

金秋时节板栗香

每当秋风送爽时节,街头巷尾便飘起诱人的糖炒桂花栗子的阵阵香味来。无论男女老少都爱吃糖炒板栗,吃到嘴中,余香满口,回味无穷。

栗子就是板栗,亦称毛栗、大栗,是栗子树上的坚果。中国是栗子的故乡,栽培栗子的历史悠久,可追溯到西周时期。《诗经》有云:“栗在东门之外,不在园圃之间,则行道树也。”《左传》也有“行栗,表道树也”的记载,说明在当时栗树就已被植入园地或作为行道树。战国时著名纵横家苏秦对燕文侯说:“燕南有碣石、雁门之饶,北有枣栗之利,民虽不细作,而足于枣栗矣”。由此可见,我国古代人民很早就认识到栗子的经济价值了。

栗子富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B 族维生素、胡萝卜素、泛酸及 10 多种微量元素,营养十分

丰富。栗子可代粮,与枣、柿并称为“木本粮食”,既可生吃,又能煮熟吃,炒着吃或磨成栗子粉制作出各种糕点吃,还能制作出酱、羹烹调各种菜肴吃。《花镜》上说,若与橄榄同吃,会生出梅花香味。栗子生吃脆甜,风干后更甜,用栗子制作的名菜有栗子闷鸡、栗子烧肉、板栗狗肉煲、南瓜栗子鸡、栗子烧菜心、栗子山芋、栗子玉米汤等。糖炒桂花栗子或用栗子制作的重阳糕、栗子糕更是香气扑鼻,使人垂涎三尺,不失为金秋季节人们喜爱的休闲保健食品。

栗子的药用价值非常高,是一种价廉物美、营养丰富的滋补良药。李时珍概括为:“熟者可食,干者可补,丰俭可以洛时,疾苦可以入药,辅助粮食,以养民生”。栗子的栗肉、栗壳、栗树皮、栗树叶都是宝,《本草纲目》载:“栗子

性味甘温,无毒,有益气、厚肠胃,补肾气之功,可治腰膝不遂、肿痛淤血、筋骨风痛、筋骨断碎等症。生食可止吐血、便血、尿血,一切血症,均可服用”。徐光启在《农政全书》中说:“《本草》所谓‘栗厚肠胃,补肾气,令人耐饥’殆非虚语”。从药用价值来看,板栗性甘温,有强身壮骨、补脾健胃、补肾强筋的功效,被称为“肾之果”,经常食用,可治疗腰腿无力,大便溏泻,口腔溃疡等症。宋代文学家苏轼有诗云:“老去自添腰脚病,山翁服栗归传方。客来为说晨兴晚,三咽徐收白玉浆”。恰如其分地说明栗子治老年腰腿毛病的功用。

此外,栗子能抗衰老,对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病具有较好的防治作用。老年人常食栗子,对养身健体、延年益寿大有好处。民



间流传许多栗子治病的验方:用栗子 200 克于火炉热灰中煨熟或用水煮熟,剥皮食用,可治因肾虚引起的久婚不育,腰腿无力,小便频数等症;病后虚弱,手足酸软麻木,可用板栗肉配用适量红糖,加水煮熟进食,若不嗜甜食,可配猪瘦肉、红枣 4~5 枚同煮,连服一周多可见效;栗子、粳米同煮粥,佐以生姜、红糖、红枣食用,可治脾胃虚弱、消化不良、腹泻、尿频等症;用栗子 60 克,五花肉适量与生姜 3 片炖食,可治咳嗽、哮喘等症。

栗壳也是一味良药,中医称板栗的有刺硬壳为风栗壳,具有收敛、祛痰、散结等功效。因此,中医在治

疗颈部慢性淋巴结炎、淋巴结核时,常用风栗壳配夏枯草,或用桔梗、牛蒡子等消热化痰药物同治。将风栗壳三四个烧成炭,研成药末,加纯蜜糖适量,用温开水调匀后服,每日 2 次,可治疗痔疮出血。用风栗壳药末涂于外伤患处,还可止血。栗树皮煎汤内服可治痢疾,外洗可除丹毒;栗树叶煎汤内服可治哮喘,捣烂外敷可收敛疮肿。

栗子虽香糯可口,营养丰富,能强身健体,治疗多种疾病,但不宜多食,吃多了容易引发头胀、目眩。脾胃虚弱、消化不良及糖尿病、风湿病患者均须慎食。

(徐 锐)

饮水:侗族的习俗极具古朴的文化特色,其水井是记载侗族古文化和良好卫生习俗的载体。侗人修建水井选址是非常讲究的,一般选择距离村寨附近靠近山涧且有岩石或砾石之处,这样既可以保持水源不枯竭,还能使水源得到岩石和砂砾的充分过滤,保证流出的井水水质清澈洁净。修建水井时,还要在水井旁边立刻有保护水井卫生的村规民约的石碑,时时刻刻提醒着打水的人注意水质卫生。每口水井旁都备有公用舀水桶或竹瓢,供侗民和过往行人取水,以免他人桶底污染水源,这对遏制肠道传染病的传播起到一个很好的作用。这些带有侗家古朴文化的群体防病意识,在当时经济文化落后、卫生科学发展十分缓慢的时期,侗族这种群体防病思想是十分符合当今疾病预防科学原理的。

