



「谷雨」是晚春的油画

温热的南风把春天推向了季节的末梢,于是,“谷雨”到了。谷雨,一个散发着庄稼清香的名字,坐落于春末夏初,昭示着乡村饱满的农事。

谷雨是节令,节令就是命令。受命于谷雨的一切,穿梭忙碌在如酥的季节里……

清晨,布谷鸟就站村头的那棵大杨树上,不厌其烦地叫喊着“布谷、布谷”,叫喊得满村子的人心里发痒。俗话说,“谷雨前后,种瓜点豆。”谷雨时节,村里的人便会忙碌起来,或管理田地,或晾晒种子,或修锄整犁,进入农家最繁忙的季节。

谷雨的雨,如约而至,斜斜地飘落在谷雨时节的乡间,温润、亲和,带着季节的清香,不疾不徐,渐渐沥沥,爽心清肺。因为雨水,田间的一切都变得生动鲜活,生机盎然。雨,似醇香的美酒,醉人的气息使得庄稼人的嘴角挂满了笑容,黝黑的脸庞如醉了般红润满面。于是,雨中的田野里,那些披蓑戴笠的身影与清新的田野,构成了一幅醉美的“人间四月天”! 雨雾里,农人撒谷插秧,种瓜点豆,将虔诚植入泥土,点种一季的期盼。人们就着如酥的春雨,犁开沉睡的土壤,翻耕着新的希望。

“诗写梅花月,茶煎谷雨春。”谷雨季的茶山是耀眼的。晨风柔柔,采茶女头戴青蓝色碎花头巾,在蜿蜒的山道上行走,如行云流水。她们挽着竹篮,轻盈而出,浅笑如花,一双双灵巧的双手,拨弄弄翠,如小鸟在茶丛上雀跃,啄食着谷雨时节的露珠和阳光。盛接着一壶季节的雨水,茶农开始煮一壶谷雨新茶,听着催生百谷、泽润大地的雨声,细品心中那份宁静致远,品尝农家香甜甘美的日子。

沿着谷雨节气的脉络,家燕开始归巢。紫燕穿梭着,悠悠然翻飞在一帘细雨里,衔泥筑巢,热闹檐下,点缀出农家一幅特有的风景。谷雨,使得漫山遍野的鸟儿兴奋了,在嫩绿柔软的枝杈上引吭高歌,尽情表演,用自己清脆的歌喉赞美风景如画的谷雨季节。

谷雨属于乡村,属于乡村那幅美如油画的春景,属于农人那一张张开怀耕种的笑脸,属于那片不甘寂寞的土壤。
(魏益君)

俗话说,养肝就是养命,肝不好,未老先倒! 肝脏作为我们人体重要的脏器之一,也是身体里最强大、功能最多的器官。但是由于肝没有痛觉神经,在其病灶早期时,身体往往不会出现明显的疼痛,容易让人忽视,那么肝不好会有哪些症状呢?

肝不好,清晨起床5个“怪象”

尿液颜色较深,如茶色

正常人除早上的尿液,以及饮水过少产生的尿液颜色较深外,其它一般都呈淡黄色。而肝不好的人,肝动能下降,胆红素升高,尿液颜色过深。

小便总是有异味

小便出现异味,除了肝脏问题,也可能是尿路感染。

疲惫无力

如果早起总觉得疲倦、浑身乏力,就要小心是肝脏出现问题了。因为肝脏受损以后,导致机体对营养物质的汲取出现问题,造成身体营养不良。

刷牙出血

清晨刷牙牙龈出血,或是吃东西的时候出血,这种现象在慢性肝炎患者身上是比较常见的。这是因为肝脏出现问题后,其凝血因子下降,从而导致牙龈出血、皮肤瘀斑等情况发生。

食欲不振

如果早起不想吃东西,还伴有恶心、呕吐,就要小心肝脏的健康状况了。因为肝脏中的一些酶参与人体的消化,肝脏受损以后,酶的数量减少,消化功能受到影响,就会出现

食欲不振。

肝变“脏”,全身都会有信号

肝不好,头发先知

- ① 两鬓长白发:肝胆两虚
- ② 头发很油,掉发严重:肝火旺盛
- ③ 头发颜色偏黄:肝血亏虚
- ④ 头顶出现白发:肝肾两虚
- ⑤ 发际线出现白发:肝脾血不足

