

野有蔓草

“野有蔓草，零露漙漙。有美一人，清扬婉兮。”春日里翻读《诗经》，心一下子便被这首诗染绿了。仿佛自己便是那眉目清扬的女子，正走在故乡的田埂上。脚下青草葳蕤，如蔓如枝，这是生命蓬勃的感觉。

脚下褐色土地上开着紫色的小花，细碎，清婉，忧郁，一抹幽幽的紫色，在那些迎着春风开得热热闹闹的花花草草中，眉间心上，难掩伶仃心事。时辰一到，破土而出，掐指算算，时令够了，便枯萎而去。

曾祖父是名老中医，他收藏了很多医书，那些泛黄的纸张上印刷着一行行竖版的繁体字。他指尖捻动书页，告诉家人采回来的地丁，要放在院子里晾晒，完全脱尽水分后才是成药。

于是，采回来的地丁，堆放在院子里的朝阳处，眼巴巴地看着阳光和风一点点抽取着它的颜色、汁液和美丽。几天后，它慢慢萎缩苍老，变得枯槁而轻飘，仿佛失去了生命的全部重量。原来，地丁就是郁结在天地间的一段精华之气，“主治一切痲疽发背，疔肿癰疔，无名肿毒，恶疮”（《本草纲目》）。

中药真的很神奇。曾祖父用草木自身的五行和谐来调节人体的阴阳失衡，顺乎天施，畅于四肢，达到扶正固本、祛病健身的效果，被人称为老董仙儿——这是对他最高的褒奖。

朋友耿耿特别喜欢蒲公英。她每年都挖很多的蒲公英，摘洗干净，蒜醋汁、芝麻油，本真味道，就凉拌生吃。不仅她吃，还邀我一同品尝。于是从春到秋，她家的餐桌上常有不可少的一道凉菜叫“凉拌蒲公英”。绿叶青梗略带苦味的蒲公英，仅仅是佐以盐和醋，稍加腌制，就立刻生发出一种清脆爽的口感，回味悠长。她悄悄附在我耳朵上说：“吃吧，还可消炎止痛，清热解暑，好的很呢！”

太行山下的覃怀大地，连草都比别处多了几分药性。蒲公英几片锯齿状的狭长叶片贴地而生，翠绿色的细茎擎起一朵朵金黄色的小花，像孩子明亮无邪的眼睛。

朋友的母亲也对蒲公英情有独钟。不仅凉拌生吃，她还把剩下的摘洗干净放在窗台上，或多或少都会晒一些蒲公英茶。老太太说遇上感冒上火嗓子疼，用开水冲泡一大碗，咕咚咕咚喝下去，蒙上被子睡一会儿，出一点汗，身上立刻轻松许多。

我们曾经栖居的故乡，给了寻常日子多少诗意和惊喜，但孩子们终究还是离它而去，像一颗颗心意坚决的蒲公英种子。顾城诗里写：草在结它的种子，风在摇它的叶子，它们站着，不说话，就十分美好。

野草葳蕤，风推着光阴的轱辘，轮回不息。细想，天地之间，一草一木，无不精微有致。哪怕再平凡卑微，都有它自己的生命轨迹。每个生命都不容易，有爱，有喜欢，亦有相互照应。（董全云）



患有精神疾病的人，是这个家庭的不幸，更是他本人的不幸，严重的精神疾病不能正常学习和生活，需要家人寸步不离的陪伴和照顾。就是不严重的精神疾病患者，也要亲人细心的

关照，尚能参加简单而又比较安全的工作。

◆ 精神疾病的种类

精神疾病分为：精神分裂症、抑郁症、躁狂症、焦虑症、强迫症、恐惧症、脑器质性精神障碍、酒精中毒所致精神障碍等。每一个种类的精神疾病都有其发病根源和对症医治的措施。

◆ 鼓励孩子多合群

有的父母亲特别喜欢自己的孩子，步步不让孩子离开自己身边，时间一长，造成孩子对母亲的严重依赖，也不和其他孩子接触，独来独往，不与他人接触与沟通，这是母亲造成的结果。由于孩子从小不合群、不与他人沟通，形成孤立的性格。这种人思想行为与外界脱节，一经受到别人的嘲笑或某件事情的打击，极有可能成为精神失常的人。

◆ 培养孩子性格外向



自制豆枕疗颈椎

孙思邈在《千金要方》中提过，可用“大豆一斗”，纳入囊中，做成枕头。这枕头有什么用处呢？孙思邈认为，可“治头项”。这药方中的“大豆”，指的是黄豆。纳入囊中，做成黄豆枕头，可以用来治疗颈椎问题，比如肩颈酸痛等。

