

山梔花清热泻火 黄荆叶预防中暑

酷暑难耐的夏天,可晾晒储存以备不时之需



□记者 马忆玲 吕鹏



山梔 暑夏的清火高手 治小儿受惊的奇方

进入小满节气后,天气越发炎热、潮湿,难免让人烦躁不安,一道消暑降火的家常菜——清炒山梔花顺势上了各家的饭桌。前不久,记者跟随村民徐岩阿公,在花街镇卉川村炉村自然村体验了采摘山梔花。

沿着村道拐上山路,一丛丛山梔花映入眼帘,洁白的花朵星星点点挂满枝头,被茂盛的绿叶衬托着,香味透着清甜。和我们常见的植于庭院的重瓣水梔花不同,山梔花多为六叶单瓣,叶稍小,往往随意地长在松林里、小溪边、岩石上。徐岩阿公告诉记者,花期正盛时,他通常凌晨4时上山采摘,再拿到菜市场销售,每天能卖出5公斤。

山梔最早走进人们的视野,可追溯到古代,其果实用作染料,故而



黄荆 根能驱蚊,叶能防暑

一到夏天,酷暑难耐的日子就来了,与之相伴的,还有招人厌烦的蚊虫。如今,市民可以依靠蚊香、空调和电冰箱等现代设备消暑驱蚊。但在设备简陋的过去,人们又是依靠什么度过炎炎夏日的呢?

已过了古稀之年的吕仙娜回忆自身过往的经历,向记者作出了解答——善用黄荆能安然过夏。

黄荆是一种很常见的植物,在田间地头、山坡沟坎下,常见的灌木丛里总有它的身影。“现在不少人把它当成杂草看,殊不知这种植物的药用价值很高。”吕仙娜解释,黄荆之所以能助人过夏,是

在过去没有蚊香、空调的日子里,人们是如何巧用草药防暑驱蚊的?夏季又有哪些适合食用的草药?

本期的丽州本草继续带你认识两味适合夏季使用的中草药。大家可以采摘回家,清洗晾晒储存起来,以备不时之需。

有“梔黄”一说。如今,山梔花成了家喻户晓的一道应季菜,做法多样。除了最简单的清炒,还可裹上蛋液、面粉后油炸,或者加霉干菜和肉片爆炒,味道更好。端午过后,山梔花的旺季就算结束了。不过,徐岩阿公给爱吃这道菜的人支了一招:“去花蕊、焯水后冲凉,装进食品袋密封,放冰箱里速冻,一整年都可以吃到不变味的山梔花!”

而山梔这一植物,对于家在石柱镇的周萍来说,更多的是“故乡”的象征。她回忆,龙溪山那满坡的花苞从初夏起开始绽放,开得很是热闹。一大早奔向山野、带回几枝山梔花成了她小时候的日常。母亲把最漂亮的几朵插进她和妹妹的麻花辫,剩下的一小捧山梔花则养在瓷瓶里。“暑假里,为了攒学费,我们还得拎着竹篮、背起锄头,满山坡地挖山梔花根。将山梔根剪成差不多长短,扎成一捆捆,再拿到城里卖。”

秋风起,山梔的果实渐渐成熟。周萍说,这时,父亲就会带着她和弟弟上山,摘一些山梔子仁,经过蒸煮、晾干,这些果实就是药材。“我妈每次都会留下五六个,剩下的就让我爸拿到城里的药材店卖掉换钱。”而母亲特意留下的那几个山梔,是有用处的。

“我们永康有个土方叫‘山梔麦面’,就是把山梔捣碎后混进面粉,揉成面团,再用纱布绑在小孩的手

因为它全身都是宝,其叶和根都有妙用。

黄荆的根也被称为黄荆柴,因为其燃烟能驱蚊,在有些地方还被叫做蚊子柴。“夏夜里纳凉时,点燃半干的黄荆柴,烟雾缭绕、烟气熏人的同时,也能驱蚊。”说完黄荆柴,吕仙娜继续向记者介绍黄荆叶,“黄荆叶有五叶和七叶之分,五叶的较为常见,七叶的则较少。”有道是五叶黄荆遍地是,七叶黄荆难寻觅。旧时,把黄荆叶捣碎,外出务农前将其敷在肚脐上,可以有效预防中暑。

到了秋季,遍地的黄荆结出米粒大小的黄荆籽。这时,黄荆对于吕仙娜来说又有了新的作用。“夕阳下,去采摘黄荆籽,晒干后将其放入枕头中,柔软又光滑,不管是大人还是孩子使用,都有很好的安神作用。”

除了药用外,黄荆在历史中还扮演着另一种“角色”。它出现在众多的成语典故中。“负荆请罪”的故事里,廉颇来到蔺相如的家里承认错误,身上背着的那一捆东西,就是黄荆的荆条。同样,“披荆斩棘”里的“荆”也是指黄荆条。据说,在古代,私塾里的先生,惩罚不用功的学生,常常击打学生伸出的手掌,用的

腕和脚底。绑后看其反应便知道是否受惊,并且能起到压惊的效果。”周萍说着,思绪仿佛又飘回了童年。年长后,她去外地工作,也就错过了老家的山梔花满坡开放的盛况。但每年五月,她总是会收到母亲的来电,说龙溪山上的山梔花开了,你什么时候回来。