肝不好,眼先知

- ① 视线模糊:肝血不足
- ② 眼睛干涩,眼疲劳:肝阴亏虚
- ③ 眼红有血丝:肝火旺盛
- ④ 眼睛发黄:肝胆湿热

肝不好,脸先知

- ① 口苦口臭:肝火旺,浊气上逆
- ② 长斑长痘:肝毒堆积,内分泌失调
- ③ 脸色暗黄:肝血不足,滋养不够

肝不好,看手脚

- ① 指甲易断:肝血不足
- ② 指甲竖线:肝功能衰弱
- ③ 手掌红斑:肝脏疾病
- ④ 手背青筋暴露:肝气郁结
- ⑤ 脚底粗糙脱皮:肝受损,代谢能力下降

肝不好,看情绪

- ① 入睡困难,早醒:肝火旺盛
- ② 情绪暴躁,爱生气:气郁化火

肝病都是拖出来的



③ 经常放屁:肝郁气滞

④ 抑郁焦虑:肝气不舒

四种行为最伤肝

生气

怒伤肝,怒气瞬间爆发出来,会导致肝气横逆、肝阳暴涨。而强憋着火,也会导致肝气郁结,极易引发胃痛、腹痛、头痛、胸闷、月经不调、乳腺增生、子宫肌瘤等等。

睡眠不足

睡眠不足,熬夜对于肝来说是致命伤害,极易引起肝脏供血不足,影响肝脏细胞的营养滋润。

用眼过度

老话说,肝藏血,开窍于目。眼睛的健康和肝脏功能息息相关。

暴饮暴食

暴饮暴食既损害胃肠道健康,也容易造成体内自由基增加,自由基越多,肝脏功能受损就越严重。食用过多高糖食物,不仅易转化为脂肪储存在肝脏,诱发脂肪肝,还会使胃肠道的酶分泌过多,影响食欲。

七种食物增加肝脏负担

高糖食物,如巧克力、甜品等。加工食品,如方便面、罐头等。含亚硝酸盐的食物,如泡菜、腌

菜、咸鱼等。

霉变食物,食物发霉后会产生具有强烈毒性的黄曲霉毒素。

酒精,乙醇可直接损伤肝脏。高脂肪食物,如肥肉、动物内脏(肝、脑、肠等)、葵花籽等。

烟熏、烘烤食物,具有致癌作用的苯并芘。

养肝小方

枣杞黄芪茶

红枣30克,枸杞20克,黄芪15克。将黄芪、红枣洗净,放入清水锅中煮沸,再转小火续煮10分钟。然后加入枸杞子煮约2分钟。即可滤入杯中饮用。

枸杞保养肝脏、促进血液循环、明目、滋阴润肺。黄芪可补气、活血、强壮体能、加速糖的代谢与脂肪分解。红枣补气、促进血液循环、保养心脏。常喝枣杞黄芪茶可保持活力、增强免疫力。

黄花保肝茶

黄花菜10克,五味子5克,甘草8克,枣(干)5克。

将黄花菜、五味子、生甘草、红枣放入大茶缸中,用沸水泡5分钟。调养肝脏,有效辅助治疗肝炎、肝硬化的作用。
(黄娜)



醋调苏木青黛粉

外敷治痛风性关节炎

痛风性关节炎症状为关节疼痛,发作时,关节红肿热痛,湿盛则肿,瘀结多致关节变形,故再兼加湿邪血瘀为患,更易缠绵,反复发作,关节红肿变形。常见口干口苦、小便色黄量少、大便干结、热扰心神睡眠差,湿热上蒸则舌红、苔黄厚腻。采用苏木青黛粉外敷,可直接作用于病灶,疗效很好。

