



谷雨

谷雨,顾名思义,播谷降雨,雨生百谷,乃春季最后一个节气。谷雨时节,天气晴朗,雨水增多,农人开始撒谷插秧,种瓜点豆。

古人将谷雨分为三候:“一候萍始生;二候鸣鸠拂其羽;三候戴胜降于桑。”即谷雨之后,降雨增多,浮萍开始生长。接着布谷鸟鸣叫,梳理自己的羽毛,并提醒人们播种季节已到,然后戴胜鸟落在桑树之上。谷雨三候,间隔5天,更替迅速,转身便是夏季。

追溯历史,我国古代有谷雨祭祀仓颉之习俗。仓颉,黄帝时期的史官,象形文字的创始人,世代尊为文字始祖,乃中华民族优秀文化、劳动者的创造者象征。每年谷雨时节,古代祭礼大典,以祭乐、祭器、祭品,恭读祭文,谒祖扫墓为主。古代谷雨庙会,也以祭祀仓颉为主线,以社火、唱对台戏、锣鼓赛等为主要形式,以弘扬仓颉文化。谷雨祭祀仓颉,历经数千年,起于何时无人考证,但已是约定成俗。

此外,在我国丰蕴的历史文化中,谷雨节气一到,还有祭海、走谷雨、饮谷雨茶等习俗。

祭海。谷雨时节,海水回暖,百鱼行至浅海地带,是下海捕鱼的好日子。渔民们为了出海平安、满载而归,谷雨这天举行海祭,以祈求海神保佑,因此“谷雨节”亦称渔民出海捕鱼的“壮行节”。旧时海边村村都有海神庙或娘娘庙,祭祀时刻,渔民们抬着供品,到庙前摆供祭祀。有的则将供品抬至海边,敲锣打鼓,燃放鞭炮,面海祭祀,场面隆重而热烈。

走谷雨。古时谷雨这天,青年妇女走村串亲,相互探望。有的则到野外走一圈,即“踩青”,寓意与自然融合,强身健体。

禁杀五毒。谷雨之后,气温升高,病虫害进入繁衍期。为减轻病虫害对农作物及人的伤害,农家一边走向田间进行灭虫,一边还要张贴“禁蝎咒”,以驱凶纳吉,祈盼安康吉祥。

饮谷雨茶。谷雨茶,即雨前茶,谷雨时节采制的春茶,又称二春茶。谷雨茶树芽叶肥硕,色泽翠绿,叶质柔软,富含多种维生素和氨基酸,谷雨茶香气怡人,宜口宜心,我国很多地区都有饮谷雨茶习俗。

吃香椿。谷雨前后,是香椿树萌发嫩芽的时节,此时香椿醇香爽口,富有营养,有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有提高机体免疫力,健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效,因此又有谷雨时节吃香椿的习俗。

赏牡丹。谷雨节气,牡丹花开,牡丹花亦称谷雨花,古时有“谷雨三朝看牡丹”习俗,延续至今有千年之久。

谷雨春和,播种移苗,在生长希望的谷雨时节,勤劳的农人又走向田间。一些古老的谷雨习俗,也在中华大地的土壤里,开出灿烂的花朵,并沐着春风,携着希望,一路前行。

(伊羽雪)

又到柳絮纷飞季

最美四月天,春暖花开时,但“四月飞雪”的烦恼也来了。飞絮有何危害?日常防护需要注意什么呢?

容易引起过敏

飞絮漫天飞舞,看上去很美,却是很大的过敏原。虽然飞毛飞絮本身无毒,但是由于质地轻,常随风而起或落或飘,当杨柳絮飘舞,就会带起地上的脏物、灰尘,从而影响空气质量。

同时,飞絮很容易成为病菌携带者和传播者,导致人眼鼻喉等产生炎症。如导致皮肤过敏,出现小红疹、脱皮、红肿和瘙痒,慢性支气管炎等呼吸道疾病。特别是孩子、老人和本身有呼吸道疾病的患者,往往对杨柳絮的反应特别强烈,需特别严加防范。

