

最喜小满“青仁茶”

记住小满这个节气是因为“青仁茶”。在家乡，“青仁”就是半青的麦仁，“青仁茶”则是小满送给小孩子最有营养、最好喝的饮料。

小满,经常是三两好友约好,中午不睡午觉,早早去学校。学校没有院墙,操场与南边的麦田隔着不足一人深的排水沟。挨着操场最东边的旱水沟,从北至南,早已悄无声息的走出了一条“U”字形的明晃晃的小路。背着书包直接踏上那条小路,直奔沟南边的那块麦田。

麦穗长得像家里的姊妹一样,胖瘦不一,肤色也不尽相同,这得精心做选择。肤色微黄,体态丰盈的当属首选。太绿的不好,太嫩,不经搓,搓去壳皮里面的麦仁皱巴巴的,吃起来仅是甜丝丝的,少了麦香味。偶尔一个麦穗吃在嘴里好像嚼了一包气泡水,很难吃。

擀麦穗得用巧工,要有“快刀斩乱麻”的果敢,若稍慢了半拍,略带青涩的麦粒就会瞧不起你——无论你多么用力,麦穗耷拉着就是掉不下来。

搓麦穗是件最好玩的事情。擀了二三十个麦穗,在沟沿上寻个干松的地方坐下来,坐的姿势悠闲而自然——两条腿踏踏实实铺搭在水沟的缓坡上,拿一两个麦穗放在手心里,两只手反复揉搓,搓上八九下,觉得差不多了,两只手轮换着互为“小扬锨”和“麦场”,用嘴里吹出来的“天然风”吹掉麦壳,嗨,手心里全是肥嘟嘟的麦仁!这时候你唯一做的,便是毫不犹豫地把手中的麦仁一粒不落地全都塞进嘴里,美美地吃了两口,接下来再搓的都装在兜里存着了。

十多分钟,上衣口袋里就有了半口袋搓好的麦仁。这时,从书包里拿出水瓶,拧开盖,顺着小小的瓶口往里溜进去三五把麦仁,拧好盖,相视一笑,“打道回府”。当然,碰到“同党”亦不稀奇,大家都心照不宣地大声招呼,各忙各的。

等再回到学校,教室的门还关着呢!门前有三五个人在那等着,很快,带钥匙的同学到了。

你可千万别以为只有少数人才喜欢喝“青仁茶”。预备铃响过之后,你去教室瞅瞅,不在课桌放铅笔盒的地方,就在凳子边坠着的书包里,青一色的玻璃瓶,淡青微黄的麦仁沉在瓶底,多则有一寸厚,少则也有半寸。

下课的时候最热闹,各自把自己的水瓶拧开,比着喝,看有几粒麦仁喝进嘴里。满瓶的水,个别麦仁亦很狡猾,起起落落、浮浮沉沉,就是不肯到你嘴里去。

如今远离故乡多年,家乡的“青仁茶”好几年难得喝上一次。不过,每年小满,我总会开车去市郊,借机偷偷擀一些麦穗。回到家,用保鲜膜包好放在冰箱里,想喝的时候就取出十几个麦穗,美美的泡一杯青仁茶。每喝一口,总感觉那氤氲的热气中仍带着年少时的快欣,喝到的滋味亦最浓。

(李淑云)



你在家时有没有特别留意,家里卫生间的门是关着的还是开着呢?你有没有养成随手关门的好习惯?

家里老妈说卫生间的门不使用时尽量敞开好,让它通风透气,而且卫生间比较潮湿,打开门干爽得快一些,这样做正确吗?

卫生间门还是关着好

如果你平常都把卫生间的门打开,细菌、异味、湿气会侵入到室内的每个角落,家里的环境会越来越脏,你可以将卫生间内的窗户打开,关上门,或者将卫生间的排气扇打开通风,这样,异味、潮气会从窗户分散出去。

卫生间保持干净要善于收纳

卫生间面积小,空间容易显得凌乱,看看这些小妙招,超级实用。

墙面挂篮

在墙面上悬挂一个收纳框,能容纳许多东西,统统往篮子里一放,什么牙膏牙刷、洗面奶等洗漱用品,拿取非常方便。

墙面转角置物架

两面墙的碰角位置,装一个旋转置物架,翻转盖子时能防止水洒进去,有干湿分离的效果。也可以安装那种开放式的多层置物架,充分利用空间。

墙面安装折叠衣物篓

洗澡时担心衣服没地方放?可

卫生间门关着还是开着好?

