



社会上的 救命王 农民的 救命粮

旧时,古人大都擅食草药,平日里有头疼脑热的常见病,一般都靠山里能找到的草药解决问题。所以,有“山中无杂草,处处都有宝”之说。

如今,在我市江南街道园周村山后卢自然村,也藏有这样的一处“宝藏”。在村民卢圣光的中药园里,除了有数十种中药本草外,记者还发现了两株珍贵中草药:江湖人称“拐子药”的铁线莲和曾作为“救命粮”的金荞麦。本期丽州本草,通过卢圣光的讲述,向大家介绍这两株珍贵本草。



铁线莲

金荞麦

备好口罩、消毒剂、常用药品

科学防范

五一 健康出行

融媒记者 吕鹏 整理

五一假期即将来临,不少家长已在计划带孩子出游。据统计,今年五一假期市民以旅游探亲为主,机票、门票、酒店等预订量已显著超过2019年同期,全国客流量预计将达2.5亿人次。

那么,市民在欢度五一假期时,需要注意哪些安全隐患呢?

做好个人防护 健康出游

有出行计划的市民应做好个人防护,出行前备足口罩、消毒剂、消毒湿巾等防护用品,科学佩戴口罩,勤洗手,勤消毒;并严格遵守目的地常态化疫情防控要求,积极主动配合属地旅游景区、文博等公共文化场所体温检测、健康码核验、扫场所码通行。

市民如若远行,且地区跨越大时间长,就需要带足衣物,避免季节性感冒,一旦出现发热、干咳、乏力等可疑症状,应及时报告并就近到医疗机构就诊。

放松切勿昼夜颠倒

聚会唱歌、泡吧、追电视剧,不少人将假期作为放纵自己的“狂欢节”,并为自己规划了各种通宵活动。这些行为严重扰乱了自己的作息,更有甚者夜间活动白天睡觉,变成名符其实的“黑白颠倒”。其实,这种熬夜通宵行为有损人体健康,就算睡再多也难解疲劳之感。

人们在平时规律的生活中已经形成自己固有的生物钟,而因假期临时打乱规律作息,让人们的身体很不适应,从而出现抵抗力减弱、判断力减弱、思维迟钝、协调功能不良等情况,严重者还会出现食欲减退、消化不良、免疫功能下降。有些人认为白天补觉的行为可以弥补熬夜的辛苦,但实际上这种做法是不可行的。这是因为睡眠是一种生物钟现象,定时和高质量缺一不可。白天补觉会让人们晚上睡不着,从而形成不良生活习惯,让人们感到更加劳累、疲惫。

安全出行注意防范二次事故

今年五一假期,较往年时间增加至5天,自驾出游出行比例将提升。由于出行需求集中,再加上五一期间全国多地将迎来明显降雨,道路交通事故风险也相应增加。

节假日期间,由于车流量大,高速公路上的二次事故往往带来严重的人员伤亡和财产损失。

引发二次事故的原因,往往是由于后车未能及时发现前方事故,或是一次事故车辆没有采取充分的提醒措施。因此,在五一出行期间,做好有效安全提醒,防范二次事故。在发生事故后,可采用双闪灯、三角警告牌等安全提醒方式提醒后方来车。

铁线莲:是拐子药,也是江湖人的救命王

在卢圣光的中药园里,记者见到了武侠小说里声名大噪的“拐子药”,它是民间草药界用来治疗跌打损伤、接骨等方面的良药,也叫“救命王”“强盗药”“土匪药”等。

所谓的“拐子”,是古人指江湖上的一些鼠辈。他们行走江湖,作恶多端,常会遭报应,轻者被人毒打一顿,重者手脚骨折走路需要拄拐,甚至一命呜呼。所以,他们大都会在身上带一些救命药,这些救命药就渐渐地被称为“拐子药”。

拐子药是一种泛称,民间流传的主要有三种。一是单叶铁线莲,民间也称它为“雪里开”“地雷根”;二是瑞香科的“了哥王”,传说盗贼常用它做裤腰带;三是木兰科的美毛含笑,也叫“贼骨佬”,这药相对