苏木30克,青黛21克,大黄24克,玄明粉、乳香、没药各12克,冰片1克。上药一同混匀,研成细粉,用醋适量,调和成糊状备用。睡前取适量药糊,摊在纱布上,外敷患处,用医用胶带固定,次日晨起揭

去,每日1次。多饮水,忌食辛辣刺激食物。

方中青黛清热解暑,凉血消肿;玄明粉软坚散结,清热;大黄泻火解毒、活血化痰;冰片清热解暑消肿。四药合用以清利湿热,消肿散结;乳香、没药活血止痛,消肿生肌;苏木活血通经,祛瘀止痛。三味与大黄合用活血通经、消肿止痛。大黄、苏木配伍主要起祛瘀生新之功。醋具有促进疼痛关节炎皮肤黏膜吸收药物作用,与冰片合用,可缓解关节疼痛,消除肿胀,改善关节屈伸功能。此方清热利湿、活血祛瘀,故症状明显改善。
(胡佑志)

且把春韭试春盘

中药当茶饮滋肝补肾



前几日回乡,不经意间抬眼望去,一片绿意闯入我的眼帘,仔细一瞧,是奶奶菜地里的一畦春韭。春风拂起,菜地泛起一层碧色的海浪,引得我前去观赏。披着绿衣的韭菜,正舒展着自己翡翠般的腰身。

傍晚,天边传来一声惊雷,雨点从铅灰色的天幕落下。我禁不住放眼朝窗外的菜地望去,它们正仰着脸,沐浴在绵绵细雨中,一边大口喝水,一边手舞足蹈地迎接春天。

春雨过后,新韭泛香,我满怀欣喜地来到菜园,雨水打湿了韭菜们的绿衣,漾起一朵朵绿油油的浮光。我拿起小刀缓缓地将韭菜揽入怀中,不一会儿,便填满了竹篮。这个时候头茬的春韭是最鲜嫩的,那一缕韭香更是给餐桌增添了不少美味。

早在民间就有着“初春早韭,秋末晚菘”的说法,这“韭”自然就是韭菜了。初春时节的韭菜品质最佳,晚秋次之,夏季最差。在民间还有“早春韭菜



一束金”的说法,经历了一个漫长冬季的等待,当春季来临之后,韭菜开始萌芽,此时的韭菜是最鲜香的。唐人杜甫有诗云:“夜雨剪春韭,新炊间黄粱。”就算是下着雨的夜晚,诗人也要前去割一茬韭菜,让少年的故交品尝一下头茬春韭的鲜美。

头茬的韭菜不仅味道鲜美,模样也好看,嫩生生的韭菜割回家,奶奶用水冲洗后,便开始做韭菜盒子。起锅油烧热,打入几个鸡蛋,再把切好的韭菜和粉丝倒进去炒至半熟,盛出放在一旁待用。面粉兑水后揉成面团,擀成面皮包上韭菜馅,对折捏紧放入锅中煎至两面金黄就成了。用韭菜做的鸡蛋汤也很爽口,韭菜洗净切成段,锅中水沸腾后打入几个鸡蛋,放入韭菜,加点盐和猪油即可出锅,其汤无须过多修饰,就足以美好。

韭菜不光味美,而且营养丰富。春季人们容易肝火旺盛、上火,而这个时候多食用韭菜可以增强人体的脾胃之气,具有养肝、护脾的作用,因而韭菜又被古人称为“长生菜”。

一茬又一茬的韭菜蕴藏着春天无限的生机。希望我们都能在春天,尝一口韭菜香,感受来自春天的味道。
(董美君)

