



蒲塘的胸襟

故乡有许多池塘,池塘里挤满了遮天蔽日的蒲草,挤满了蒲草的池塘,我们叫她“蒲塘”。

“七九河开,八九雁来”,枝头吐绿的时候,蒲草塘就从冬眠中迅速苏醒,欣欣然吐出齐刷刷的蒲草叶,蛙声如潮,经日不绝。这时节,我会拿出家中的铁钎,到塘边去搜寻青蛙的影子,看见青蛙就迅速举枪猛戳,青蛙腿烧熟后是一道美味。闲时,还可走进塘中,寻找各种各样的鸟蛋——鸟儿把自己的巢都筑在蒲草塘中。从春天开始,蒲塘便成为蛙们的家园和鸟儿们的本营。

夏天到了,蒲草开始抽穗扬花。鲜嫩的蒲黄(蒲草的果实)清清爽爽,吃起来既绵软又香甜。每当这个时节,塘内便回荡着孩子们兴奋地呼喊:“我这里好多哟!”“我这边也有啊!”成捆的蒲黄带回家,一家人可以连续吃上两三天,吃剩下的晒成“蒲棒”,可当作蚊香熏蚊子,也可作枕芯,有疗推助眠的作用。把蒲黄撸下来,晒成粉,便成了乡间的一味草药,有活血化瘀、止痛镇痛、通淋的功效。

蒲草塘内水族兴旺,黑鱼、鲫鱼、鲢鱼、草鱼、泥鳅等。因此,七八月间,蒲草塘边人影不断,大人孩子深入塘中,在密不透风的蒲草间装大大小小的“卡子”“扳网”。赤手空拳的孩子们则趁下塘捞菱角的时机,将一片水洼趟浑,以期来个“浑水摸鱼”。大人孩子各自忙碌,各有收获,塘里塘外充满了欢快的声音。

秋天在塘里钓泥鳅是件有趣的事。手持钓钩下到水中,沿塘边慢慢绕行,如发现泥鳅洞,就将穿有蚯蚓或猪肝的钓钩伸进洞里,待泥鳅咬钩后,将其钓出来。这是白天的钓法,我们还发明了夜钓的方法:钓线的一端穿上一枚针,顺势将钓线在针的中间部位系住,这样就轻易地形成了一个直针倒钩,粗大的蚯蚓可由针屁股挂住,另一端系在一根短竹棒上。黄昏,几十支竹棒插在草塘的四周。天一黑,泥鳅出来觅食,遇到粗大的蚯蚓,便会猛吞下去,结果被蚯蚓肚里的大针死死插住,再也无法挣脱。这时,只需用手电筒一照,就可以“探囊取鳅”了,我们往往一夜之间能钓到10多斤泥鳅呢!

“离离水上蒲,结水散为珠,间厕秋茵菡,出入春兔雉,初萌实雕俎,暮蕊杂椒涂……”吟咏着这样的诗句,我离开了故乡的蒲塘。在异乡谋生的岁月里,我总会情不自禁地想起家乡的蒲塘,朴实无华的蒲塘固然比不上西湖,更无法企及桂漓,但她却承载了我的童年诸多的乐趣,包容了塘中诸多的生命,经历了生命的繁华与寂寞,更是涵养了一方生态。

(钱国宏)

白露,“水土湿气凝而为露,秋属金,金色白,白者露之色,而气始寒也”。露是白露节气后特有的一种自然现象,由于早晚温度降低,水汽在地面或临近地面的物体上凝结而成水珠。从一年之中阴阳的消长变化来看,阳气在夏至达到顶点,而后阴气开始逐渐兴起,白露后阴气逐渐加重,清晨的露水随之日益加厚,非常密集地附着在花草树木上,呈白色,所以称之为白露。

