

生活时尚



中药泡茶颇有门道

□许良

中药泡茶(代茶)饮水是一种修身养性、慢生快活的方法,不同于取药煎汤治病。笔者近年来在临床中经常应用中药治病后,取性味清淡之品作为茶饮防病保健,获得了较好的效果,受到各年龄人群的青睐,是一种值得推广、经济实用、简便有效的中医防病手段和方法。

中药泡茶应该注意的是,有些中药不能代茶饮水,有些中药不能长期代茶饮水。中药泡茶也应该根据中医辨证施治的原则,应取一味或几味药食两用、清淡之品,泡入热水或热茶中,泡制几分钟后,像平时喝茶那样饮用。

然而中药品种多,有些中药可以泡茶,有些则不能。那么,哪些中药可以泡茶呢?通常可用于泡茶的中药有:枸杞、陈皮、草决明、生姜、胖大海、薄荷、罗汉果、人参、西洋参、灵芝、杜仲、龙眼肉、莲子心、乌梅、山楂、紫苏、青果(橄榄)、茵陈、金钱草、鲜佩兰、鲜藿香、西瓜皮、白

茅根、桃花、金银花、槐花等,以体轻、质松、味甘淡的叶、花、果、籽及鲜品类药居多。有些质硬、味苦、有毒、有刺激性的中药,如龟板、黄连、附子、辛夷等中药不能泡茶。

越来越多的人注重日常保健,中药泡茶就因其方便、省时而成为忙碌的白领一族的保健时尚。许多人习惯一上班就泡上一杯加入枸杞、菊花、西洋参、桂圆等药材的“保健茶”。但要提醒大家的是,选择哪味中药泡茶,不仅要看中药性能,还要结合自身体质、病证等因素辨证选用,以达到最佳效果。中药泡茶不可随意,和煎剂一样,决不可信手拈来。

中药泡茶虽然只用一味或几味药材,但也须遵循中医药运用的基本原则,否则有害无益。最好在医生的指导下饮用,方能达到安全、有效的目的。中药泡茶剂量过大或饮用时间过长,都可能发生不良反应。

简而言之,西药疗急,煎药疗病,药泡防病,泡茶养性,各有门道。

常用单味药茶及注意事项

泡茶一般冲水加盖五六分钟后饮用,陶瓷、紫砂壶等茶具均可使用,药用泡茶时间以饭后半小时后为宜,不宜与其他零食同服,以达慢养趣性疗疾防病之效。

- 1.枸杞茶:脾虚便溏或腹泻者不宜饮用;绿茶和枸杞不宜一起冲泡。
- 2.西洋参茶:服用过量会令人过度兴奋、烦躁失眠。阳虚体质者不宜。
- 3.桂圆红枣茶:属于偏热,多喝此茶容易上火,有感冒、咳嗽、咽痛口干者不宜喝。体质强盛的年轻人也要少喝,以免上火。
- 4.菊花茶:脾胃虚寒者最好少喝,经常饮用易引起胃部不适。阳虚体质的人如果经常饮用,容易损伤正气,越喝越虚。

健康妙招

低头族巧护颈椎

□顾广飞

据统计,我国每10人中就有1人患有颈椎病,这一原本是中老年人常见的疾病,如今在各个年龄段都越来越多见,并且有低龄化趋势。不少人整天对着平板电脑或笔记本电脑工作,还要埋头刷微博、玩微信、看电子书等,长期不健康的姿势让原本强健的颈椎遭了殃,变得越来越脆弱,颈椎病成为白领一族职业病。如此高的发病率究竟从何而来?专家指出,工作、生活中的不良姿势是罪魁祸首之一。

在地铁上、在公交上、在各种闲暇的碎片时间,都可以看到各个年龄段的“低头族”在忙着看手机或iPad,长此以往,颈椎的问题随之而来。不少人一旦觉得颈部有酸痛不适的感觉,就急于寻求按摩推拿或

者服用止痛药物。事实上,并不是所有的颈椎酸痛都意味着患上了颈椎病。

专家提醒,如果通过检查后发现颈椎并没有出现影像学上的改变,比如颈椎生理曲度变直或反曲、颈椎骨质增生等,那么只要注意多加休息,即可缓解,不必急于用药。但需要提醒的是,卧床休息时,枕头的高度非常重要,既不能过高也不能过低。

颈椎的推拿按摩治疗很受颈肩痛患者的青睐,但推拿按摩只能作用于体表的穴位和肌肉,其主要疗效是让肌肉放松,所以对于那些已经出现神经压迫症状的患者而言,推拿按摩并不能治本。而且,颈椎病患者的颈椎往往很脆弱,切忌进行重手法的旋转和屈伸,否则可能有致瘫致死的风险。

