

《西游记》里的笋

春天,是吃笋的好时候。想来吴承恩老师也一定是喜欢吃笋的,因为在《西游记》里,出现过很多次笋的身影。

首先,吴承恩老师喜欢用春笋来形容人,比如在女儿国,他形容女儿国国王“秋波湛湛妖娆态,春笋纤纤妖媚姿。”古人常常拿竹笋来比喻女子的手,因为笋与女子的手都柔嫩、细长、似玉。而纤细则形容女子的手小巧或细长柔美。类似的形容在《水浒传》中也有体现,比如鲁提辖打死了镇关西,逃到了雁门县,再次偶遇金翠莲妇女。鲁提辖看那金翠莲时,便提到“春笋手轻舒嫩玉”。后来形容阎婆惜时,也有“玉笋纤纤”之语。

其次,在《西游记》的世界里,笋是一种特别受欢迎的素菜。比如第九回里借助渔夫和樵夫的对话来引出“袁守诚妙算无私曲,老龙王拙计犯天条”的故事,其中渔翁道:“青芦笋,水荇芽,菱角鸡头更可夸。”住在山中的猎户,也以竹笋当作一种常见下饭菜。唐僧在双叉岭遇到老虎,被刘伯钦救下带到家中,唐僧不吃荤腥,但刘伯钦家却不吃素,只有些竹笋。

唐僧师徒途径的国家很多,在女儿国,招待他们的有笋芽;在朱紫国有干笋;在比丘国有嫩笋等等。猪八戒也把爱吃笋挂在嘴上:被捆在莲花洞里时,还不忘跟金角大王叫嚣:“快些儿刷净锅灶,办些香蕈、蘑菇、茶芽、竹笋……请我师徒们下来,与你令弟念卷《受生经》。”

这就难怪路上的妖怪们都知道这师徒四人爱吃笋。狮驼岭三怪让小怪们准备的糯米、细面、竹笋、茶芽等蔬菜,给唐僧师徒们安排茶饭;无底洞的老鼠精要与唐僧成亲,也得准备素菜筵席,里头也有鲜笋;在灭法国,唐僧一行扮作客商寄宿在赵寡妇家,赵寡妇按照上等标准准备素宴,其中就有笋,由此可见,在明代笋已经非常出名了;在朱紫国,唐僧师徒也吃到过干笋。

除此之外,古人也喜欢吃泡辣笋。唐僧师徒取经归来,在唐太宗办的宴会上,就有一道“姜辣笋”。当然了,古人吃笋,花样无穷。笋因为味道鲜美,还是熬汤的好食材。

竹笋又分为春笋和冬笋,如果继续细分的话还是可以分为竹笋和芦笋的。芦笋通常形状细长,颜色为绿色和白色,尾部带花,一般集中生长在江苏、山东等地,在北方生长得更好。而竹笋是竹子的幼芽,形状细长或粗矮,呈浅黄色,不带花,竹笋的小分类非常之多,竹笋适合生长在中国南方的竹林,在秦岭淮河以北,长势便大打折扣。

吴承恩老师是南方人,对于鲜笋、嫩笋自然喜爱有加。可对于一路西行取经的唐僧师徒来说,他们也只能在小说里吃到鲜笋,若在生活中,想时时吃到鲜笋那就是天方夜谭了。(邱俊霖)



用药不宜超剂量

有些人认为,药物剂量越大,见效越快,其作用也大,对疾病的驱除更有力,其实这是非常错误的。药物的用量是经过严格的实验和大量的临床观察而确定的。药物用量超出治疗剂量范围,轻则产生毒性和不良反应,损害人体健康,重则危及生命。专家认为,一般药物的疗效,不会因为剂量增加而提高,相反只会增加其肝肾功能的排泄负担,损害脏器。据临床统计资料表明,患者用药后引起的不良反应,90%以上都是由于用药过量引起的,例如过量服用对乙酰氨基酚(扑热息痛),会损害肝脏;链霉素用量过大,可引起头晕、耳聋;庆大霉素用量过大,可引起蛋白尿和血尿等。常用的营养药多吃、超剂量服用,同样也没有好处,如