白露时节,哮喘、气管炎、过敏性鼻炎、感冒等呼吸道疾病容易发生或加重。秋主燥,气候肃杀,燥邪伤人,容易耗人津液,人们常常会感到口干、唇干、鼻干、咽干、渴饮不止、皮肤干燥,甚至大便干结等,这就是常说的“秋燥”。

白露时节温差大,早晚凉,也是心脑血管病、关节病等疾病开始发生的时节。此外,白露处于夏秋转换之际,还可见长夏湿邪、暑湿所导致的多种疾病,如腹胀、泄泻,以及乙脑等传染性疾病,并可能为冬季常见的慢性病种下病根。所以,白露养生需要根据气候变化和人体生理特点,做到调饮食、慎起居、戒过劳、防过逸、畅情志。

初秋之际饮食宜清补,选用海

参、甲鱼、鸭肉、蛋、银耳、莲藕、山药、莲子、芡实、大枣、豆类及豆制品等。同时也要避免进补过度,引起肥胖。

白露已属秋季,燥令当时,易伤津液,尽量避免羊肉、狗肉、辣椒、花椒等大温大热、辛辣刺激之品,以免加重“秋燥”。预防“秋燥”的方法很多,合理饮水是一个很重要的方法,成年人每天的饮水量至少为1500毫升,饮水要多次少量,最好在清晨和临睡前各饮水200毫升,若活动量大、出汗多,应增加饮水量。还可适当食用当季新鲜果蔬,如雪梨、鸭梨、萝卜、黄瓜、西红柿、葡萄、香蕉、广柑、椰子、枣等,还可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、豆浆、乳品等柔润食物,以益胃生津。平时还可吃些醋,既能生津开胃,又能抑制病菌,预防肠道疾病。

白露时节也是呼吸道疾病、过敏性疾病多发的季节,对于那些因体质过敏而引发上述疾病的人群应少吃或不吃海产品、生冷、腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物。

此外,药王孙思邈在《千金翼方》中记载“秋冬间,暖里腹”,虽然白露时节白天仍可能气温较高,但要避免食用冷饮、西瓜等生冷之品,

以免损伤脾胃功能。

起居方面,秋季应“早卧早起,与鸡俱兴”。这是因为早卧可以顺应阳气之收敛,早起可使肺气得以舒展、防止收敛太过。白露注意不要着凉引发感冒,尤其是有慢性呼吸道疾病的患者更应注意早晚适当添加衣物。肺主皮毛,皮毛为肺的屏障,洁肤养肺可以作为白露时节养生的必要补充。经常洗澡有利于血液循环,使肺与皮毛气血相通,这一时节洗浴时不宜过分揉搓,以免引起皮肤更干燥。初秋的早晨也是锻炼身体的最佳时间,此时气候宜人,秋高气爽,动静相宜。静可平卧床上,进行腹式呼吸,深吸气,再吐气,反复做20至30次,缓缓进行,有助于锻炼肺部的生理功能;动可选择太极等。

白露时节还应注意情志调摄,“秋心”谓“愁”,古人早就有悲秋的说法,所谓“秋风秋雨愁煞人”。大家应保持心境平和,收敛神气,与饮食、起居等方面的养生结合必能起到事半功倍的效果。

总之,白露时节是夏秋过渡之时,天气变化较快,如果做到饮食有节、起居有常、劳逸适度、调摄情志,必可安度金秋。(伊雨雪)



白露养生



老人积食 穴位按摩

部分中老年人脾胃很虚弱,由于饮食不规律、暴饮暴食,吃得过于油腻,引起积食。可以试试通过穴位按摩的方法来解决。

方法是:拇指微屈,再用右手拇指从拇指间推向指根,称为“补脾经”;从虎口推到食指外缘的指端,称为“清大肠”;以右手拇指自左手拇指掌面第2节推向指根,称为“清胃经”。这种方法无任何副作用,治疗时可用滑石粉或痱子粉为介质,每天推1次,每次15分钟。

