

乌米饭与黑米饭、淡竹叶与竹叶,各有区别 吃乌米饭喝淡竹茶 清心除烦过一夏



漫步在欣荣百草园,300多种中草药就环绕身旁,它们随处可见、随处可见。虽然看到的大多数草药都叫不出名字,但记者还是从中发现了一位“老朋友”的身影 纯天然“染色剂”、叶子可做乌饭的乌饭树;同时,也认识了一位“新朋友” 清热利水、匍匐在地上的淡竹叶。
本期丽州本草,带你走近这两位新老“朋友”。

□记者 吕鹏

乌饭树 纯天然的“染色剂”,叶子可蒸乌饭

在一众陌生的草药中,记者欣喜地发现一盆熟悉的植物——乌饭树。乌饭树学名叫南烛,是山林中常见的灌木或乔木。流传至今的乌米饭,就是用其叶捣汁染米饭而得。

乌米饭类似黑米饭,两者都是乌黑的,难以分辨,但两者性质完全不同。黑米饭是由天然种植的黑米蒸制而成,黑色不掺假。乌米饭本身却是白米,制作时通常选用糯米,然后用乌饭树的叶汁将米染黑。

吃乌米饭的习俗在江浙一带较为常见,早在唐代就有了。诗人杜甫曾在《赠李白》中写道:“岂无青精饭,使我颜色好。苦乏大药资,山林迹如扫。”其中的青精饭就是指乌米饭。在每年的农历四月初八,还有专门的乌饭节。相传,这是为了纪念目连这位孝子。目连是释迦牟尼的弟子,为了让身在地狱的母亲吃到饭,想办法用乌饭树叶捣汁染米,煮成乌饭送去,饿鬼们不敢吃那乌饭,母亲才终于得以饱腹。

野外的乌饭树一般高1米至6米。欣荣百草园中这截乌饭树不到半米,药农骆欣荣将其精致地修剪成盆栽。他说,乌饭树形态优雅,花期长,具有较高的观赏性。在夏

季,它的叶子呈现翠绿色;开花后,花朵颜色多为白中带红,模样可爱,还伴随着淡淡的清香;在秋天,叶子又会变成红色的。

到了8月,乌饭树还能结出乌稔果。这是一种似蓝莓的果实,不管是颜色还是大小都几近相似。骆欣荣回忆,小时候跟着村里的玩伴一起上山采摘野果来吃,有些野果会掉颜色,像桑葚子,弄到衣服上很难清洗,回家免不了挨顿打。乌稔果也是如此,果子颜色乌黑透亮,以前吃完乌稔果的时候嘴巴上总是黑乎乎的,露出笑容时牙齿都是紫红色的,汁水一旦沾到衣服上就很难清洗。

药用价值

乌饭树除了观赏和食用外,还具有一定的药用价值。关于其叶很多古代医书中都有记载,唐代陈藏器所著的《本草拾遗》中指出:“南烛枝叶,味苦平,无毒,止泄除睡,坚筋益气力,久服轻身长年,令人不饥,变白去老。”在宋代的《开宝本草》中,对乌饭制作有同《本草拾遗》相似的描述,并强调其具有“坚筋骨,能行”等强力健体的作用。

无独有偶,医书中同样记载了乌稔果的好处。在《滇南本草》中,“怔



忡睡卧不宁者’可以把乌稔果煎服;在《昆明民间常用草药》中也提到,乌稔果对于失眠也有很好的功效。根据研究发现,乌稔果的树皮含鞣质,花含乌素酸,其它的果实对于脾胃比较好。

另外,乌稔果也是一种天然的“染色剂”。作为一种野果,乌稔果本身就不含什么化学用品,旧时,村里有些老人就用它来染头发。

淡竹叶 清热利水,是匍匐在地上的竹叶

行至欣荣百草园深处,有一块占地不小的草地,绿茵茵的一片,在炎热的夏季中很是养眼。骆欣荣告诉记者,这不是绿草,而是淡竹叶。

淡竹叶?这个名字与它的形象并不相符,在记者印象中,竹叶都是细细长长的,高达好几米,为何这些这么矮小?骆欣荣解释,淡竹叶与竹叶并不相同,二者是同名异物。竹叶长得高大,是竹状乔木,淡竹叶是草本植物,生得低矮,一茎直上。相比较而言,淡竹叶更像匍匐在地上的草。它们同属禾本科,不懂得中药的人经常会把两者混为一谈,其实这两种中药是表亲。

在明代以前,淡竹叶与竹叶是没有明确区分的,在处方药中统一写的都是竹叶。淡竹叶最早出自李时珍的《本草纲目》:淡竹叶,处处原野有之。春生苗高数寸,细茎绿叶,俨如竹米落地所生细竹之茎叶,其根一窠数十须,须上结子,与麦冬冬一样,但坚硬尔。除了《本草纲目》,在历史上还有很多关于淡竹叶的记载,比如陈长明咏有《喜

春采》云“味儿纯淡如甘雨,叶子青黄似短芦”。

淡竹叶多长于山坡、林地或道旁庇荫处,在长江以南的山林地区较为常见。这一块地的淡竹叶是骆欣荣从新楼采摘回来的,他当时采了百来株,重新栽培了一两年之后,就长成了一片。骆欣荣说,淡竹叶在夏季最为好看,绿油油的一片。到了10月份,淡竹叶会慢慢变黄,等到了冬季就会枯萎,来年春天重新生长。