家庭用药指南

超剂量服用鱼肝油或维生素A,会引起骨痛、皮肤发痒、毛发脱落、食欲减退等症状。中药及中成药也不宜超剂量服用,有小儿因服用超剂量的六神丸而致中毒、休克、死亡,的报道。因此,无论是西药还是中成药治疗疾病,只有按医嘱合理用药,切不可超剂量用药。

用药不宜求杂

有些患者生病性急,求治心切,恨不得一吃药就好。往往八方求医或自购对该病有疗效的药物。因此,常会发生用药杂的现象,少则3-4种,多

则7-8种,甚至10多种药物一起用。多种药物联用,如果配伍不当,加之药物之间的相互作用,不良反应的发生率会成倍增加,联合用药品种越杂,不良反应率越高。因此,家庭用药一定要慎重联用多种药物,必须由医师确定,不要自作主张。

用药不宜求贵

药价的贵贱不是根据药物对某一疾病的疗效而定,而是根据其原料成本、工艺过程、销售环节等因素决定的,不能说贵药都不是好药。人参加钱贵,在危急救治方面,

与功用相同但价格低廉的党参比,人参的疗效显著。然而,人参治疗感冒不仅无效,或许还会带来不良反应。所以,治病不在于药贵不贵,而在于对不对症,吃贵药当然也有值得的,但如果只片面强调贵药便是好药就错了。

用药不宜求新

一种新药的问世尽管经过临床使用,但这些药物中的很大一部分实际效果、毒副作用的检验时间不长,病例亦有限,很难全面、准确地反映其实际性能。随着时间的推移,其中很大一部分新药由于疗效不佳或毒副作用重而被淘汰。而真正经得起考验的,确能超过原有同类药物疗效的新药,则为数不多。事实证明,新药的出现,有一个探索、实践、检验的过程,患者不宜盲目求新。(郭旭光)

眼底出血的辩证治疗

眼底出血,中医属“水轮”“血瘀”疾患,病因多由内热上泛、脾不统血、肝肾阴虚,或肝郁气滞、外伤瘀血所致。

肝肾阴虚 多为眼底出血时间较长,时好时坏,出血量少,色红,伴有头晕、耳鸣、咽干、腰膝酸软、舌红少苔、脉弦细。治宜滋补肝肾,凉血止血。可用地龙15克,三七12克,血竭、当归、栀子炭、侧柏炭、仙鹤草、赤芍各10克,白及6克,生地、女贞子、旱莲草各10克,五加皮、木贼草各9克。水煎,分3次温服,每日1剂,12剂为1个疗程,连续2-3个疗程。

气滞血瘀 症见眼底出血量少,色暗紫,伴有两胁胸腹胀闷不舒、情志抑郁、善太息、舌苔薄白、脉弦。治宜疏

肝解郁,行气活血止血。方为地龙15克,三七12克,血竭、当归、栀子炭、侧柏炭、仙鹤草、赤芍各10克,白及6克,柴胡、丹皮、栀子炭各10克,制半夏9克,木香6克。水煎,分3次温服,每日1剂,12剂为1个疗程,连续2-3个疗程。

血热妄行 眼底出血量多,色鲜红,出血成片状,伴有耳鸣耳聋、头昏胸闷、烦躁灼痛、易怒、舌红、苔黄、脉数。治宜凉血止血,清肝泻火。方用地龙15克,三七12克,血竭、当归、栀子炭、侧柏炭、仙鹤草、赤芍各10克,白及6克,羚羊角粉3克(烊化冲服),生地、仙鹤草各10克,泽泻9克。水煎,分3次温服,每日1剂,12剂为1个疗程,连续2-3个疗程。(胡佑志)

春季养肝 需多甜少酸

春天万物萌生,正是调养身体五脏的大好时机。为什么强调春季要养肝呢?中医认为,肝属五行之木,春木旺,肝主事,因此春季养肝尤为重要,可以说是健康一整年的开端,那么春季如何养肝呢?

