

酸酸甜甜 话杨梅



杨梅,又称龙睛、珠红、花旦果,春天开花,夏至结实,与樱桃、枇杷合称为初夏水果三姐妹。说起杨梅,就会让很多人忍不住让人垂涎三尺。君不见,踏着脚尖从枝头摘下,吹去浮尘,扔进嘴里,丰盈且清甜的汁水划过喉咙的那一刻,才是炎夏惬意时。

事实上,杨梅不仅是美味水果,其实还具有很高的药用价值。

记者 施美园

A 从典故看杨梅的养生作用

说到杨梅的功效与作用,就不得不提到古人所说的望梅止渴。山川大药房常年应诊名老中医吴承贵表示,正如成语望梅止渴所言,杨梅有生津解渴的效用。

《本草纲目》中记载杨梅止渴,和五脏,能涤肠胃,除烦溃恶气。现代医学研究证明,杨梅具有很高的药用和食用价值,其维生素C的含量高于绝大多数果品,可以增强人体细胞的中间质。杨梅中的纤维素,能刺激肠道蠕动。此外,还有抑菌、止泻、消炎、益脾、利尿、除湿、增加食欲等诸多养生辅助作用。

除了众所周知的望梅止渴的典故,吴承贵还分享了一个关于杨梅的传说。

相传二千多年前,越国大夫范蠡帮助越王勾践打败吴国后,决定隐居山野,永不参政。在勾践一次大摆庆功筵席之际,范蠡带着西施悄悄离开了都城到会稽山中。当时正值夏至,山上只有满山的酸梅可吃,西施吃得皱眉捧心,苦不堪言,而范蠡则心痛如焚。却苦苦思索也无法改变野果酸涩之味。无奈之下,便疯狂地摇摆果树,直摇得满手是血。殷红的鲜血滴在地上,把落地的梅子染成了殷红色。西施闻声上山,看到范蠡手上殷红的鲜血往下滴,心疼得失声痛哭,泪珠滴在被鲜血染红的果实上,染血的野果一下子变得水灵了。当西施把它放进嘴里时,已是香甜可口,就成了我们现在吃到的杨梅。

B 杨梅也能熬成膏

熟透了的杨梅,色泽鲜艳,红的如火,白的似玉,咬上一口,甜同酸泉,回味悠长。怪不得诗人赞曰:众口但便甜似蜜,宁知奇处是微酸。若使太真知此味,荔枝焉能到长安?

遗憾的是,杨梅上市时令短,极难储存以备急需之需。

如果能将杨梅熬制成膏,不仅能保留其养生效用还利于保存。在吴承贵的提议下,山川大药房专门采摘了15公斤本地新鲜杨梅,配合该药号古法熬膏的技艺,开始熬制秘制杨梅膏。从早上9时到下午7时,膏方师傅整整熬制了一天。尝一口熬制好的杨梅膏,酸甜适中,绵密清香。

吴承贵介绍,这次熬制出来的是杨梅基础膏方,特地加入了太子参和鲜芦根,清热、滋阴、生津,补益不上火,适合各种人群食用。还可以根据每个人不同的体质,配伍不同中药材秘制成养生滋补膏,分别发挥其不同效用。

为满足市民的需求,山川大药房决定从即日起开始正式推出杨梅膏代加工便民措施,市民自己提供新鲜杨梅,一般三天后即可取膏。

CT 常春藤

不可不知的 香疗秘密

记者 应玲菲

去年大热的电视剧《活色生香》,以中华香文化为主线,让不少观众在惊呼颜值高到任性之外,对于神秘的香疗也颇感好奇。其实,这就是中医古代的芳香疗法。

中医认为,草本药物的香气通过口、鼻、皮毛等孔窍进入体内,影响五脏的功能,平衡气血,调和脏腑,祛病强身。这个理论也得到了西医研究的证实,气味分子可以促进人体免疫球蛋白的产生,提高身体抵抗力,同时能调节全身新陈代谢,平衡植物神经功能。

本期《美容小教室》陈珺怡医疗美容诊所的陈珺怡将带大家走进神奇的香疗世界。

问:在现代,香疗到底是怎么回事?