飞絮季防护攻略

躲

一般上午10时至下午4时是

飞絮的高发时段,有过敏体质的患者尽量避开这个时间段外出。如果要外出,尽可能选择杨柳絮比较少的早晨、晚上,或是雨后。

捂

外出时,尽量做好防护,口罩、眼镜和外套一个都不能少,由于飞絮颗粒比较大,普通口罩就可以抵挡。

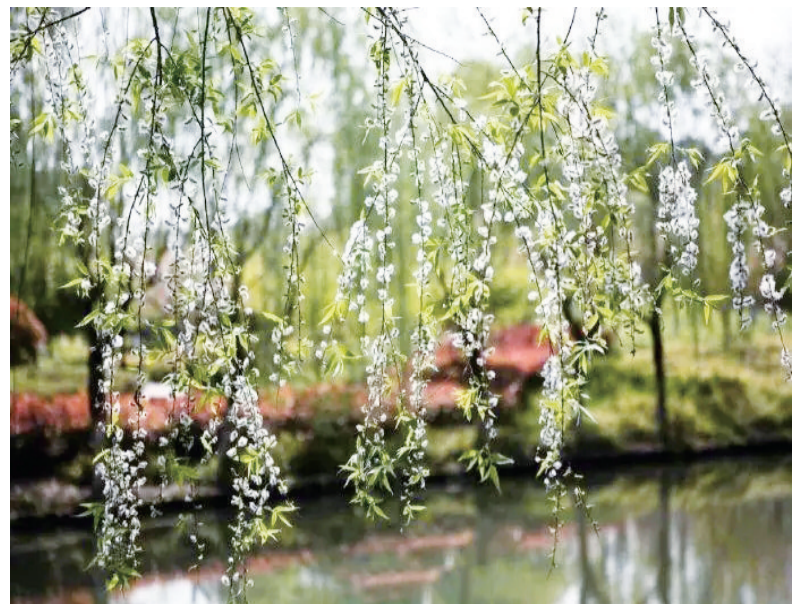
洗

有过敏性鼻炎或者对花粉、杨柳絮敏感的人群,每天最好清洗鼻腔2-3次。

皮肤沾上杨柳絮后,也要及时清除,最好用温水清洗,有助于预防过敏或减轻过敏症状。如果皮肤瘙痒、红斑、丘疹等症严重,要及时就医。

吃

在飞絮季,孩子、老人等容易敏感的人群应当适当补充维生素C和维生素E,可以吃一些小白菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等。



调

被漫天飞舞的杨柳絮“骚扰”,容易导致心情变差,所以别忘了适当调节好情绪。

特别注意

注意火患

以往杨柳絮引发火灾的主要原因之一就是儿童玩火引起。儿童好奇心强,对纷飞的杨柳絮充满好奇,常常去点燃积聚成堆的杨柳絮,导致火灾发生。

在此提醒,千万不要贪图好玩去点杨柳絮!以防因杨柳絮引发

火灾而造成不必要的人身伤亡和财产损失。

不要动手揉眼

飞絮不慎入眼,不要用手揉搓,否则很容易划破角膜。正确方法是:如果异物较小,刺激不大,反射性流泪会把它排出,或者用清水冲洗即可。如果飞絮进入眼睛深层,建议及时去医院处理。

不要用力挠皮肤

皮肤过敏时瘙痒难耐,但切忌反复用力搔抓,除了在医生的指导下涂止痒药外,还可以轻拍或者冷敷。

(黄娜)

疫情期间如何进行心理调适

面对疫情,一些居民产生了不安、焦虑和恐慌的心理。针对这种情况,积极调适自己的不适心理,稳定自己的心态很重要。

心理不适的几种表现:

焦虑多疑、惶恐不安、愤怒烦躁
抑郁悲伤、恐慌害怕、孤独寂寞

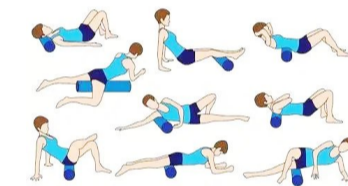
几种简单心理调适方法:

平缓呼吸法。吸气、屏气、呼

气均默数5秒,吸气时通过鼻腔缓慢而充分地深吸气,呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出,完全呼出气体可正常呼吸2次。循环上述步骤,每次练习3-5分钟。

