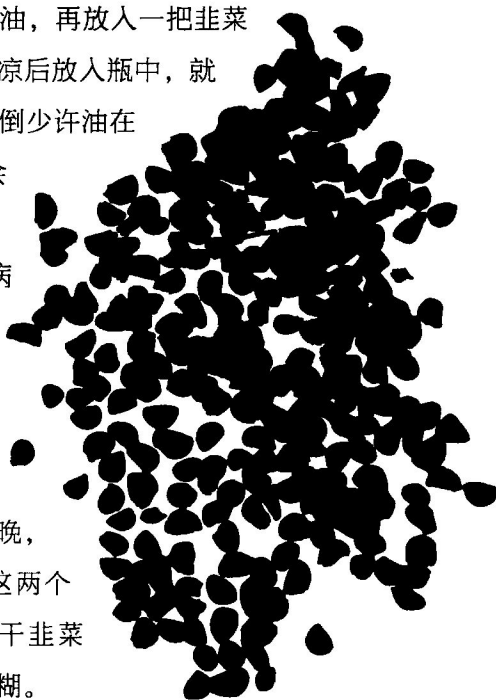
上述小验方中，韭菜根的用量并无严格规定，一般可遵照以下几点：1.内服方中韭菜根的多少，以自己能承受的辛辣程度为准，不觉刺激难受即可。2.外用方中韭菜根的用量，以捣汁、煮水后触碰到皮肤无刺痒刺痛感为宜。如果汁水过浓，可兑入清水，分次使用；若过稀，可每日多用几次。

韭菜根可在大型农贸市场买到。您也可在家自行种植一小盆韭菜，待韭菜收割后，将韭菜根挖出备用。

补肝肾暖腰膝的韭菜子

韭菜子就是韭菜的成熟种子。韭菜子虽小，但保健功效不小。中医认为，韭菜子有补肝肾，暖腰膝，壮阳固精的作用。有腰腿疼痛的中老年人，可以取干净的锅烧热，加入一汤勺香油，再放入一把韭菜子，炸出香味，制成韭菜子油。待油凉后放入瓶中，就是自制的简易按摩油。腰腿疼痛时，倒少许油在疼痛部位，逐渐用力按摩，疼痛就会缓解很多。

韭菜子对男科、妇科的某些疾病有治疗作用。若男性出现阳痿，可将韭菜子洗净，放锅中小火炒干，取出打磨成粉，早晚各用开水送服一小勺。对于白带量过多的女性，可将洗净晾干的韭菜子放入醋中浸泡一晚，捞出后炒干研末，用蜂蜜水冲服。这两个小验方，在制作时要谨记用小火炒干韭菜子，并且要勤翻动，不要把韭菜子炒糊。



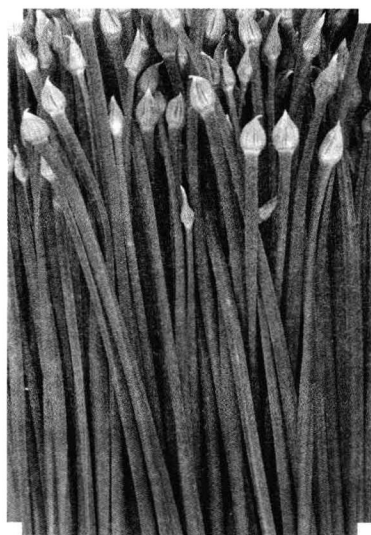


韭菜子可以在专门售卖种子的商店中买到，有些花卉市场也有售卖种子的摊位。一些保健食品店有卖研磨好的韭菜子粉，开袋即食，比较方便。但需要注意，一定要买纯韭菜子打磨的粉，不要买添加有淀粉、糊精的粉。此外，韭菜子和韭菜子粉都能在网上买到。

你真的会吃韭菜吗？

介绍完常常被忽略的韭菜根和韭菜子，现在要回过头来说说韭菜。虽然我们常常吃韭菜，但要说起什么时候吃韭菜最好、韭菜适合哪些人吃、吃韭菜有哪些好处、如何吃韭菜最有营养等等问题，可真不是每个人都说得清的。下面就针对这些小问题仔细说明一下。