肝肾阴虚多表现为口干烦热,或腰腿酸软,遇热尤甚,或心烦失眠,或大便干燥,舌质红或光嫩,苔白干或无苔,脉细数或细弱。中医认为春夏养阳,秋冬养阴。肝肾阴虚者,用中药当茶饮,可使阴阳相对平衡,有助于身体健康。

玉竹参地茶 此茶饮滋阴润燥,适用于肝肾阴虚所致的虚烦不眠、头晕目眩、腰腿酸软等。取玉竹、麦冬、沙参、生地各12克,将上述中药一同置于保温瓶中,用沸水冲泡,盖焖20分钟,然后当茶饮服,数次频饮,



天气即将入夏,许多人也许会吃西瓜解暑。但并非人人都适合吃西瓜,特别是口腔溃疡时,别大量吃西瓜。

当口腔溃疡(俗称长口疮)时,很多人都认为是体内有热气,会大量吃清热食物,包括西瓜。然而,这样做恐怕会弄巧成拙。根据中医理论,西瓜味甘,性寒;有清热解暑、除烦止渴、利小便、解酒毒的功效。但从中医角度来看,口腔溃疡的主要原因是阴虚内热,虚火上扰,灼伤血肉脉络。西瓜有利尿作用,口腔溃疡者若多吃西瓜,会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出而加重阴虚,阴虚会造成内

每日1剂。阳虚便溏者不宜。

熟地归菊茶 此茶饮补益肝肾,养血明目。适用于肝肾两虚所致的腰腿酸软、两目干涩、头晕眼花或视物模糊等症。取熟地、枸杞子各15克,当归、白菊花各10克。以上药一同置于保温瓶中,用沸水冲泡,盖焖约20分钟,当茶饮服,数次频饮,每日1剂。阳虚便溏者不宜。

麦冬枸杞茶 此茶饮滋阴补肾,养心润肺。适用于体阴不足、神疲乏力、经常口干咽燥,或头晕目眩等症。取麦冬、五味子、

枸杞子各10克。上药洗净,一同置于保温瓶中,用沸水冲泡,泡约20分钟,当茶饮服,数次频饮,每日1剂。

地黄枸杞茶 此茶饮养阴益血。适用于阴血不足,或病后精血亏少所引起的神疲乏力、失眠多梦、记忆力减退,或头晕耳鸣,口干咽燥,或心胸烦热,手足心热等症。取熟地12克,枸杞子10克,陈皮3克。用锅煮沸,或置于保温瓶中,用沸水冲泡,盖焖15-30分钟。当茶饮,每日1剂。痰湿体质者慎用。脘腹满闷属湿热者不宜。
(有之)

口腔溃疡时别大量吃西瓜

热更盛,加重口腔溃疡。

除了口腔溃疡,感冒、糖尿病、肾功能不全患者,以及孕妇和产妇也不宜大量吃西瓜。糖尿病患者短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。

西瓜属生冷之物,多食易损伤脾胃功能,所以阳虚体质和痰湿体质者宜少食或不食。这类体质的人群多数有脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄的现象,多食西瓜会导致腹胀、腹泻、食欲下降,还会积寒助湿,引起消化系统疾病。

阳虚体质

中年容易发胖、乳房发育不佳、毛发

易于脱落、面色苍白不华、口唇色淡、肢体不温、经常感到背部和膝关节以下怕冷、耐热不耐冷、喜温热食物、大便偏溏、夜尿多、小便清长、容易水肿、性格多沉静、容易神疲倦怠、消沉、悲观、不喜欢运动、缺乏性欲。舌体淡而胖嫩,苔白水滑,脉沉细。都属于阳虚体质。

痰湿体质

腰腹部饱满、肢体沉重倦怠、肤色白滑、口干而不喜饮水、口中经常黏腻、喜食肥甘厚味、经常胸闷或腹部胀满、大便溏烂,或后重黏滞、白带多、经常神昏、头重,反应较慢、嗜睡、打鼾。舌体胖大,舌苔白腻,脉濡或滑。都属于痰湿体质。
(龙悦)