此外,还可以使用以下方法缓解腹胀、腹痛、胸闷不畅以及胃肠道功能紊乱等症状。

- 1.用双手拇指贴于胸前,其余四指贴于两腋下,相对用力提拿胸部肌肉,提拿—放松—提拿,同时由内向外移动,重复3遍。
- 2.从腹中线向两侧分推,由上腹部向下腹部依次分推,反复3遍。
- 3.用双手拿捏腹部。从一侧腹部向另一侧进行,上下腹各拿捏1遍。拿捏时,用双手拿起一块腹部肌肉,轻轻提起稍停片刻,松开前移,再拿起一块肌肉,放松再做,重复3遍。
- 4.用手掌按摩腹部,先从腹中央开始,顺时针环转按摩,并由内逐渐向外环转,做30—50次。再逆时针方向由外向内环转30—50次。(胡佑志)

常练三蹲 可护膝护肾排毒

蹲能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用。只要蹲的方式正确,幅度恰当,练习各种蹲姿对膝关节、肾脏以及排毒都有很好的保健作用。

护膝关节练习靠椅蹲

背部、腰骶部依靠椅背,臀部不要低于膝盖,下蹲后保持不动。练习时间可以逐渐延长,以2—4分钟为宜,可有效保护膝关节。

护肾练习脚尖蹲



两脚前脚掌着地,脚跟抬高离地面。双膝弯曲,大腿压着小腿,时间控制在30秒至1分钟即可。脚尖蹲时,前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过此处,刺激足三阴经可温补肾阳。但因动作难度较大,半分钟就足够了,避免坚持过久拉伤肌肉或抽筋。

排毒练习弓步蹲

迈出左脚,右脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间,每练习30秒调换一次左右脚。

弓步蹲时,会运用到臀部肌肉,从而达到臀部排毒的效果。因为臀部是腿部六条经络的总开关,也是连接人体上焦气血和下焦气血运行的桥梁。此处最易受寒、湿邪和血瘀,一旦毒素堆积过多,可能导致手脚发凉、子宫肌瘤,甚至更年期提前。

需要注意的是,下蹲要求含胸收腹,上身保持挺直,膝关节要对准脚尖。起身的时候一定要慢慢来,以免头晕站不稳。

(优植)

咽异物感又称为“咽部神经官能症”“癔症球”“咽球综合症”,中医称之为“梅核气”。是耳鼻喉科临床中最常遇到的主诉症状之一。为咽的功能性病变,是咽部感觉异常的一种主观症状。临床一般泛指咽痛以外,无吞咽障碍的各种咽部的感觉异常或幻觉。咽部神经支配极为丰富,与全身许多器官构成广泛的联系,是构成本病症状多变的生理基础。

●诱发神经功能紊乱之因素

下列局部与全身性因素常常诱发神经功能紊乱,产生咽异感症。

上呼吸道感染:如鼻炎、咽炎、喉炎等,可由粘膜分泌物增多刺激而产生异常感觉。

神经肌肉性疾病:如环咽肌痉挛、食管痉挛、贲门失迟缓症等。咽缩肌本身痉挛亦可成为发病因素之一。

颈部疾病:如茎突过长、颈动脉炎、颈椎骨质增生、畸形等,因邻近咽部而造成局部压迫所致。

胃肠功能影响:如胃肠功能紊乱、胃酸过多、返流性食管炎等,由于酸性消化液的刺激,使粘膜产生炎症反应。

慢性疾病:如贫血、消瘦等,可使咽、喉、食管机能

减弱、粘膜感觉减退而产生咽异感症。

肿瘤:咽、喉、食管、贲门等部位的早期肿瘤。

本病的典型症状为患者感觉咽喉有如梅核,或如球塞样阻塞感,有的常能指明咽喉堵塞的部位所在,但吞咽进食无妨碍。有的表现为虫爬感、搔痒感或压迫阻塞感,有的则表现为咽部有如球体阻塞并有滑动感。其症状表现因人而异,但体检常不能发现明确的病灶与实在的阳性体征。