神养

靠人的精神和情绪调养。人的精神状态不佳及情绪波动乃伤肝之源,其中尤以怒、郁为甚。人七情不畅,会影响肝的疏泄和阳气的生发,导致脏腑机能紊乱,疾病丛生。因此,春季养生尤其要注重精神调养,保持心胸开阔、情绪乐观,以使肝气顺达、气血通畅,达到防病保健之目的。

膳养

通过调节饮食的方法改善肝功能。多吃时令果蔬及青色的食物有利于肝脏,中医认为:“肝主青色,青色如肝经。”因此,多吃青色的食物可以起到养肝的作用,推荐首选的为谷类,其次为桂圆、栗子、红枣、核桃,蔬菜有绿豆芽、黄豆芽、菠菜、芹菜、莴笋、

香椿、香菜、春笋等。枸杞粥、菠菜拌猪肝都是不错的选择。

此外,春季应多甜少酸,以利于壮肝益脾。春季肝气最旺,而肝气旺会影响脾,容易出现脾胃虚弱的情况。如多吃酸味食物,就会使肝功能偏亢,所以春季饮食宜选择辛、甘、温之品,忌酸涩食品。甜味的食物可以滋补脾脏,如大枣、山药等补脾食物,补充气虚,解除肌肉的紧张。

动养

即适当运动。春季气温回暖,适合散步、打球、打太极拳等,既能使人体气血通畅,促进吐故纳新、强身健体,又可以怡情养肝,达到护肝保健之目的。

暖养

即防风御寒。春天乍暖还寒,一日三变,要特别注意防风御寒。俗话说“寒从脚起”,每天晚上坚持用热水泡脚,促进血液循环,既能疏散寒气,预防感冒,又有利于睡眠得以养肝。(伊羽雪)

良方可医“春烂嘴”

春天多风少雨,很多儿童患上了口角炎。在这春暖花开的季节,这种季节病既给儿童带来了痛苦,也给家长增添了烦恼。

口角炎俗称“烂嘴角”,儿童患上口角炎后,不仅嘴唇干裂,出现裂口,还伴有轻度糜烂,痛感明显,甚至无法进食、说话。口角炎多半是因为维生素B2和锌的缺乏。预防和治疗儿童烂嘴角的方法有以下几种:

一是采取补救措施。发现儿童患上口角炎后,应马上在孩子干裂的嘴唇上涂些硼砂甘油、润唇膏或食用油等,防止干裂发生和裂口扩大,并给孩子服用维生素B2,每日3次,每次1-2片。如果孩子嘴角已经糜烂发炎,可用



75%的酒精或0.2%的碘伏涂嘴角,每日2次。同时,要加强对儿童的看护,不要让孩子用舌头去舔干裂口的嘴角,更不要用脏手去摸嘴角,以防加重感染。另外,给孩子洗脸时,也不要使用香皂,以免刺激嘴角;洗完脸后,马上在孩子的嘴角和唇部涂抹护唇油脂。

二是采取食补措施。儿童发

生口角炎,除了季节因素外,主要是由于孩子平时偏食造成的。因此,家长一定要纠正儿童偏食的习惯,保证孩子均衡摄取食物营养。平时要多吃些含核黄素丰富的食物、蔬菜和瓜果,如粗粮、黄豆、赤小豆、绿豆、豆制品、动物肝脏、牛奶、鱼类、大枣、红白萝卜、大白菜、西红柿、菠菜、花菜、南瓜、苹果、香蕉、梨等。