黄豆枕头，自己动手制作亦颇方便。根据自己的需要和习惯，选适量的黄豆。在入枕前，先将黄豆进行炒制处理，也就是把黄豆炒至八九分熟，再放到阴凉处晾干。因为黄豆容易散开，在放入枕套前，最好先用棉布或毛巾，缝制一个大小合宜的布袋，将黄豆放入布袋中，两端扎紧，最后再放入枕套中。如此一来，一个简易却实用的黄豆枕头就做成了。

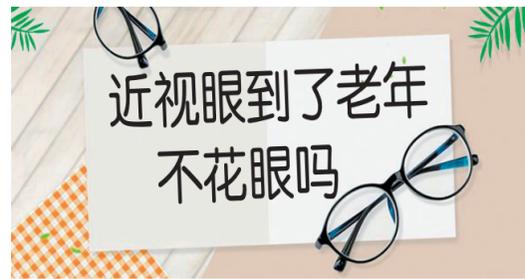
以黄豆入枕，利用的正是豆粒的特性。黄豆容易滚动，枕着豆枕入睡，可以利用黄豆的滚动，对颈椎附近进行按摩。这对于缓解肌肉和韧带的酸痛，很有帮助。另外，黄豆易滚动，可塑性强，睡眠姿势一旦有所变动，黄豆可以通过滚动，及时调整填充颈部和枕头以及床铺之间的距离，便能防治落枕带来的酸痛。

其实，豆枕的妙用，早在孙思邈之前，就已经为人所认识。晋代的葛洪，也在医书中提到豆枕的功用。继唐代的孙思邈之后，豆枕开始流行起来。到了宋代，很多文人墨客的笔下，都曾提及豆枕，并对其赞叹不已。到了明清，李时珍的《本草纲目》，将豆枕进一步发扬光大，不仅有黄豆枕，还有绿豆枕，以及其他药材填充而成的药枕。

在古代，文人伏案疾书，往往就是大半天，久而久之，难免落下颈椎酸痛的毛病。而如今，颈椎酸痛不管是对于宅一族，还是办公族，都是难以避免的问题。而黄豆枕治疗颈椎，自然值得我们借鉴。（郭华悦）

一般说，300度-400度以上的近视眼老了不用戴花镜。但也不能像年轻时可以戴着近视眼镜读书写字，而是读写时摘了近视镜。他们摘了近视镜相当于正常人戴了300度-400度的花镜。400度以上的近视眼看书时不仅不用戴花镜还得戴小度数的近视镜，需要备两副眼镜，一副看近，一副看远。如果你是100度-200度的近视眼，到了老年更麻烦，看远时戴100度-200度的近视眼镜，看近还得戴200度左右的花镜。

因为，人眼看近是通过调节看清的，调节是通过睫状肌，睫状肌是环形肌包在晶状体周围并通过悬韧带与晶状体连接。平时（看远和闭眼时）睫状肌放松，内径增大，通过悬韧带把晶状体拉的较平较薄，使远处的物像恰好落在视网膜上，看近时，就引起反射性的睫状肌收缩，悬韧带放松，对



晶状体的拉力减小，晶状体像包了一层弹性膜的肉冻，有向球形弹回倾向，因而可随着睫状肌的收缩变凸变厚，就变成了个度数较大的凸透镜片，凸透镜片度数越大像距就越小，可将看近时的物像也调到视网膜上，故年轻人看远看近都能看清。

随着年龄增长晶状体渐硬，弹性越来越小，所以其近点（用最大调节能看清的最近的点）就随着年龄越来越远。40岁以后近点可超过40厘米，看书读报就费劲了，这就叫眼花了。戴上凸透镜片等于补偿了老花眼看近调节的不足。近视镜和老花镜是正负抵消的，

所以会出现上述结果。

还有一种情况：有的人高度近视，但从年轻就一直戴欠矫的小度数眼镜，故看近一直不用调节，从年轻时调节功能就废退了，对他们来说就没有年龄差异了。（郭旭光）

夏季莫用凉水冲脚

对身体造成危害。同时，女性在月经期间更应注意脚的“保暖”。因为此时女性的盆腔会充血，大脑皮层的兴奋性降低，人体的抵抗能力相应减弱。倘若让双脚受凉，寒冷刺激会反射性地引起子宫、盆腔内血管的痉挛收缩，从而引发痛经、停经等妇科疾病。（聂勇）

青梅生津祛风寒



老家屋后空地上有一株梅树，哪怕初春凛冽的寒风或满天飞舞的春雪，每到初春时节，梅树上的点点红梅准时开放，我从小对梅花特别敬仰。

到了初夏，梅树上挂满了青梅子。老屋后面的几个比我大好几岁的邻居女孩跑来采摘青梅子吃。我见她们吃得津津有味，也摘下一颗吃，青梅子又涩又酸。青梅子成熟了，奶奶叫我吧梅树上的青梅子全部摘下来，用刀背敲碎取出青梅核，然后把青梅肉装进玻璃瓶里用糖腌制。几天后，奶奶把腌制过的青梅肉给我吃，味道甜中带一点酸味，而且有一种清凉的感觉，真解渴。