先来说说吃韭菜的好处。我国许多中医药古籍中，都记载了韭菜的功用。《本草纲目》中对韭菜的论述如下：“饮生汁，主上气喘急欲绝，解肉脯毒。煮汁饮，止消渴、盗汗，熏产妇血运，洗肠痔脱肛。”《食疗本草》中载其能“利胸膈。”《丹溪心法》中说：“经血逆行，或血腥、或吐血、或唾血，用韭汁服之。跌扑损伤在上者，宣饮韭汁，或和粥吃。”结合现代中医学的观点，韭菜的功用主要有增进食欲、健胃消食、活血散瘀、补气助阳、解毒消肿、润肠通便等。



从营养学的角度看，韭菜中含有丰富的纤维素和维生素，其中维生素C的含量最高，每100克韭菜中含有维生素C62.8毫克。另外，韭菜中的矿物质含量也较多，100克韭菜中含有钙86毫克，磷51毫克，铁2.4毫克。韭菜中浓郁的香味，来自于一



种特殊物质叫硫化丙烯，有一定的促进食欲的作用，而且还具有杀菌作用，对痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、金黄葡萄球菌等都有很好的抑制作用。

说完了韭菜的营养价值和药用功效，下面就来介绍几道能充分发挥韭菜功用的菜肴。首先要介绍的这道菜，名叫烧烤韭菜。说起烧烤，很多人都非常爱吃。一般做烧烤，多以各种肉类为主料，再加上烧烤过程中要用大量的油，就使得整个菜肴的油脂含量超标，对人的健康不利。但这道烧烤韭菜就不存在这些问题了，韭菜本身的脂肪含量要比肉类低得多，而且这道菜用到的油也较少，可以让您既享受烧烤的美味，又不用担心摄入过量的油脂。这道菜做起来也很简单，首先将韭菜洗净，放入开水中焯一下捞出。待水分控干后，将2、3根韭菜从根部开始卷成小卷，用竹签穿起。在韭菜卷上涂少许油，粘上些白芝麻，放入预热过的烤箱中，用180摄氏度烤3分钟，取出后依据个人的口味，沾着盐、孜然粉、辣椒粉等等食用即可。

再来介绍另外一种比较新鲜的韭菜吃法，叫做XO酱拌韭菜。准备韭菜450克，将其择洗干净，放入开水中焯熟。将焯熟的韭菜过凉水，之后捞出控干水分。将处理过的韭菜切成小段放入碗中，加入一大勺XO酱和少许蒜末拌匀。锅内放油，待油热后放入几粒花椒炸出香味，趁热将油浇在韭菜上，拌匀即可食用。

上面介绍的这两道菜，都是近几年才流行起来的韭菜新吃法。第二种做法中要用到的XO酱，在大型超市的调料区就可以买到。这两道菜的特点是香味浓郁，因此具有开胃、促进消化的作用。尤其在夏天，天气潮湿，很多人的胃口都会受到影响。这时，不妨做这两道菜来吃吃看，一定能让您胃口大开。

接着来介绍几道具有补气助阳、益气通便作用的菜肴。首先介绍的是豆渣韭菜饼，需要准备韭菜100克，豆渣50克，鸡蛋1个，玉米面适量。将韭菜去根洗净切成碎末，在豆渣中掺入适量玉米面，加入鸡蛋揉成面团。将韭菜碎加入面团中，加少许香油、盐，一起和匀成团。将面团切成或揪成大小适中的剂子，用手压扁，放入平底锅中煎至两面金黄即可。

第二道要介绍的是鱿鱼丝炒韭菜，需要准备干鱿鱼3条，韭菜一把，青

红椒、葱姜蒜适量。将干鱿鱼用温水浸泡12小时，待其泡发后捞出切丝备用。将韭菜洗净切段，青红椒切丝，葱姜蒜切末。锅中放油，油热后放入葱姜蒜末，爆炒出香味后，倒入鱿鱼丝，不断煸炒，待鱿鱼丝变色后放入少许料酒、适量生抽、盐调味，之后放入韭菜和青红椒丝，翻炒至熟即可出锅。