以在墙面安装一个折叠的篓子,不用时收起来,不占空间,用时打开,能放不少衣服。

要想让卫生间洁净如新,可以试试下面几种方法:

白醋清洁马桶

300ml清水兑入50ml白醋,再放入百里香浸泡,自制成清洁剂,然后将清洁剂喷洒到马桶污垢上,再用抹布擦拭干净即可,轻松解决异味和污渍。

白醋倒入保鲜袋清洁淋浴喷头

如果淋浴花洒的水流很小,我们就需要清洗它了。将白醋倒入保鲜袋中,再将花洒头完全浸泡在白醋内,用橡皮筋把口封上,两个小时后用水冲洗干净,花洒内的污渍就会全部清除掉。

番茄酱除锈

将番茄酱倒在卫生间受潮后生锈的物件上,过15分钟后,擦拭干净

就会光亮如新。

地漏有异味用白醋和小苏打

卫生间下水道的异味反冲上来很难闻,可以用白醋加小苏打混合的溶液倒入下水道中,能快速解决臭味,还你清新空气。

卫生间保证洁净还需注意三点

卫生间内最好用带盖的垃圾桶,以免细菌与异味散发出去,垃圾要及时倒掉,时间长了更容易滋生细菌。

卫生间除臭剂并不能除掉异味,只能起到掩盖异味的作用,而且长期吸入这种化学成分的香味对身体有害,要想去除异味,还得平时多注意卫生,多开窗通风为好。

很多人都喜欢将牙刷放在洗漱台边上,可家里的洗漱台一般都紧靠马桶,而马桶看着洁净,其实并没有想象中那么干净,空气流通中细菌可能入侵到牙刷上,所以尽量在远离马桶的位置放洗漱用品,或者直接放在带门的浴室柜内。(黄娜)

世界最早的“麻药”——麻沸散

“先打麻药后手术”,对于现代人来说,已经成为医学常识。那么,“麻药”是谁最早发明的呢?根据目前的考古成果和典籍证明,世界上最早发明“麻药”的人是华佗,东汉末年著名的医学家,他发明的“麻药”名曰“麻沸散”。

华佗,字元化,沛国谯(今安徽亳州)人,他与董奉、张仲景并称为“建安三神医”。华佗一生拒官而痴医,他擅长内、外、妇、儿、针灸各科,尤擅外科,医术高超,名闻一时。华佗生于东汉末年三国战乱时期,战火纷飞,伤者无数。由于当时还没有麻醉药,所以在给伤者处理外伤或做手术时,病人基本是硬挺,治疗过程中的痛苦可想而知。为了减轻伤者的病痛,身为医家的华佗刻苦钻研医学古籍,多方寻找破解之法。经过多次探寻和临床实践,他终于发明了世界上最早的“麻药”——麻沸散!华佗也因此成为世界医学史上首次使用药物全身麻醉而施行剖腹术的人。《后汉书·华佗传》中载:“若疾发于内,针药不能及者,乃令先以酒服麻沸散,既醉无知觉,因割破腹

背,抽割积聚;若在肠胃,则断肠煎洗,除去疾疢,既而缝合,敷以神膏,四五日创愈,一月之间平复。”这可能是古代典籍中医学使用麻醉药的详细的记载。

华佗所创麻沸散的处方如今已失传。后世有医学家推测出华佗所创麻沸散的处方系由曼陀罗花(也叫洋金花、风茄花)500克,生草乌、香白芷、当归、川芎各20克,南天星5克,共6味药组成;另一说由羊躑躅15克、茉莉花根5克、当归150克、菖蒲1.5克组成。但经后世医学家们的不断考证,上述两方均非华佗麻沸散的原始处方。

直到唐代,有“药王”之誉的医学家孙思邈才找到了华佗麻沸散的原始处方,他在《华佗神方》一书中,即列有“麻沸散”的配方:羊躑躅9克,茉莉花根3克,当归30克,菖蒲0.9克。

宋代以后,各种医学文献中屡有记载,都指向同一种主药:曼陀罗花。曼陀罗又名山茄花、洋金花、风厘儿、山茄子,为一年生草本。其花主要成份为莨菪碱、东莨菪碱及少量阿托品,其中



东莨菪碱有明显的麻醉作用。由于它可使肌肉松弛,汗腺分泌受抑制,所以古人多用它来制“蒙汗药”。宋人窦材的《扁鹊心书》中也简要记述了曼陀罗花的麻醉功效:“人难忍艾火灸痛,服此即昏睡不知痛,亦不伤人。”后来明代医学家李时珍亲自试服了曼陀罗花,进一步证实了它的麻醉性能。

虽然古代正史中没有明确记载麻沸散的配方,但据现代医学研究,麻沸散的主药就是莨菪子。莨菪子中的主要成分是东莨菪碱和阿托品碱。东莨菪碱具有镇静、镇痛的作用,应用较大剂量后可产生催眠作用。华佗当年发明的麻沸散,成为中国古代医学史上的一个里程碑。

(钱国宏)

凉夏藿香情

我家有个小院,面积不大,方方正正,从我记事起,便种满了各种各样的花草草。其中,最特别的要数移栽的十多株藿香,长得郁郁葱葱,翠绿的三角状卵形叶片在阳光下舒展开,通体散发着奇异的香气,让人闻着都心生欢喜。

藿香是一种唇形科多年生的草本植物,它长着方形的茎,淡紫色的花,青青的叶片飘散出一股悠悠的芳香。由于藿香嫩茎叶清香爽口的特点,使它成为一种饮食佳品,可用来调凉菜、拌凉面、烙煎饼、包饺子、烧泥鳅、煮蛋汤、炒鱼块等等,风味别致。