陈珺怡:香疗是指把特殊的药拓、药灸通过皮肤肌肉经络热熨的方式达到调养身体的一种方法,也被称为熨拓治疗。

香疗至今已传承5000年,是中国古代宫廷帝王嫔妃的养生方式之一。

问:香疗(熨疗)的过程是怎么样的?

陈珺怡:经过多方考察对比之后,我们引进的香疗产品为紫御天香,它是由全国13位老中医通过18味名贵中草药和64种芳香精华,再经过21种炮制方法配制而成。

整个熨疗过程分为2步。首先将特色的秘制刮痧膏配合深入经络手法,清理人体的肌肉层里瘀血,排通排毒通道。然后把已经灸好的香药处方,熨到人体的各个部位,让药性散发全身,排出筋膜层和骨骼的老寒、湿毒。

问:哪些人适合香疗?

陈珺怡:香疗适合一些有慢性炎症如妇科炎症、关节炎、肩周炎、颈椎炎等困扰的人群;平时有胃痛、痛经等困扰的人群,以及湿气过重的人群。



康美诺口腔医院
美牙课堂

矫正后 牙齿会松动吗?

记者 施美园

咨询读者:刘女士

我家孩子的牙齿不整齐,想趁着这个暑假,带他去做牙齿矫正,可听说矫正之后会造成牙齿松动,甚至还会引起牙齿早掉,是真的吗?

解答专家:康美诺口腔医院
正畸科主任张耀五

矫正牙齿不会变松

牙齿矫正是利用矫正装置的机械作用,使牙齿完成类似生理性地移动,诱导牙齿移动到正确的位置。经过正确设计和矫正后的牙齿是不会变松的。

牙齿分牙冠和牙根两部分,牙根埋于牙槽骨中,就像大树埋入地下的牙根一样,如果发生水土流失(类比于口腔的牙槽骨吸收),大树就会摇摇欲坠(牙齿变松)。牙槽骨吸收的原因主要有两个,一是牙刷不干净导致牙结石形成,刺激牙龈形成牙周炎症,二是过大的外力刺激,包括过大的咬合力和侧向力。换句话,如果牙齿清洁干净,并且避免过大的矫治力,牙槽骨就不会吸收。

另外,拥挤不堪的牙齿常常难以清洁,在矫正前即已形成牙周炎症,待矫正结束后,牙齿变得整齐并易于清洁,反而有助于牙周炎症的控制。

整体来讲,牙齿受适当的力量移动过程中,会有轻微的动度,这是正常的,矫正完成后牙槽骨会自行修复,恢复原有的稳定。

矫正牙齿要趁早

12岁到16岁做牙齿矫正是最合适的时间段。这个时期,孩子的面部仍处于生长发育的快速期,此时进行牙齿矫正,利用生长发育的潜力,能够确保牙齿移动及牙槽骨改建的效率达到好的状态,牙齿矫正效果好,所需时间也短。需要提醒的是,如果乳牙期就发现地包天,应及时进行矫正。

牙齿矫正大致可分为两个阶段:治疗期和保持期,两个时期经过2到3年,整个治疗才算基本完成。建议尽量选择正规专业的牙科医院进行,因为一些小诊所往往只进行到治疗期结束这个阶段,正规医院在保持期都有跟踪服务。

牙齿矫正是比较复杂的一个过程,初诊时需经过全面检查,之后还要经过正畸设计,才能实施,同时在安装矫治器初期如果出现不适,还需及时到医院进行调整,使矫治器对孩子的影响减至最小。因此错颌畸形的孩子若打算在暑假做正畸,家长要尽早带孩子就诊,以帮助孩子更好地度过矫正适应期。



扫一扫
获取更多爱牙知识