



## 幼时端午

夏风又起,端午又至。不由地忆起儿时的端午节,忆起了节日里粽子的香。

记得是个午后,奶奶踮着小脚,去了村东的大河。她要去河里采苇叶。大米小米已经洗好淘净,小米很黄,大米很白,它们掺杂在一起,徜徉在黑色的泥瓦大盆里。苇叶采回来,也泡在瓦盆里。在它一旁的大瓢里,还泡着红枣。

夜幕降临,掌灯了。奶奶开始包粽子。她先将苇叶伸展铺平,一层一层地错落交叠,再用手将它们窝成一个漏斗的形状。她捞一把盆底的大米小米,放进这个“漏斗”里。先放米,再放枣。枣放得非常谨慎,有时候是一颗,有时候,是两颗。米和枣都已放妥,奶奶便两手交互着包裹和绞缠,直到苇叶将大米小米包缠得严严实实,滴水不漏。然后,奶奶便用苞米皮捻成的细绳,将粽子缠紧,绑实。摆叶,放米,夹枣,包裹,绑绳。奶奶的工序严谨,动作麻利。包好的粽子依然被放在一个黑色的瓦盆里,棱角分明。奶奶会在第二天一早,将它们煮进大锅。

我还在炕上睡着,奶奶的粽子就出锅了。我闻见了它的香味,清清凉凉的,非常独特。我赶紧起床准备吃粽子,却感觉耳朵里毛茸茸地难受。用手一抠,有东西从里面掉出来,是艾蒿团成的小球儿!

奶奶听见声音赶紧走进屋来:“别抠别抠,快塞上,省得夏天招毒虫儿。”尽管觉得不舒服,但听了奶奶的这句话,我还是乖乖地将艾蒿塞回了耳朵。夏日里各类虫儿都会泛滥猖獗。那时候家里没有任何的灭虫神器,艾蒿是唯一的方法。

端午当日,奶奶不仅会给我的耳朵塞上艾蒿,还会偷偷地给我的手腕和脚腕扎上五彩丝。红黄蓝绿黑,正好五个颜色,那是母亲夹在鞋样子里的花线,奶奶轻轻地用手一搓,便将它们捻成了五彩斑斓的花色。

奶奶不仅给我扎了五彩丝,还在我的衣服前襟上挂上用丝线和花线做成的香包,奶奶说这样邪魔鬼祟就不敢近身,我们就能在夏日的风里,恣意成长。

悠悠夏风里,端午又至。我咬一口粽子,仿佛回到了美好的儿时……  
(李凤玲)

进入盛夏,你有没有这种感觉:整个人乏力、极易疲劳、身体困重、食欲减退、怎么睡都睡不醒、头昏昏沉沉的,大便也十分黏腻……

这些看似很多的问题,其实都是一个问题:湿气重!国医大师路志正曾说湿非一病,百病兼之。

形象地说,湿是咱们身体的垃圾,是粘滞的脏东西!体内有垃圾,必然影响咱们身体整体的健康情况。比如说风湿性关节炎、湿疹、包括某些头痛、眩晕、失眠、高血脂、冠心病、中暑、带下、痛风、泄泻、中风、高血压等等,都与湿邪有关。

盛夏来临,暑多挟湿,湿气作乱更加猖獗,尤其南方还是雨季,人们就像是蒸笼里的包子,无时无刻不在被水汽所包裹,想象一下,随时都泡水里的感觉,能不生病吗?

### 三步自查体内湿气

体内湿气咱们自己看不见摸不着,如何知道湿气重不重呢?