药用价值

淡竹叶与竹叶都是一味很好的中药材,两者药性相似,性寒味淡,皆为清热药,都能泻火除烦,通利小便,用于热病伤津,心烦口渴,舌生疮。功能十分相似,临床常互相替代使用。

关于淡竹叶,医书记载并不少见,在《生草药性备要》中有描写:消痰止渴,除上焦火,明眼目,利小便,治白浊,退热,散痔疮毒;《现代实用中药》:清凉解热,利尿。治热病口渴,小便涩痛,烦热不寐,牙龈肿痛,口腔炎。作

为夏季的时令中药,不少人会把淡竹叶做成茶叶,或者直接泡水喝。每到夏季喝上一碗,可以清凉解渴,还可以防止中暑。

同时,淡竹叶因为性寒,有些不适宜服用的人群。孕妇就是其中之一,因为淡竹叶寒气比较重,所以孕妇如果将大量的竹叶泡水喝,会对胎儿有不利影响,也会对自身造成伤害,严重的情况下会导致流产。其次是肾亏患者,淡竹叶有很好的利尿效果,对于小便不利的人比较好,但是对于肾亏或者尿频的人来说,会导致病情加重。



立秋不是秋 谨防秋老虎

□记者 吕鹏

“立了秋,凉飕飕。”这句谚语,说出了人们对凉爽秋天的一种期盼。立秋是二十四节气中的第13个节气,也是秋天的第一个节气。不过,立秋的到来就意味着秋天到了吗?很显然,永城现在还处在热浪滚滚的夏日。不但未来几天气温高达35摄氏度,接下来较长一段时间,暑热都将挥之不去。

今年的立秋时节,处在中伏和末伏时段,热气腾腾的“秋老虎”,提醒着人们暑气的余威仍在,此后气温还可能回升。如何在“秋老虎”眼皮底下养生健体呢?中医专家建议,立秋养生一方面要注意在饮食上及时调理膳食,宜祛暑滋阴,同时合理应对早晚温差,还要预防高温伤害。

注意预防感冒和咽喉炎

经过长期高温的袭击,人体的免疫力已经下降。大气相交,季节变化,势必影响人的神经系统和免疫系统。中医认为,小孩是幼阳之体,易寒易热,容易受外因的侵蚀,从而导致感冒、咳嗽、发烧。因而,小儿要注意饮食起居,尤其是睡眠,无论是小孩还是成年人,睡眠都要放在第一位。

气候上来看,秋季风干物燥,一旦劳累过度,容易诱发咽喉炎或是使本来已痊愈的咽喉炎复发。做好咽喉炎的预防,应注意劳逸结合,适当多参加体育锻炼,增强自身免疫力,保持充足睡眠,积极防治感冒等呼吸道疾病。饮食宜清淡,避免辛辣、过冷、过烫、油炸、腌制等刺激食物。

当心“秋老虎”伤人

立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期,此后湿气逐渐减弱,让人难以忍受的“桑拿天”会逐渐减少。但是,这并不意味着气温会马上下降,湿热会逐渐转向干热,而这种炎热天气有可能要延续到9月。因此,立秋后应当心“秋老虎”,小心中暑。

为预防中暑,市民最好要保证充足睡眠,注意补充水分,多吃新鲜蔬菜和水果,也不能长时间待在空调房里,以免因室内外温差过大引起“热伤风”。外出时,记得随身备好藿香正气水、人丹等防暑用品,同时做好防晒工作。

华夏银行
HUAXIA BANK

龙泽华夏 盈享财富

产品名称	期限(天)	业绩比较基准	认购起点(万元)
新客户理财	91	4.1%~4.15%	1、20
龙盈固收专属5号	三个月定开	4.05%~4.15%	1
龙盈固收半年定开001号	半年定开	4.0%~4.1%	
龙盈固收G款20号	一年定开	4.1%~5.1%	
龙盈养老固收G款12号	三年定开	5.0%~5.8%	
私行定制	三个月定开	4.1%~4.2%	300

温馨提醒 以上产品额度均有限,理财产品详细情况及风险条款参见产品说明书,并以银行与客户间签订的协议为准。风险提示 产品过往业绩不代表未来收益水平。理财非存款,产品有风险,投资需谨慎。

电话 0579-87281822
15067967889方经理
地址 永康市金山西路163号
(壹号府邸与金色港湾红绿灯处)



招商

永康市唐先镇秀岩村岩洞口自然村有一民宿——晓舍,总占地面积950余平方米,建筑面积850余平方米,有客房十间,其中套间七间,花园面积530余平方米,已投入300万元进行硬装,现对外招租,租期13年,租金不少于50万元,卫生费每年1万元,租户软装投入不少于120万元,押金50万元,详情见招租简章。

报名时间 即日起至8月20日

报名联系电话 胡飞熊13605895911 胡文虎13735620938

地址 永康市唐先镇秀岩村岩洞口自然村

永康市唐先镇秀岩村村委会
2020年8月14日