●饮食与生活防护原则

- 1.患者宜作好心理调适。
- 2.饮食宜清淡,少食刺激性食物,戒食槟榔与烟酒。
- 3.肥腻厚味及甜食冷饮容易伤脾生痰,应慎选。
- 4.本病中医辨证多属肝气郁结,故应选服疏肝理气的食物,如佛手、金橘、九制陈皮等。
- 5.本病多伴阴虚津亏,故宜服用养阴生津之品,如百合、银耳、甘蔗等,忌辛辣。

●食疗选方

鲜薄荷叶一张,揉碎,用1只龙眼肉包裹于外。含于口中,徐徐咽下,每日3只。适用于咽异感症伴咽部灼热感。

菊花9克,陈橘皮6克,用沸水冲泡,加盖10分钟后代茶饮。适用于胸胁胀满,急躁易怒的咽异感症。

佛手9克,金橘6枚(捣碎),冰糖少许,沸水冲泡,加盖15分钟后代茶饮。适用于头目昏眩、口干苦的咽异感症。

米仁15克,枣仁10克,扁豆干15克,同煮熟后,入粳米50克制成双仁扁豆粥,日食2小碗。适用于夜寐不安、忧思过度引起的咽异感症。

鲜杏子40枚,去核捣碎,加砂糖腌之备用。以沸水冲泡杏子5枚,食杏饮水,每日一次。适用于咽异感症伴口干者。

豌豆干100克,温水浸泡一日,文火慢煮,加入粳米50克成豌豆粥。食用时加蜂蜜一匙。适用于咽异感症伴消化不良、大便溏薄者。(王小梅)

牙龈常出血 含漱中药液

经常上火或熬夜后引起牙龈出血,或口腔有异味,中药含漱法是缓解牙龈出血和保持口腔清新的有效方法。

金银花 金银花清热解毒,消散痈肿。用于牙龈出血流脓等急性炎症期,有抗菌、抗炎、解毒等作用。

淡竹叶 清凉解热,用于心火炽盛,有清热、抑菌的作用。

薄荷 可发散风热,透疹解毒。用于初期

牙龈肿痛,有抗炎镇痛、止痒的作用。

制作方法:根据牙龈不同情况,选择以上一种或几种中药,用15克的药材量,加清水100毫升,煎沸5分钟,滤取药液放凉即可使用。

含漱方法:清洁口腔后,口含约20毫升药液,低头浸泡前牙龈,头向左、右侧浸泡左、右牙龈;头后仰浸泡后牙龈。每次浸泡出血部位3分钟后将含漱液吐出,每日含漱3次即可,连续3—5日即可痊愈。(有之)

山楂炮制后 功效各不同



焦山楂

将山楂炒至外表焦褐色,内部焦黄色即成。有消食导滞作用,与焦神曲、焦麦芽同用,称为“焦三仙”,健脾和胃、消食化积之功倍增。无论是吃面食积滞,还是肉食积滞,用焦三仙煎汤内服,均可获得满意疗效。(胡智)

山楂炭

将山楂炒至表面焦黑色,内部焦褐色即成。山楂炭有止血、凉血之功,可治疗妇女产后瘀血、恶露不尽有积滞患者。

炒山楂

将生山楂炒至颜色加深,经炒制后的山楂活血化瘀作用减弱,其主要作用是消食导滞,特别是对消肉食积滞方面作用明显。

生山楂

味酸、甘,性微温,有消食导滞、活血化瘀功效,对多食积滞、胃脘胀满、泻痢腹痛、瘀血经闭、产后瘀阻、胸痹心痛等有治疗作用。与丹参配伍,可治疗因气滞血瘀所致的胸痹心痛、心悸、头痛眩晕、腕腹刺痛等症;与桂皮同煎,加适量红糖服用,可辅助治疗胃痛;与炒麦芽同煎入红糖适量温服,治小儿食积。



慎食甜食冷饮 咽异物感



咽异物感