#### 1.检查水肿,用力按胫骨

按腿的内侧胫骨面,三四秒钟。如果一摁一个坑,这就是水肿的表现,一般有这个问题的人,在脱袜子的时候,袜子印也特别明显。

#### 2.检查手指根,看有无青筋

指根的地方,如果看到一些青筋,青色的血管,也是体内有湿气的表现,一般南方人的手上会比较多见。

#### 3.检查舌苔,黏腻必痰湿

如果舌苔颜色发白变厚,嘴里面发黏,感觉黏糊糊的,体内80%已经有痰湿了。

还有一点,早晨起来的大便比较黏,水冲不干净,那么痰湿已经找上你了。

再次重申,湿是一种亚健康状态。虽然看不出来但是影响着你的生活,与你息息相关乃至会引发严重的疾病。

#### 每天喝点它,湿毒排光光

**玉米须茶** 取50g左右的玉米须,用开水冲泡半个小时左右就可以喝了。



## 6月,祛湿好时机

方解:玉米须性味甘平,有益肝、胆、肾等作用,并有利水、促进体内多余水分代谢的好处。夏天喝玉米须茶还有凉血泄热的功效,不仅能够排出体内的湿热之气,还具有抗结石形成的作用,全家人都可以喝。

提醒:现在正是吃玉米的季节,煮玉米时,别拔掉玉米须,等煮好了玉米,把煮玉米的水倒出,用玉米水代茶饮。

如果脸部浮肿,可以加入益母草和丹参。益母草,有活血、利尿的作用;丹参则有助提升、加强气血与淋巴循环。

**藿香荷叶茶** 取20克藿香、20克荷叶,开水冲泡半个小时后即可饮用。这道茶夏天喝起来觉得非常“清爽”,能够帮助祛除体内的湿气。

方解:荷叶清香升散,具有清心解暑、消风祛湿的功效,藿香能祛除湿气、消解暑热,取藿香30-50克煎汁泡脚祛湿效果非常棒。

**枸杞薏米茶** 薏米最好炒过后再泡茶,才能达到祛湿且不伤根本

的效果。薏米300克,枸杞子一把,红枣2-3颗,冰糖、水适量。将买来的薏米拣出杂质,用清水淘净并控干水分;将薏米放入平底锅中,锅中不可放油,开小火翻炒烘焙薏米,直至炒出薏米香味即可关火;将红枣剖成两半或剖开口子放入茶壶中,如喜欢甜味可放几颗冰糖,再放入焙好的薏米,冲入滚烫的开水,浸泡5-10分钟即可饮用,水放温了再抓一小把枸杞子放入。

功效:薏米有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,为常用的利水渗湿药。薏仁枸杞茶养肝明目又利水祛湿。

**利湿降脂粥** 冬瓜带皮150克,炒白扁豆15克,玉米碴60克,芡实30克,煮粥。一周两次,久服,可以健脾化湿、减肥美容,多余的湿毒排出体外,一身轻松。

方解:冬瓜利尿作用非常强,冬瓜利尿消肿,炒白扁豆要去药店买,健脾化湿。玉米碴也能健脾化湿,排出身体多余的水分,芡实同样是祛湿高手,还能补肾固精。

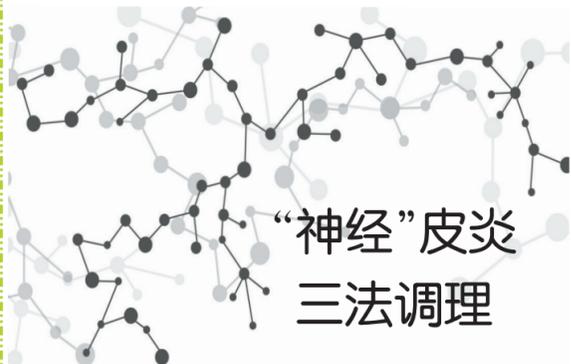
除了食疗,还可以配合按摩穴位和散步,效果更好。

**祛湿步** 就是蹬腿动作。双手叉腰,后面的腿往前蹬出去,脚尖勾着蹬出去。走稳一点、慢一点,只要把腿抖起来。可以促进腿的气血循环。

**祛湿穴** 胫骨内侧面下方45度凹陷处就是阴陵泉穴位的位置。取最舒适的体位(坐位、仰卧位均可),用两拇指按压在两侧阴陵泉上,按而揉之,让刺激充分达到肌肉组织的深层,并产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,维持一定力度,用拇指对局部肌肉进行左右弹拨。每次按揉5-10分钟,每分钟按压15-20次。每日2-3次。