这道菜中的干鱿鱼，可以用鲜鱿鱼代替，这样可以省却泡发的过程。如果您只能买到干鱿鱼，在泡发的过程中，可以往温水中加些小苏打，这样能够让干鱿鱼泡发得更快更彻底。不过要提醒您的是，用小苏打水泡发过的鱿鱼，做菜前要用清水仔细冲洗几遍，才可以使用。

除了内服，韭菜还能外用。将一大把韭菜洗净切碎，加1500毫升左右清水煮开，将韭菜汤晾温，每晚进行坐浴，对痔疮出血、脱肛等疾病都有一定的缓解和治疗作用。如果您的痔疮破裂出血比较严重，就不要直接进行坐浴了，可以趁热用韭菜汤的蒸汽熏蒸肛门处，也有一定的效果。



这种韭菜汤，开始应连用3天，之后改成隔天1次，使用2周左右，症状就可以得到缓解。

说完了怎么吃韭菜，下面来说说吃韭菜的注意事项。韭菜营养丰富，功效众多，但并不是所有人都适合吃。中医认为韭菜味甘、辛，性温，有一定补益阳气的功用，故阳虚而见手脚冰凉、身体虚胖、腰膝酸软、疲劳乏力、食欲不振、小腹冷痛等症的人最适宜常吃韭菜。若您平时就经常出现咽干咽痛、口臭、口舌生疮、心烦急躁、频频出汗、反酸烧心等症状，那么就要尽量少吃或不吃韭菜了。

韭菜中富含大量的纤维素，可以有效缓解便秘，因此习惯性便秘、老年性便秘的患者可以常吃韭菜。但要特别注意的是，食用韭菜一定要适量，一



般以一天200克左右为宜，若食用过多，可能会引起腹泻。另外，韭菜中的硫化丙烯有一定的刺激性，因此扁桃体炎、中耳炎、鼻炎患者，在急性炎症期尽量不要食用韭菜，以避免辛辣味道的刺激。

最后要强调一下吃韭菜的最佳时间。《本草纲目》中除了记载韭菜的功用，还记录了食用韭菜的最佳时间。书中有“正月葱，二月韭”一说，就是说阴历2月生长的韭菜最适宜食用。这是因为阴历2月属于春季，正是阴消阳长、万物复苏的时节。这时的韭菜，借助了天地阳气升腾之机，其补益阳气的功用最强，营养价值也最高。阳虚体质、低血压、子宫脱垂、脱肛的病人，一定要抓住早春二月的大好时间，多吃些韭菜，调理好身体。



我国常见的韭菜品种有细叶韭菜、大叶韭菜、阔叶韭菜3种，其中以大叶韭菜营养最为丰富，辛辣味最浓。细叶韭菜中的纤维素含量最高，辛辣味稍弱，但香味浓郁。阔叶韭菜营养价值最低，香味较差，主要用来采摘韭菜花。



小 蒜

配菜也有大功效



小蒜也叫做山蒜、野蒜，是一种外形与大蒜类似但又较其稍小的植物。小蒜的外形虽比大蒜小，但是其辛辣的气味一点也不逊于大蒜。小蒜的绿叶部分因辣味适中，又兼有特殊的香味，平时多被我们用来炒食或腌渍。其实，小蒜最有营养，或者说最应该为我们所用的，恰恰是被忽略的鳞茎。

小薤白，治大病

小蒜的鳞茎部分有自己的名字叫“薤白”，是一味常用的中药。千万别小看这小小的薤白，古时候没有速效救心丸等心血管急救药物，就靠这薤白充当活血化瘀通络的“救命药”。中医学认为，薤白味辛、苦，性温，主要用来治疗现代所说的“冠心病”引起的一系列症状，如胸口憋闷、心脏区域疼痛等。当然，薤白的作用不止如此，它还可以用来治疗咳嗽气喘、腹痛、腹泻、痢疾、白带过多等。