青梅，又称果梅、酸梅，青梅子可以鲜食，以味酸著称。贾思勰说“梅实小而酸，杏实大而甜”，《淮南子》有“百梅足以为人酸”，都是说青梅之酸，可见青梅以味酸在百果中而特别。

中医认为，生食青梅能生津止渴、开胃解郁；盐制的青梅能解热祛风寒；乌梅干有治肺气燥咳、伤寒、下痢、虚劳、酒毒及胃噎等功；青梅汁可治肠炎和痢疾。对于肺虚久咳、虚热烦渴、久泻、久痢、痢疾、便血、尿血、血崩、蛔虫腹痛等患者宜食青梅。梅子含钾较高，而含钠量较少，长期服用利尿药者，适宜食用梅子或

梅汁。但是，胃酸过多者应慎用。梅子具有较强的酸敛性，内有湿热积滞者不宜食用。此外，多食梅子对牙齿也不好。

青梅做成蜜饯，在菜肴里也是席上佳品。譬如梅鹅烧、梅子蹄膀、梅子脆皮鹅等等，酸甜不腻，口感都不错。最简单的就是梅酱，其方法是：先将青梅洗净，切碎，去核，入锅加水煮沸后倒掉酸水，再用清水洗一遍；接着加水没过青梅，小火煮烂，加白糖边煮边搅，把青梅捣成酱，最后加一些淀粉和桂花，搅均匀，密封在瓶子里，可夹馒头或面包，又能拌凉菜或做热菜的拌料。（黎洁）

夏季食疗养生

夏季高温酷暑，空气湿度大。食疗养生重在清补和养胃，使体内阴阳平衡，脏腑调达，保持气和神清。

黄芪银花粥 取生黄芪、金银花若干，装入纱布袋中，再放入砂锅内，加水适量，煮约20分钟。随后将纱布袋取出，药渣捞去。倒入梗米，煮烂成粥，夏食可清暑热，解湿毒。

薄荷翠衣清凉饮 取薄荷、菊花若干，加水浸泡，然后上火煮沸。西瓜皮去

皮，切丁，再将薄荷菊花水和西瓜皮块一同榨汁饮用，可清暑解暑、清利头目、补气养阴。

栀子桔梗薄荷茶 取栀子、桔梗、薄荷、百合、桑叶、酸枣仁、菊花、甘草若干，倒入杯内，加开水冲泡。将茶汤倒掉，再冲泡和饮用，可清热解表，宁心安神。

荷豆陈皮麻鸭汤 砂锅内清水烧开，下入焯水后的鸭块、莲藕、荷叶、白扁豆、陈皮、姜片，旺火煮沸，再加入盐、酱油、料

酒等调料，改文火煨1小时，待鸭肉脱骨后即成。有清热消暑，生津止渴，健脾利湿，行气和胃之功效。

夏归于五脏属心，适宜清补，清热利湿是重点。同时，夏季炎热，人体消耗大，暑、湿气也易导致脾胃失和。故健脾养胃，安和五脏，调畅气机也很关键。以粥、茶、汤等清淡，易消化的膳食调理之方为主，可达到极好的养生效果。（汪小科）



中医认为，五谷性味平和，补益脾胃。《黄帝内经》记载了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的膳食搭配原则。传统上，五谷指稻（水稻、大米）、黍（黄米）、稷（又称粟，即小米）、麦（小麦）、菽（豆子）。而现在，五谷泛指各种谷类食物。寓医于食，五谷能入药防病，又各有特点。

大米中的粳米，性味甘平，补气健脾和胃、除烦渴，适合营养不良、慢性胃炎、肠炎人群。米糠层的膳食纤维有助于胃肠蠕动，防治便秘、痔疮。平时可用粳米煮粥、做糕点，但粳米热量较高，糖尿病患者不宜多食。

黄米富含蛋白质、碳水化合物、维生素E和锌、铜等元素，有益气补虚、润肠通便功效。同时，植

物纤维含量高，能辅助增加肠道蠕动，改善便秘症状。

小米味甘性凉，能健脾和胃、补肾安神，适合功能性消化不良、反胃恶心、肠鸣腹泻和失眠健忘。小米所含的维生素B1和B12，能预防防口角生疮。小米含铁量高，可预防缺铁性贫血，常用于产后调养，可和羊肉同煮，治疗产后气血虚弱。

小麦有养心健脾安神、滋阴补肾除热的功效，能治疗心烦失眠、汗出口渴。适合情绪抑郁者特别是更年期女性的调养。日常可选浮小麦20至30克、茯神10至20克，搭配麦冬6至10克，将药食研碎在沸水中煎煮15至20分钟，去渣饮茶，有助于缓解女性潮热、多汗失眠等不适症状。（东黎）