比较少见。在我市,市民普遍认可第一种。

记者眼前的这株“拐子药”,正是“雪里开”。“雪里开”这个名字听起来颇有些浪漫色彩,什么植物还能在雪里开花?卢圣光介绍,“雪里开”具有清热解毒的奇效,甚至还能解砒霜之毒。每年的立冬之后,植物结上一层冰霜,此时采摘才能达到最强的药效。所以,老百姓亲切地叫它“雪里开”。

珍奇异草大都生长在山深林密或悬崖陡峭之处,这株“雪里开”原生存之处不同寻常。它的老家在四川,是我去四川游玩的时候把它移植回来的。卢圣光说,因为得来不易,他特别爱护这株铁线莲。

药用价值

《湖南药物志》记载,铁线莲辛苦,温,无毒。它不仅能行气活血,还能加快人体血液循环,并能疏通经络,对关节肿痛,肢体酸痛以及肢体麻木等症都有特别好的缓解作用。

其次,它对肠炎、胃炎、咽喉炎、气管炎等症,都有特别好的治疗作用。使用前,需要把它加清水煎煮后再服用。在治疗咽喉肿痛时,还可以磨碎后取汁加米泔水一起含服,能让肿痛症状快速减轻。

另外,铁线莲还能暖胃止吐。它可以调理脾胃,缓解反胃吐酸,针对经常出现的恶心呕吐症状,有一定的治疗作用。比如,乘客出现晕车晕船时,将新鲜的铁线莲放到嘴里嚼服,可起到提神醒脑的效果。

金荞麦:曾是救命粮,如今难觅踪影

俗话说:“山中无杂草,处处都有宝”。在卢圣光的中药园里,还藏着一株“宝”,它就是金荞麦。

园里的金荞麦已长成了一片,成了数量最多的本草。这不是我有意栽种,而是金荞麦本身具有顽强的生命力。卢圣光告诉记者,在过去,农村庄稼地的陡坡、田埂上,还有水沟旁,都能看到它的身影。但是,现在已难觅踪影。

金荞麦为何会难觅踪影?卢圣光解释说,一种植物是否濒危,主要取决于它的野生数量。由于过度采挖和土地破坏,使得野生金荞麦越来越少。而且,金荞麦长势很慢,三年后,茎才有拇指那么粗。其次,虽然人工培育的金荞麦数量众多,但若碰到与基因有关的病虫害,就容易大面积死亡。

金荞麦的药用价值,主要来自于它的根部。卢圣光边说边挖出一株金荞麦介绍,它的根具有消

炎杀菌抗病毒的功效。记者注意到,金荞麦根呈块状,颜色金黄,像是含有“黄金”。除了根部外,金荞麦的茎、叶都可以入药,它的叶子顶端较尖,呈现三角形模样,酷似“扛板归”。

在历史上,金荞麦也是“救命粮”一般的存在,遇上大饥荒的年代,农民会采挖它的叶片和嫩茎来食用。如今经济腾飞,生活日渐变好,金荞麦已经从“救命粮”的角色进行了转变。有农民割它喂猪,也有农民把它当作不可多得的野菜。金荞麦的经济效益也日渐显现,不少地区开发利用金荞麦的药效,市场前景十分广阔。

药用价值

金荞麦作为民间的一种常用中草药,具有悠久的药用历史。在《神农本草经》《本草纲目》等典籍中均有记载,称它能够清热解毒、活血化瘀、祛风除湿,对跌打损伤、

蛇虫咬伤也有一定的作用,具有很高的药用价值。

现代研究表明,金荞麦含有丰富的膳食纤维,有各种氨基酸和大量的维生素C、维生素E等,以及钙、铁、镁、磷、钾、硒等多种矿物质元素,还有槲皮素、苜蓿醇、桑色素等成分,药用价值非常高。

金荞麦根的药用功效极为出色,但人们在服用它时也要注意它的禁忌,它性寒,但有时会加重人类脾胃虚寒的症状,而且会让人类出现腹痛腹泻等不良反应,所以生活中那些本身就患有脾胃虚寒和腹泻便秘症状的人禁止服用金荞麦根。