侍花弄草

醉人的栀子花

□郭树清

又到栀子花开的季节。傍晚,凉风习习,当我沿着小区那条石板小径在行道树下散步时,突然,浓郁甜蜜的缕缕幽香飘来,绕于鼻端。什么花这么香?我顺着花香一路寻去,映入眼帘的竟是一大片栀子花。园里那洁白素雅的栀子花在青葱绿叶的衬托下,像一块块玉雕镶嵌在枝头,吐露着芬芳,随着微风吹拂,摇曳着娇嫩的身姿,宛若一条飘动的绸带,显得格外艳丽。

我走近仔仔细细端详着那一片密密麻麻、蓬蓬勃勃,缀满枝头,竞相争艳的栀子花,有的含苞待放,有的盛放如雪,有的亭亭玉立,真是千姿百态,娇艳无比,风情万种,如梦如幻,尽情地展示着它的美丽。

生长在这小区里的栀子花也许因为有了适宜的自然环境,叶片绿得发亮,花枝特别茂盛,花苞特别饱满,花朵也特别硕大,充满生机活力。徜徉在花园里,漫步在遮天蔽日的行道树间,那一簇簇、一朵朵花枝招展、争奇斗艳的栀子花,花瓣绢绢如美人裙裾,花朵圆圆如多情女子闪动的明眸。

当一轮皎洁的月光和着小区的灯光交相映照,那斑驳银辉洒落在澄明鲜亮的栀子花叶间,飘染着莹莹的光,秀美有幽,摇曳生辉。那栀子花簇拥着、明媚着,丝丝甜香,柔柔糯糯,漂漾在小区的四周,我的心也仿佛被这花香灌醉了。



荷花舞夏醉游人

李宗宪 摄于泰山石头部落

世相杂俎

全世界都会为你让路

□武文荣

世界上有两种人,一种人从小就知道这辈子要成为什么样,知道自己要去哪里,这种人特别幸福。

另一种人懵懵懂懂往前走,哪儿有光就往哪儿去。这种人会辛苦一点,无奈一点,当然,也可能会丰富一点。

我,就属于后一种。有句话是这样说的:如果你知道了自己要去哪里,全世界都会为你让路。对于我来讲,真正有这种感觉,真正开始知道要去哪里,是在我大约四十岁的时候。

四十岁之前的人生,我有很多朋友,会处事,待人热情,宽容,善良,周到……这些差不多是别人对我的评价,好像也是我乐于接受的评价。但我究竟要去哪里?不知道。

读书,工作,成家,生子,一切似乎在顺理成章中进行。遗憾的是好景不长,

赶上了经济危机,然后是下岗,自谋职业。自认为在商业系统曾经工作过的我,做个小生意养活家人不成问题。于是,从最简单的摆地摊做起,开童装店,开男装店,开饭店,卖家具,跑业务干地暖安装,去南方寻找发财之路……四十岁之前,这些词语构成了我的生活轨迹。

但是,我始终不知道自己要去哪里,所有的选择都基于别人或者我想像中的别人希望我成为的样子,我把那个自我深深掩埋。

每个人都是一座孤岛,你必须学会融入才不至于看起来那么寂寞,你必须学会这个世界上那些看得见摸不着的规则,在“做自己”和“取悦他人”之间找到平衡。很长时间,我对这努力经营出来的样子感到满意,但内心很清楚,这不是生活的真相。

直到进入枣庄仁合妇婴,介入母婴

护理这个领域,我才发现:不要去做那些看起来对的事情,而是去做你真正想做的事情。进入不惑之年的我,突然看到了人生方向。

然后,我进一步发现:能用自己喜欢的东西养活自己,还可以有乐趣,真的挺好!

我的乐趣,是看到每一位新生儿在自己精心护理下每一天的变化和成长,母性的释然让我每天都有做妈妈的感觉,做的时间越久,接触的宝宝越多,我就越喜欢这份工作。

因为喜欢,我努力学习专业知识;因为喜欢,我对所有的孩子认真负责。工作四年来,我获得了客户的信任和尊敬,也摘到了省家政服务协会金牌服务员的花冠。

如果知道自己要去哪里,全世界都会为你让路。



男左女右

肯为你学做菜的人

□李雷

进公司没多久,人事部的经理约我吃饭。这是位老实木讷的男人,大家相互开玩笑的时候,他通常只在一边笑。这种类型的男人不是我喜欢的,我喜欢那种有一点点帅,笑起来有一点点坏,会说甜言蜜语,偶尔还会给我浪漫惊喜的男人。