悬灸方法:艾条点燃后放于穴位上方约3cm处,使局部有温热感而无灼痛为宜,一般每次灸10-15分钟,以局部潮红为度。每日1-2次。

湿气是百病之源,6月是祛湿好时机,现在不抓紧祛湿,小心秋冬疾病缠身。  
(黄娜)



## “神经”皮炎 三法调理

神经性皮炎患者性格急躁易怒,常常容易紧张,说话语速较快,情绪波动较大。学习、工作、生活压力大,思虑过多。还有就是喜欢熬夜,睡眠质量差,失眠或浅眠易醒。那么,患了神经性皮炎又如何来治疗呢?主要有以下三个方面。

**止痒:**避免搔抓,可适当给予镇静、止痒类药物。但需要注意的是此类药物使用后大多会使人犯困。另外,也可以适当、适量地选用激素药膏外涂患处,但面部及会

阴等皮肤较薄的地方则要权衡利弊。

**生活调摄:**作为一种与神经调节、精神心理状况关系密切的瘙痒性皮肤病,除了药物治疗外,日常生活中的调摄和心理疏导十分必要。保证夜间睡眠时间,确保睡眠质量、充足、规律的睡眠是病情改善的重要保障。

**药物治疗:**可以根据病情遣方用药,临床上常用梅花针辅助治疗,疗效也不错。  
(胡佑志)

时值夏天,在乡间居住几日,不时看到农舍前后那翠绿的薄荷,生机盎然,伴随飘逸而至的是那扑鼻的薄荷芳香,此时不禁想起宋代陆游赞薄荷的佳句:“一枝香草出幽丛,蝴蝶纷飞戏唤风。莫恨村居相识晚,知名元向楚辞中。”

薄荷,又名“银丹草”,为唇形科植物薄荷或家薄荷的全草或叶,多年生草本,全株青气芳香,多生于小溪沟边、路旁及山野湿地,也有人工栽培的,全国各地都有分布,尤以江南为多。其茎方形,被逆生的长柔毛及腺点,叶片长卵形至椭圆状披针形,边缘具细尖锯齿。其花冠为二唇形,紫色,或淡红色,或白色,花期为8至10月,宋代陆游的咏薄荷诗:“薄荷花开蝶翅翻,风枝露叶弄秋妍。”道出了薄荷花之美丽。薄荷全草每年可收割2次,第一次在小暑至大暑间,第二次于寒露至霜降间,割取全草,晒干。晒干的薄荷以身干、无根、叶多、色绿、气味浓者为佳。

薄荷对生长环境要求不高,在温州乡下我的老家,人们喜欢在房前屋后种上几株,有的在庭院里用花盆或花槽栽植。我母亲在乡下拥有一个小小草药圃,其中就栽有薄荷,就是这么几株碧翠的薄荷,引得小小草药圃芳香馥郁。炎热之时,乡村们喜欢采摘几片薄荷鲜叶放在身体皮肤之处,不仅有清凉袭人,烦暑顿消之感,而且肌肤留香。有的喜欢采几片薄荷鲜叶沏茶,喝之提神醒脑,怡情爽心。而我母亲则喜欢采摘些薄荷,亲自下厨烹制几个以薄荷为食料的菜肴,让家人一



## 夏天薄荷 最怡人

饱口福。

薄荷与人们日常生活颇为密切,如人们常用的“风油精”,其成分中就含有薄荷脑。薄荷叶晒干放在枕头里,可帮助入睡。薄荷汁外敷,令皮肤又滑又消肿止痛。薄荷茶用来漱口,齿颊留香,口气清新。有趣的是,人们喜欢把盆栽薄荷放在室内或花园种植,以驱走虫蚁。