说了许多薤白的好处，那究竟该怎样食用呢？又有什么人适合吃薤白呢？下面就一一说明。首先，要向冠心病患者强力推荐薤白。前面已经说过了，薤白在古代就是治疗冠心病的良药，现代的冠心病人大都会吃各种中药和西药进行治疗，但也不妨平时吃一些薤白，帮助缓解症状，辅助治疗。冠心病病人可将薤白切碎与白米一起煮粥，这种薤白粥每周喝上1、2次即可。薤白的用量并没有严格的规定，以能尝出辣味又不刺激为适宜。

除了薤白粥，再向大家介绍一种薤白汤。相信大家平时肯定都会做番茄蛋花汤，薤白汤的做法其实就是依样画葫芦，把番茄换成薤白即可。薤白的用量依然以自己能尝到辣味为宜。最后要为冠心病病人推荐的是薤白酒。大家都知道酒本身就有活血通络的功效，与薤白同用的话，无疑会增强这方面的效力。制作薤白酒需要新鲜的薤白150~200克，白酒500毫升，将鲜薤白捣碎，装入无油的干净容器中，倒入白酒后密封容器，静置2周，就可以取上层的没有杂质的酒来喝了。

上面提供的食疗方中，除了说明必须要用鲜品的之外，都是鲜品和干品都可以使用。鲜品的用量一般在30~50克，干品的用量一般在3~10克。具体的用量多少，要以自己能尝到辣味为宜。

新鲜的薤白，可以在菜市场或者大型农贸市场买到；而干的薤白，可以直接到中药店购买。

薤白虽然有很好的活血化瘀作用，但是因其味辛而有耗气的作用，中老年人本来就阳气渐渐不足，若长期服用薤白或一次服用的量过大，都有可能使阳气更加虚弱。因此，薤白粥或薤白汤建议每周服用1、2次即可，薤白酒每天喝上1~2钱即可。

除了冠心病病人外，哮喘的患者也适喝一些用薤白制作的药酒。这种药酒不仅要用到薤白，还需要另一种常用的中药瓜蒌，做法也与之前介绍的薤白酒有所不同。瓜蒌薤白酒需要瓜蒌12克，薤白9克，白酒30毫升，将这三样东西放入锅中小火煮开，过滤掉渣滓晾凉就可以饮用了。熬煮一次的药酒，就是一天要喝的量，可以分2、3次喝完。若是平时不喝酒的人，也可以在煮的过程中加入适量的清水，减少酒精的刺激味道。





瓜蒌薤白酒适合咳嗽有力、哮喘发作时喘息声音粗、虽然痰多却容易吐出的人饮用。若是咳嗽气喘时声音低微无力，就不适合饮用这种药酒了。另外，这款药酒中的薤白和瓜蒌都要用药店中买到的干品，不能用鲜品代替。

还要特别说明一下，若是哮喘伴有发烧，那么就不能饮用这种药酒了。

薤白还可以用来治疗消化系统的一些疾病。比如消化不良或着凉引起的腹泻，通常会表现为腹部疼痛，拉肚子后疼痛缓解。这种情况可以喝薤白粥来缓解症状，坚持每天喝上一碗，很快就会有改善。若是腹泻的情况很严重，甚至出现便中带血的情况，那就要第一时间到医院就诊。在服用医生开出的药之外，也可以喝一种薤白黄柏汤来辅助治疗。制作这种汤需要到药店购买薤白、黄柏各10克，洗掉浮土后加500毫升清水熬煮开，一天之内分几次喝完即可。另外，若是因为吃了过多冷饮导致的恶心、干呕、不想吃东西等症状，可以用薤白、干姜、陈皮、大米一起煮粥喝，可以起到止呕暖胃的作用。

除了内服外，薤白还可以外用。薤白和大蒜一样，有一定的抗菌作用，因此，如果身体上出现了擦伤、挫伤等小伤口，家中又没有其他药物时，可以将干净的鲜薤白嚼碎，敷在外伤处，可以有效防止伤口感染。另外，如果身体上出现了红肿化脓的疙瘩、脓包，也可以将鲜薤白切成薄片，敷在脓包上，只需几天，就可以将脓液发出。

薤白忌与韭菜同食。

小蒜不仅是配角

说完了薤白的功效，还得回过头来说小蒜。我们平时常常把小蒜当做是与葱、姜类似的调味配料，其实小蒜是一种营养价值十分丰富的蔬菜。每