

翠绿光亮岩白菜 娇嫩可爱过路黄

来自我国北方和西南部大山的 问候

在花街镇阔塘后村,今年57岁的陈南塘有着自己独有的一个草药园。陈南塘介绍,他的父辈是开药店的,耳濡目染之下,他从小就熟知不少的中药本草。近些年,赋闲在家的他,开辟了这处草药园,从武义、缙云等周边县市的大山深处,找到了数十种多在北方或是西南部常见的中草药。本期丽州本草就出自这个草药园,记者在其中见识了很多新奇的本草。

记者 陈其欣 吕鹏

岩白菜:藏于岩石下,药用赛人参

白菜是不少人生活中的常用菜,它味道爽口,价格便宜。然而,在我国西南部的大山中,却有一种珍贵的白菜,它就是岩白菜。

陈南塘的草药园里就有一盆长势旺盛的岩白菜。它的叶片从基部生长出来,叶面厚实且油亮,看着像是水牛的耳朵一样,叶片的外观又有些类似车前草,却没有车前草叶片上的褶皱。陈南塘介绍,岩白菜跟普通常见的植物不同,它生长在海拔2700米到4800米的高山草甸、碎石隙和林下的岩石上。所以,才有岩白菜之称。

虽说岩白菜名字中带有白菜二字,可它并不能当作普通蔬菜来吃,而是有着别的用途。陈南塘说,岩白菜是一味中草药材,它的根部能够入药,可以起到清肺止咳的功效。如果将新鲜岩白菜的根部捣烂,或是研磨成粉末,涂抹到伤口能够缓解外伤出血。在一些地区,还有人会将岩白菜拿来治疗虚弱头晕、劳伤咳血等病症,药用价值不比人参差。

除了拥有不错的药用价值外,岩

白菜还能当作观赏盆栽。它的叶面翠绿光亮,一年四季都是常青的模样,花冠颜色是紫色和淡紫色,开花不仅美艳而且花期长久,很容易种植成功。

相比于菜场中白菜的白菜价,如今,市面上的野生岩白菜一斤能卖到约20元。

药用价值

据《中华本草》记载,岩白菜是一种冷背中草药材,全草及根均可作草药入药,其味甘性凉无毒,具有滋补强壮、止咳止血的功效,可用于虚弱头晕、劳伤咯血、虚弱头晕、吐血、咯血、淋浊、白带、咳嗽等多种症状。

《植物名实图考》中也记载着一种名为呆白菜的植物:生山石间,铺生不直立,一名矮白菜,极似蓂苎,长根数寸,主治吐血。其图与现今岩白菜相近。

现代医学发现,岩白菜的药效源于它们体内共同存在的一种化学物质:岩白菜素。这种物质主要是通



岩白菜

过调节谷胱甘肽和抑制自由基的释放来保护肝脏。岩白菜有明显的祛痰作用,其作用强度与同等剂量的桔梗相当。此外,岩白菜素还是目前治疗慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘等呼吸系统疾病的特效药物,市场需求量巨大,深受药物学家的青睐。

不过,岩白菜不能过量食用。如长期服用,则会导致脾胃功能变差,甚至引起其他肠胃疾病的产生,孕妇群体也要慎用。

过路黄:利尿排石,别名化石丹

陈南塘的草药园里有一两盆搁在台阶上的植物,它们长相清新美观,枝头上多是椭圆的、嫩绿或翠绿的叶片,数量繁多,大片往外延伸。记者凑近观察,却发现它们抽出的叶子边缘皱巴巴的,有不少枯枝枯叶。陈南塘告诉记者,这是过路黄,因为它们不耐寒,自秋季天气转凉之后便容易蔫。

过路黄主产于云南、四川、河南、陕西,长江流域也有分布,多生长在山坡、路边较阴湿处,在我市也不算少见。别看它好像很常见,其实功效多着呢。陈南塘说,过路黄是民间常用草药,以前农村医疗条件落后,村民会用它消炎解毒。过路黄是一种常见的中药材,可以用来治疗结石、跌打损伤、烧烫伤、毒蛇咬伤等。

除了药用价值高,过路黄还是一种很不错的观赏植物。过路黄的花特别漂亮,娇嫩可爱。陈南塘指了指过路黄,现在时间已经过去了,它一般春夏时开花。因为过路黄的花漂亮,现在还有不少人种植。