三是采取民间疗法。在民间,也有很多治疗口角炎的方法,家长们不妨一试。如:用米清汤洗孩子的嘴角,每日3次。用淡盐水清洗孩子的嘴角,待干后把预先研磨成粉的维生素B2涂敷在孩子的嘴角伤口处,餐后及睡前各一次,一般3天见效。(刘凯)

“诺如”来袭 当心“中招”

近期,诺如病毒引起多地急性感染性腹泻人群增多。诺如病毒又称诺瓦克病毒,是人类杯状病毒科中诺如病毒属的原型代表株,是一组形态相似、抗原性略有不同的病毒颗粒,一般发病高峰在每年的10月至次年3月,诺如病毒传染性很强,常在学校、托幼机构、养老院及餐馆等处引起集体暴发。

诺如病毒主要通过以下途径进行传播:

食用被诺如病毒污染的食物,饮用被诺如病毒污染的水或饮料;

触摸被诺如病毒污染的物体或表面,然后将手指放入口中;

接触诺如病毒感染者,如照顾患者、与患者共餐或使用同一餐具等。

需要注意的是,感染症状消失的3天内,人体携带的病毒具有较强的传播力。因此,病愈后的3天内,要尽量避免去人群聚集的地方,以免病毒再次传播。

诺如病毒的临床表现有:可引起急性肠胃炎,潜伏期为12-48小时,最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,也包括发热、头痛和全身酸痛等。多数患者发病后1-3天即可康复。如频繁呕吐或腹泻,会导致脱水,常见于幼儿、老人和基础性疾病的患者。脱水

主要表现为少尿、口干、咽干、站立时感到头晕目眩,在儿童中可表现为啼哭无泪或少泪、异常嗜睡或烦躁。

一些人感染诺如病毒后,会认为是“食物中毒”或“胃肠型感冒”。事实上,任何食物没煮熟或未经过处理都有可能被诺如病毒污染。

那么,如何预防诺如病毒?

集体性预防

餐厅应该重点关注厨房工作人员,因半数以上诺如病毒暴发源头是感染病毒的工作人员。此外,大多数的暴发是因为在饭店加工制作过程中食物被污染引起的。为预防诺如病毒暴发,厨房工作人员应经常保持良好的手部卫生,避免裸手直接接触食物。如发现厨房工作人员感染应立即令其脱离岗位,并且需连续2次检测阴性方可复工。

学校、托幼机构、养老院等集中单位,遇到疑似暴发应及时报告,尽快找到和隔离传染源,有效落实消毒措施,切断传播途径。

个人预防

★ 注意手部卫生

用肥皂和清水认真洗手,尤其在如厕后和吃饭前、准备和加工食物前。

★ 注意饮食卫生

水果和蔬菜食用前应认真清洗,贝类海产品应深度加工后食用。诺如病毒抵抗力较强,在60℃高温或经快速汽蒸仍可存活。

★ 正确处理污染物

家中一旦出现腹泻、呕吐症状,疑似诺如病毒感染患者,应尽快采取消毒措施。消毒重点是患者呕吐物、排泄物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等。用纱布、抹布等一次性吸水材料沾取10000mg/L的含氯消毒液完全覆盖污染物,小心清除干净。

清理的污染物按医疗废物集中处置,或至含有效氯5000mg/L的消毒液中浸泡30分钟后处理。厕所马桶可倒入足量的5000mg/L-10000mg/L的含氯消毒液,浸泡30分钟以上。清洁中使用的拖把、抹布等工具,盛放污染物的容器都必须用含有效氯5000mg/L消毒剂溶液浸泡消毒30分钟后彻底冲洗,才可再次使用。

消毒处理时,要注意戴口罩和手套,做好个人防护。

★ 采取隔离措施

感染患者需居家或在医院隔离治疗,并需要单独的饮食、生活用品(包括马桶、痰盂)。病人康复后3天内仍具有传染性,应特别注意。(郭时民)