他是以欢迎新同事的名义请我吃饭的,我不好拒绝。我们去的是家川菜馆,我让他点菜,他没拒绝。他点了夫妻肺片、水煮肉片和毛血旺。我很吃惊,问他:“你能吃辣吗?”他说:“我猜你喜欢。”不得不承认,我有一点小小的感动。

我风卷残云般吃得酣畅,他却被辣得满头大汗。我有些不好意思,建议他再点一个不辣的菜,他却说不用

了,多吃几次就习惯了。礼尚往来,我决定回请他,他很爽快地答应了。我建议去公司旁边的一家北方饭店,他却坚持去川菜馆。自从那次吃饭之后,我们熟悉了不少。

我生日那天,他让我去他住的地方,说会给我惊喜。我到他住处时,他正在厨房里忙碌着,我想进去看看有没有什么能帮忙的,他却把门反锁上了,让我在客厅看电视。

中午的时候,他把菜端上桌,哇,是我最喜欢的酸菜鱼!我忙尝了一口,味道很不错。见我一脸的诧异,他说:“为了能在生日这一天给你惊喜,我已经偷偷练过好多次了,还好,今天做得还算成功。”最后,他竟然还说了一句我的家乡话:“幺妹,当



【洋葱炒螺肉】

洋葱去外皮洗后切成丝;螺蛳入开水锅烫后挑出螺蛳肉;洋葱丝入锅煸炒断生后盛起;锅底留油煸炒螺蛳肉至泛白后,倒入洋葱丝加高汤同煮,临出锅前加调料勾芡装盘。

【洋葱焗鲫鱼】

鲫鱼剖杀洗净后沥水;洋葱去外皮切成细丁和蘑菇细丁一起加少量盐拌和后,嵌入鲫鱼肚内;入油锅煎至鱼皮起皱发黄盛起;锅内留底油翻炒甜椒块,放入鲫鱼同煮,加调料、高汤,薄芡收汁盛起。

【凉拌三丝】

洋葱去外皮洗后切成丝;茭白去外壳洗后切成丝;绿豆芽去根须洗净;分别入开水锅中焯水烫五六分钟断生后捞起沥水;放入盆中;加麻油、酱油、味精及少量糖拌匀即成。吃口爽嫩。

【洋葱猪肉盅】

洋葱去外皮洗后切去上部1/4处作盖,中间的洋葱芯挖空一半,挖出来的洋葱剁成末;荠菜、香菇洗净后剁碎成茸后,拌入猪肉糜中加

美味洋葱

□李德复

调料一起拌成馅,嵌入挖空的洋葱中填满,合上盖固定;入器皿蒸熟(或入微波炉转熟),取出后,淋上用熟猪油、酱油、盐、糖、味精、水淀粉勾兑的芡上桌。

【洋葱炒牛肉丝】

洋葱去外皮洗净后切成丝;牛肉洗后切成丝,浸入芡浆中醒一下后入油锅煸炒断生后盛起,锅内留底油,放入洋葱丝加盐煸炒,倒入牛肉丝翻炒,出锅前淋上香油、胡椒粉上盆。

【洋葱香菇豆腐羹】

洋葱去外皮切成丝,香菇泡发后切成丁;起油锅煸炒洋葱丝断生后盛起,锅内留底油,煸炒香菇丁、豆腐,5分钟后倒入洋葱丝,加高汤、盐、酱油、辣椒少许,出锅前将薄芡倒入并淋香油。

【洋葱炒豆腐干丝】

洋葱去外皮洗净后切成丝;豆腐干切成丝,毛豆剥壳备用;起油锅至七成热时倒入毛豆煸炒断生后盛起;锅留底油,将洋葱丝煸炒后倒入豆腐干丝、毛豆一起煸炒,酌加盐、糖、味精调味,淋入用高汤勾兑的薄芡,撒葱花、淋香油起锅。

餐桌佳肴

我女朋友要得不?”

这样的表白,根本就不在我的预料之中,没有玫瑰花,也没有唯美的音乐,更重要的是男主角一点也不阳光帅气,可我居然想都没想就答应了他。

在一起之后,他经常做酸菜鱼给我吃,偶尔我也会在旁边看。他很熟练地把鱼剖开,切片、腌好、下锅,……用不了多长时间,一条活蹦乱跳的鱼就变成一盆让人垂涎欲滴的美味。多么庆幸,在遥远的北方可以吃到家乡的味道,这一切都要归功于他。

我决定,过年的时候就带他回家见爸妈。我相信,一个肯为了我煞费苦心学做菜的人,一定会爱我的,就算他不是我梦中的王子,可他是值得我托付终身的男人。

弘场优秀传统文化构建美好精神家园