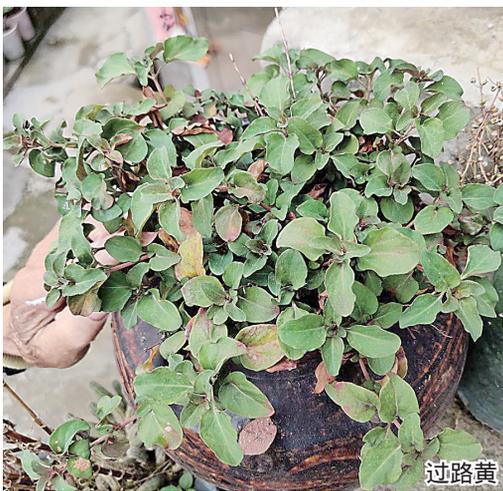
记者查阅资料时发现,关于过路黄,还有个有趣的传说。在很久以前,有一对年轻恩爱的夫妻,平时日子过得美满,有一天丈夫突然腹痛,不久便死去。妻子请来医生查明死

因,在丈夫胆囊内取出一块小石头。为了纪念丈夫,妻子用丝线织成一个小网兜,把石头放在里面,形影不离带着亡夫腹内的遗物。有一天,她上山砍柴时,发现石头小了许多。她十分疑惑,为了解开这个谜,又去请教医生。医生和她一起上山,在她砍柴的地方把各种草都割下来,试包石头。其中有一种草包了石头后,石头会缩小。医生采了许多这种草,用作治疗结石病,这种草就是过路黄。有人根据这一神奇的功效,给它取名化石丹。

药用价值

《百草镜》中记载(过路黄)下气活血,理百病,散痞满,跌扑吐血,血崩,痢,肠风下血。《草木便方》中也有记载,过路黄可治脐风腹痛、痰嗽、咽喉风痹、蛇伤。

过路黄不仅能预防感冒、祛风散寒、清热解毒、利尿排石,还可以消炎、化石、治疗跌打损伤、毒蛇咬伤、毒蕈及药物中毒等。同时,它也能够缩短血液凝固的时间,有止血的功效。当受到外伤时,可以用过路黄外



过路黄

敷伤口,达到止血的目的。

当然,是药三分毒,任何药都不能长期服用。过路黄是利尿通淋的药,本身没有排石消石功能,长期服用会损伤正气,不但不能排石,反而影响排石和继续生石。过路黄性寒,虚寒体质的人长期服用可能有伤脾胃功能。



冬天来了 你“藏”好了吗

记者 吕鹏 整理

这几日,永城的早晚温度如同过山车一样直上直下,白天还挂着夏日,夜晚就起阵阵寒风。不过,不管你有没有感觉到,一年中寒冷的季节已经来了。

立冬是二十四节气中的第十九个节气,传统上认为到了这个节气也就进入了冬季。此时,对人体而言,新陈代谢处于相对缓慢的水平,是易引发冠心病、高血压、慢性阻塞性肺病以及关节炎疾病发作的季节。中医表示,冬季养生要避免寒就温、保护阳气,使阴阳相对平衡。因此冬季养生为预防疾病的发作或加重,要从饮食起居、身体精神全面入手。

初冬不宜贪食麻辣火锅

俗话说:药补不如食补。食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低,人体为了保持一定的热量,就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解,以产生更多的能量,适应机体的需要,所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

同时,天气寒冷也影响人体的泌尿系统,排尿增加,随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多,因此应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。此外,也要多吃蔬菜,适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品,还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品,这些食品不但味道鲜美,而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚,对身体虚弱的人尤为适宜。但是,应少辛增酸防疾病,初冬时节是心血管病的高发期,这个时候要多吃清润甘甜的食物,不宜多吃麻辣类的火锅。

日光浴养精气神

初冬,人体的代谢处于相对缓慢的时期,因此,冬季养生要注重于“藏”。“藏”的意思是人在冬季要保持精神安静。专家建议,遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。

此外,要多晒太阳。因为冬季天黑得早,光照时间短,也是易使人产生抑郁情绪的一个原因,因为黑夜来临时,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,能影响人的情绪,而光照可抑制此激素的分泌。

运动要有节制

冬季锻炼不可少,适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习,使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。衣着要根据天气情况而定,以保暖防感冒为主。运动后要及时穿上衣服,以免着凉。此外,有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动,如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷的刺激,运动应在日照充足时,避开早晚,以免诱发疾病,而老年人室外运动更应注意保暖。