薄荷可食用,清爽可口,其主要食用部位为茎和叶,也可榨汁服。在食用上,薄荷既可作为调味剂,也可作香料,还可配酒、冲茶。人们喜欢吃的“薄荷糖”,以白砂糖、薄荷为原料加工而成,食之清香爽口;有的喜欢以薄荷代茶,薄荷冲泡的茶,香气氤氲,喝之清心明目。在食疗中,薄荷可单独凉拌吃,也可配其它食材烹制,如薄荷鲫鱼汤、薄荷鸡丝、荷虾皮等等,用以佐酒下饭,别有风味。在我们温州有一种小吃叫“青草豆腐”,在吃之前,往往要在琥珀状的“青草豆腐”上滴几滴薄荷水,以添口味,食之清凉适口。薄荷还可用以做“薄荷粥”,取鲜薄荷30克(或者干品10克),粳米30克。先用薄荷煎取浓汁,去渣取汁150毫升备用。接下来,加一碗梗米和300毫升左右的水,煮成稀粥,然后加入薄荷汁,再煮沸,加冰糖少许即成。

薄荷具有很多营养成分,每100克干薄荷中,含蛋白质6.8克、纤维31.1克。此外,还含有多种矿物质等营养成分。

从医药书籍中得知,薄荷还具有药用价值,是中华常用中药之一。祖国医学认为,薄荷味辛性凉,具有疏风、散热、辟秽、解毒之功效,可治外感风热、头痛、目赤、咽喉肿痛、食滞气胀、口疮、牙痛、疮疥、瘾疹。《日华子本草》称其“治中风失音,吐痰。除贼风”。疗心腹胀,下气,消宿食及头风等。《本草纲目》说其“治伤风、头脑风,通关格,小儿风涎”。《千金·食治》称它“却肾气,令人口气香洁。主辟邪毒。”  
(缪士毅)



## 端午食艾 祛寒湿活血通脉

每逢五月端午,人们就会采摘艾蒿,或悬挂于门户之上,以祛邪祛毒;或用艾叶熏居室,抑制病菌。艾叶味辛、苦,性温,归脾、肝和肾经,为纯阳之品,顺应阳气生发,可驱除体内伏寒久湿,为夏季保健之佳品。

端午期间,食用艾叶做的药膳,能祛寒湿,活血通脉,是顺应时令之品。由于艾叶具有理气血、温经脉、逐寒湿、止冷痛的功效,对脘腹冷痛、经寒不调、宫冷不孕等症也有治疗作用。以下是几款艾叶食疗方,仅供选用。

**艾叶鸡蛋汤** 鲜艾叶15克,鸡蛋2个,猪瘦肉50克,生姜适量。将艾叶洗净切细,鸡蛋打成蛋液,瘦肉切片,生姜拍碎。烧热油锅,下生姜稍炒,倒入鸡蛋,煎至金黄色。然后加水,放艾叶、肉片,煮3-5分钟,加少许胡椒粉和食盐调味,即可食用。可散寒除湿,益气补血,适合夏季长处空调环境的人群,特别是体质偏虚偏寒的女性食用。

**艾叶肉桂饮** 艾叶10克,肉桂30克,生姜5克。肉桂洗净,烘干,研成细末,装瓶备用。艾叶、生姜洗净,艾叶切碎,生姜连皮切成片,同放入砂锅,中火煎煮15分钟,取煎液待用。每次取肉桂粉3克,用艾叶、生姜煎水冲服,每日2次。可治疗气滞血瘀型痛经。

**艾叶白果瘦肉汤** 艾叶5克,白果7克,猪瘦肉50克,葱花、生姜、胡椒各适量。将艾叶、白果洗净,加水煎煮,猪瘦肉洗净切片,放入锅内一同煎煮,加入调料,煮至瘦肉熟烂即可,吃肉喝汤,每日1剂。可补气、调经、止带,适用于冲任不固、经期延长等症。  
(有之)