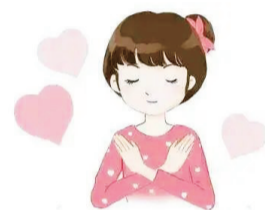


肌肉放松法。可采用平躺或端坐姿势放松。顺序可遵循自上而下,从头到脚,反之亦可。



蝴蝶拍放松法。闭上眼睛或半合眼,双臂交叉放在胸前,双手

交替摆动,轻拍双臂,同时缓慢深呼吸。如此多次重复操作。



专家提醒

在心里烦乱时,适时转移注意力,学会管理情绪。规律作息,适度进行身体锻炼,增强体质。多做一些有意义的事情充实生活。比如:增加亲子活动、夫妻交流,营造良好的家庭氛围;用空闲时间唱歌、提高厨艺等,增加兴趣爱好。(季空)



蔬菜中的健脾第一名

有一种蔬菜,无论树上,还是瓜架上,凡是可攀缘的地方,都适宜它生长。结出的豆荚,像月初弯弯的月亮,这就是白扁豆,无论是烧还是炖、炒,均口味回甘,甜糯,是非常受欢迎的时蔬。

白扁豆荚里的果实,色白微黄,可以补脾、除湿、消暑。

为什么扁豆可以补脾呢?

《本草求真》里说:“扁豆如何补脾?盖脾喜甘。扁豆得味之甘,故能于脾而有益也;脾得香而能舒,扁豆禀气芬芳,故能于脾而克舒也;脾苦湿而喜燥,扁豆得性之温,故能于脾而克燥也。脾土既实,则水道自通,三焦不混,而太阳暑湿之邪,自尔克消,安能复藏于脾,而有渴、泻之病乎。”

代表性作品:八珍糕

八珍糕是养生第一糕,健脾健胃,乾隆皇帝常年服用,现代人多数都脾胃虚弱,八珍糕原材料基本都是药食同源,长期服用对脾胃非常有好处,做起来也很简单。

材料:茯苓、薏苡仁、莲子肉、芡实、怀山药各50克,山楂、麦芽、白扁豆各30克(如果便秘或大便干燥的把白扁豆换成杏仁30克)

将所有材料打成粉,加上大米粉和糯米粉各200克,把粉拌匀。(所有粉一定要打细一点,粗了影响口感。)炒制之后,再加上450克水揉成面团。分成约30克一个小面团,可以用月饼模压成型,也可以搓成喜欢的样子。蒸锅抹油,放上糕胚,大火蒸,水开蒸25分钟。

凉后分装入小饭盒,每天吃一块,冰箱冷藏放三天的量,其余放冷冻,吃时蒸热即可。

“八珍糕”为何会有如此神奇的功效呢?

麦芽是补脾益气的,还能疏肝。

茯苓能健脾补中、宁心安神、利水渗湿。

芡实能补脾益肾、补中益气、和胃理气、滋补强壮。

薏米健脾开胃、补中去湿。

山药能健脾胃、益肺肾、补虚劳等。

扁豆能理中益气、补肾健胃。

莲子能健脾补心、强筋骨、补虚损、益肠胃。

山楂能健胃消食。

八种食材药食兼用。

(闫爽)

因为疫情,日本一款名为“救心丹”的药剂风靡全球,相关资料表明,日本的“救心丹”就是在我国中药——六神丸发展而来。

六神丸被称为中药抗生素

六神丸属于中成药,主要成分是牛黄、雄黄、麝香、蟾酥、冰片、珍珠等中药,具有清热解毒、消炎止痛的疗效,主要用于烂喉丹痧、咽喉肿痛、小儿热疔等症的治疗,被称为中药抗生素。