药用价值

山梔的花、果、叶均可入药,而中药里的“梔子”指的是其干燥成熟的果实。9月至11月,是果实成熟的季节,一旦呈红黄色,便可采收。纵观历代有关中药的记载,梔子既可生用,亦可蒸熟、炒焦用。

《简易方》中有一个治疗鼻出血的方子“山梔烧灰吹鼻”,即出鼻血时,拿山梔子灰填压鼻子,即可止住鼻血。通过这个方剂,可看出梔子有止血之痛功效。此外,《药性歌括》中用“梔子苦寒,泻火除烦”八个字概括了它的另一重要功效。

针对药典所述,记者在从医多年的应医师那儿讨到了几个中药处方。如患关节外伤、扭挫伤,可以将山梔捣碎,加鸡蛋清搅拌成糊状,敷于疼痛部位,每日换药一次。而针对暑夏常犯的心烦燥热症,可以试试“梔子豉汤”方子,用山梔、豆豉两味药煮汤饮用,能起到清热泻火的效果。不过,应医师也提醒,山梔味苦性寒,可能会引起轻度腹泻,所以脾胃虚弱的人不宜食用。

就是黄荆条。另外,用“荆钗布裙”来形容妇女穿着俭朴。

药用价值

关于黄荆,历史上全面准确的记载,见于南朝“山中宰相”陶弘景的《本草经集注》:“黄荆,处处山野多有,樵采为薪,年久不樵者,其树大如碗也。其木心方,其枝对生;一枝五叶或七叶,叶如榆叶,长而尖,有锯齿;五月杪间开花成穗,红紫色,其子大如胡荽子,而有白膜皮裹之。”李时珍的《本草纲目》则记载了黄荆的功效:“除风热,开经络,导痰涎,行血气,解热痢。”

以前农村医疗资源匮乏,野生的黄荆成了村民必不可少的生活帮手。记者了解到,在我市的农村似乎大家都知道些黄荆的用法,比如:外伤出血了直接嚼几片黄荆叶变成黑色的糊状即敷在伤口上就可止血;感冒发热头痛也将黄荆叶熬水喝;出现痧症将它的籽弄来碾碎服下即好。

如今,在不少常见的药物中也能看到其组成成分含有黄荆,特别是一些风寒感冒药。但是,孕妇要谨慎服用。除此之外,用黄荆驱蚊,要注意黄荆点燃后应放到儿童触及不到的地方。

高温高湿天气易与中暑“结缘” 老人需重点防护

□记者 吕鹏

小暑过后,永城的天气有点“暴躁”,高温、雨水轮番而来,此时正是一年中容易中暑的季节。

前两天中午,在总部中心上班的小李和朋友出去吃午饭,仅仅五六分钟的路程,她回到办公室后就感到心慌头晕、恶心难受。“我感觉自己中暑了。”小李说,她属于易中暑人群,每年到了夏天,高温高湿的天气使得她常与中暑“结缘”。

医学上认为,中暑指人体在高温环境下,体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍,一般由两种情况导致。一种是高温、高辐射,也就是俗称的干热,强烈的太阳照射和较高的温度导致人体水分大量散失,若水分得不到及时补充就非常容易中暑。另一种是高温、高湿度,即夏季常见的湿热天,人体不能正常排汗,皮肤血流量和心输出量大大增加,心衰发生率和心脏病死亡率也会增加。

老人体弱 需重点防护

夏季是一年中气温最高的时候,想要顺利地度过就要注意防暑降温。而在众多人群中,老人是最容易受高温侵袭的人群。因为老人体温调节能力普遍下降,加上慢性病患率高,体质比年轻人弱,而有些治疗慢性病的药物本身就会降低机体对高温的适应能力;另外,有的老人不爱开空调、电风扇等,防暑降温条件不好。这个季节,要注意检查并保证老人家中降温设备运作正常,家中储备藿香正气水、清凉油等防暑药物。

中暑症状的轻重又可分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑三种。先兆中暑,在高温或日晒下,出现头昏、耳鸣、胸闷、出汗、口渴、恶心等症状,这时只要改善环境,多休息,症状很快会改善。轻度中暑,体温会高于38.5℃时,除先兆中暑症状外,还会有呼吸及循环衰竭早期症状,如果及时处理,也会很快好转。重症中暑,除上述症状,体温高达40℃,并有昏迷、痉挛及呼吸、循环衰竭,还会出现热痉挛,导致低血钠、低血氯、低血钙及维生素缺乏,这时候需要及时送医。

中暑了应如何处理

高温热浪下,中暑非常容易发生,当发现有人出现中暑症状时,可以按照以下方法救护:

- 1.立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树荫下。
- 2.让病人仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服。如衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时开电扇或空调,以尽快散热。
- 3.尽快冷却体温,降至38℃以下。具体做法有用凉湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处;用温水或酒精擦拭全身;冷水浸浴15分钟至30分钟。
- 4.意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。
- 5.可服用人丹和藿香正气水。另外,对于重症中暑病人,要立即拨打120电话,求助医务人员紧急救治。