藿香更是一味中草药,其味辛,性温,具有解表散寒,芳香化浊,行气和胃的功效。《本草纲目》中说藿香有解暑清凉的功效。夏季如用藿香煮粥或泡茶喝,对暑湿重症、脾胃湿阻、腕腹胀满、肢体重困、恶心呕吐等有效。我们常见的“藿香正气丸”就是用藿香做主料制成的,能治疗夏季暑热湿气造成的中暑症状。

母亲种藿香不仅是为了花好看,更是为了用它来制作食物。有时偶尔我们有感冒咳嗽之类的,母亲不会轻易给我们服药,她喜欢用藿香加上粳米一起煮粥,让我们喝下去。热气腾腾的粥摆在眼前,碗内洁白的米粒与叶片翠绿的藿香叶交相浸染,氤氲出清爽的色泽。满满一碗藿香粥喝下去,几片叶子嚼过,鼻子通气了,人也立刻有了精神。

三伏天里,母亲会摘些嫩绿的藿香叶子,洗净



后,用烧沸的水冲满一大壶茶,放凉后就是风味独特的藿香解暑凉茶。母亲泡藿香茶有一番讲究,就是水不能太烫,先将开水倒入壶中,冷一会再放入藿香,这样冲泡的茶才会更好地保留住藿香的青翠和香气。每当我们满头大汗地下班回到家里,总会迫不及待地喝上几口母亲备好的藿香茶,顿觉凉意弥漫,心旷神怡。

平时,母亲还会用藿香叶来制作藿香饼。藿香饼可以烙成甜味也可以烙成咸味,考虑到家人多喜甜食,母亲一般是用新鲜的藿香叶掺入蜂蜜裹上面粉炸成,吃起来口味香甜而清新。母亲的做法是先将面粉加冷水调成糊状,掺上面起子发酵,再采些新鲜的藿香叶放在淡盐水中浸泡一会儿,洗净切碎,放入面糊,然后打一个鸡蛋,加一点蜂蜜或白糖,慢慢地搅拌均匀。待调好炉火,就可以烙了。烙藿香饼的火,旺不得、弱不得,火大了容易烤糊烙干,火小了不易熟,又耽误工夫。待油锅烧热后,母亲熟练地舀起一勺面糊浇在锅中,再用锅铲从锅内处将面糊一点点向四周均匀摊开,伴随着腾腾的热气,白色的圆饼很快变成金黄色,又隐隐透出绿意,最后顺势一翻,将另一面也烙至金黄,一张藿香煎饼就这样做好了。刚炸好的藿香饼外酥里嫩,香气扑鼻。我急不可耐地夹了一只藿香饼,只觉得一缕优雅的香气伴着一丝甜润在口中慢慢溢开,清爽而鲜美。

在酷暑难耐的夏季,有母亲的藿香饼相伴,日子真是馨香阵阵,充满温情和幸福。(钟芳)

现在正是枇杷成熟季,熟透的枇杷色黄似橘,酸甜可口。枇杷果子含有果糖、蔗糖、葡萄糖、胡萝卜素、钙、磷等营养成分。除了果实能吃,枇杷叶还可入药,枇杷叶味苦,性微寒,具有清肺止咳、降逆止呕之功效。

枇杷果汁

新鲜枇杷果。先将枇杷果洗净,去皮去核,放入榨汁机中榨汁。每日饮服,可清肺化痰、止咳、降逆止呕。

枇杷银耳汤

取枇杷果80克,百合20克,银耳1朵,冰糖适量。将枇杷果洗净,去皮

去核,切成小粒,银耳用凉水泡开,撕成小块。锅中加入适量清水煮开后放入洗净的百合、银耳,文火煮半小时后加入枇杷果粒和适量冰糖,再煮15分钟即成。可滋阴润肺、清热止咳。

枇杷叶煮水

新鲜枇杷叶1小把,冰糖适量。先将枇杷叶用清水浸泡使其软化,再用刷子将叶面上的茸毛刷干净,反复冲洗至肉眼看不到茸毛,然后放入砂锅中加入清水适量,用文火煮开,再加入冰糖煮20分钟即成。当茶饮服,可清肺化痰、降逆止呕。(胡佑志)

按摩中脘穴

取穴:在腹部前正中线上,肚脐上4寸,即胸骨柄下方至肚脐连线的中点。

按摩方法:用手指指腹按压中脘穴,以穴位为中心进行揉按,每次按揉3-5分钟,以局部有酸胀感为宜。

功效:健脾和胃、降逆止呕。适用于呕吐、反胃、腹胀、消化不良、食欲不振、小儿疳积、胃痛等症。

按摩四缝穴

取穴:“缝”,是指指骨关节横纹缝,一手四穴。在手指第2、3、4、5指掌面近侧指尖关节横纹的中央。

按摩方法:用大拇指指尖掐揉四缝穴,每穴掐揉2-3分钟,每日1次即可。

功效:消食导滞、祛痰化积,适用于食积腹胀、疳积、百日咳、消化不良等症。

(有之)