该药自同治年间问世,已经有100多年的历史,2010年,还被认定为国家非物质文化遗产。如今六神丸的制作工艺已经传承了五代。

六神丸配方为珍珠粉、犀牛角各45g;冰片30g;麝香45g;雄黄30g;蟾酥30g。

六神丸中的麝香是人们较熟悉的名贵中药,具有通络、消肿、行瘀、止痛的功效,在外科与其它消肿、化痰、止痛药合用,可治疗红肿疔疖、口咽咽喉等症。

六神丸中的牛黄能清心开窍、清热解毒,具有治疗咽喉肿痛、口舌生疮、疔疮疔毒的作用。

珍珠具有解毒生肌的作用,能治疗口疮咽喉肿痛及糜烂等症。

冰片又名龙脑,是樟脑和松节油等药用化学方法合成的制品,具有清热、止痛、解毒的功效。

蟾酥为癞蛤蟆耳后腺分泌和浆液经加工干燥后制成的具有一定毒性的中药,蟾酥有消肿止痛、解毒除秽的功能,常用于治疗疔疮疔毒、瘰疬疔疮、咽喉肿痛、齿龈疼痛等症。

雄黄也叫石黄,是一种含有硫化的矿石,具有解毒杀虫、燥湿功能。

六神丸还可以治哪些疾病

治疗流行性腮腺炎

每次服5-8粒,一天3次。同时取10粒研成粉末,以食醋调和涂患处,可超过肿胀范围0.5厘米,用纱布固定,每天换1次,大约3天可愈。

治疗口腔溃疡

外涂或内服治疗口腔溃疡效果都很好。内服按说明书上所说,外敷取适量,用食醋少量浸泡自然化开,卫生棉签蘸取直接敷于溃疡面上即可。

治疗蚊虫叮咬

把几粒六神丸用食醋化开,直接涂于孩子皮肤,不论多大红色的包,六神丸都可以把它们很快攻克下来。

治痛风

先要把六神丸研成细末,每次1支的量,与大黄粉和清水调匀。将制好的膏剂直接敷在患处,包扎固定即可。每天换药1-2次,坚持一周左右,就能很好地缓解疼痛。

治疗疔子

夏天在洗澡的时候,拿5-10粒六神丸,研细,加在洗澡水中,可以预防起疔子,加10粒对于已经起疔子的宝宝有治疗作用。也可以把六神丸溶解了湿敷在患处,很快就可以止痒啦。

治疗带状疱疹

先拿10粒六神丸,研成细末,把消炎膏摊平,将药粉倒在上面,外敷在患处,敷料包扎好,用胶布固定,每天换药1次,坚持外敷3-5天,有清热解毒消肿的作用。

治疗带状疱疹

带状疱疹就是起在面部、身体局部的成簇的水泡,痛起来火烧火燎的。把六神丸研成细末,用米醋调成糊,在局部消毒后,将药糊涂在患处,外面用消毒纱布外敷,拿胶布

固定好,每天换药1次,连续5-7天可以清热解毒。不过还要提醒您,如果病情比较严重,除了带状疱疹外还有其他并发症,还是应该及时去医院进行系统治疗,千万不要耽误病情。

治疗淋巴结炎

将10粒六神丸与适量的大黄粉(可以请药店打粉)混合均匀后,加清水调成糊,外敷在患处,用敷料包扎,胶布固定,每天换药1次,连续5天,能清热解毒,治疗淋巴结炎。

总之,所有需要清热解毒、消炎止痛的病,都可试试六神丸内服或外用。

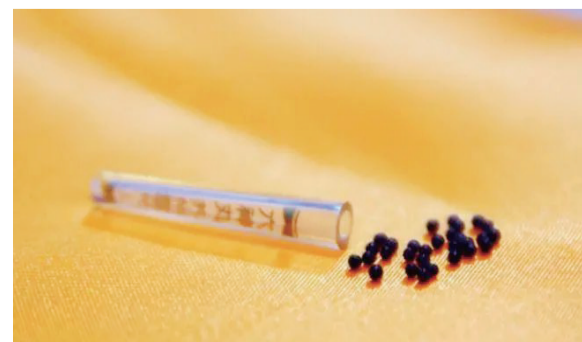
特别提示

六神丸里的蟾酥是有毒的,服用时切勿过量,小孩用此药更需要特别注意。另外,六神丸含麝香等成分,能引起子宫收缩,所以孕妇须禁用。

内服不能过量且不能长期服用,以免产生毒副作用。外用要掌握剂量和时间,避免皮肤黏膜的蓄积中毒。

此外还需要注意的是,六神丸不适宜和亚铁盐、亚硝酸盐、硝酸盐、硫酸盐、消化酶、强心药、含碘润喉片等药物同时服用。

(艾生化)



中药抗生素——六神丸