茶油:侗族的主要食用油是茶油,茶油营养价值保健功效极高,还有延缓衰老、养颜美容、清热解暑、改善肠胃系统等多种作用。外用可刮痧,治疗烫伤、跌打损伤等,有活血化瘀的功能。

油茶:侗家喜吃油茶,有“一年四季吃油茶”的传统习俗。侗寨的老人们,常在自家炉火旁长年累月的用砂罐煎熬着一种用九节茶(草珊瑚)、箭杆风、白茅根、见风消、金银花等侗乡草药熬成的茶水,清香甘甜的油茶,提神醒脑,焕发精神,兼有祛除湿热,防治感冒、腹泻之效。油茶几乎成为侗族人民日常生活的必需品,家里人下地回来喝上一大碗,清热解渴。客至时好客的侗家人必用油茶招待客人,喝了这种侗家特制的茶水,有促进消化,增强抵抗力的作用,如被大雨淋湿了全身后,喝上一碗热腾腾的侗族茶水,可以防止感冒,避免受凉着痧,确实不愧为侗乡保健茶之美称。

居住习俗与医药保健:侗族一般聚族而居,村寨依山傍水,布局常组合成团,中间是水池或高耸入云的鼓楼,鼓楼是侗乡具有独特风格的建筑物,也是侗族文化的集中体现。侗族楼房一般设为三层,底层堆放石柴、杂物,饲养牲畜;第二层作为厨房、餐厅和卧室;最上层是仓库和客房。这种住房干爽通风,对于地处气候潮湿闷热的地区,可以有效地避免湿气侵袭,减少风湿病、哮喘病和慢性支气管炎等一类疾病的发生,对环境卫生和预防疾病,增强人体保健都非常有利。(田 晟)

(本栏目长期征稿)

民族医药之窗

腰部扭伤的中医治疗

中医认为,腰部扭伤是因为劳动或负重物时姿势不正、用力过猛、过度屈伸等原因,使腰部肌肉、筋膜等软组织受损,以致气滞血瘀、脉络阻塞导致腰部疼痛。治疗腰部扭伤,就要活血化瘀、通经舒络。

中医治疗腰部扭伤方式:

1.内服中药 针对急性腰部扭伤的发病机理,选择活血化瘀、通经舒络的中药,可以帮助患者调节气血、消肿止痛,配合其他几种治疗方式,疗效更好。

2.外敷药膏 多选择具有活血化瘀、舒筋通络、消肿止痛等作用的中草药药膏,外敷在患处,从而改善腰部的血液循环,促进消肿。中药药膏作用效果较为明显,而且可以避免服用药物产生的胃肠道反应。

3.针灸治疗 ①针灸:急性腰部扭伤一般采用远道取穴,如后溪穴、合谷穴等穴位可以通经活络、调和气血,同时患者配合腰部动作,从而有效缓解腰部疼痛。

②艾灸:艾灸具有温经通络、活血化瘀、调和气血等作用,通过艾灸肾俞穴、腰阳关、大肠俞、阿是穴等穴位,可以有效缓解腰部扭伤带来的疼痛。③耳针:以针刺患者耳廓腰痛点,同时患者配合进行肢体屈伸,扭动腰部,可以活血舒筋,缓解急性腰部扭伤疼痛。

4.手法治疗 手法治疗多指采用推拿、按摩等手法,对肾俞穴等相关穴位进行按摩,可以舒经通络,促进局部血液循环。推拿一定掌握好力度,不然可能会加重病情。

5.放血疗法 急性腰部扭伤的患者是由于腰部气血瘀滞脉络不通,采用毫针、三棱针等针刺委中穴、中柱穴等特定穴位,放出少量瘀血,可以改善局部血液循环,达到通络止痛、祛瘀生新的效果。

腰部扭伤后,一定要做到绝对卧床休息 3~5 天,特别在扭伤 24 小时内,不能进行按摩或推拿,以防加重腰部疼痛,但是可以先冷敷再热敷。还要进行运动康复,但要避免剧烈运动。而且,选择中医治疗方式,一定要到正规中医门诊,防止不当治疗,加重病情。

所以,在平时一定要注意预防腰部扭伤,比如,负重用力前先热身,做好准备;生活工作中用力要适度,量力而行,避免久坐、久站;平日多锻炼,进行科学的腰背肌锻炼,加强腰背力量。

(郭明柯)

手腕有个养老穴

经常按摩养老穴,可以清头明目、舒筋活络,对老花眼、耳鸣耳聋、颈椎病、手指麻木、半身不遂、咽痛、肩臂痛等老年病都有不错的治疗效果。

养老穴位于手腕处,先将掌心向下,在手腕处突起的骨头最高点取穴,然后屈肘掌心转向胸前,穴位恰好落在了该突起骨头附近的缝隙内,此处便是养老穴。按摩方法一般以指揉法为

主,用手指腹吸定在该处穴位上,腕部放松,做柔和而有渗透力的摆动,每日 1~2 次,每次约 10 分钟即可。

养老穴是手太阳小肠经经穴,小肠经的循行路线经过人体的外眼角和内眼角,所以凡是有目视不明、眼睛昏花等症的眼病,均可取此穴进行治疗。此外,养老穴还可治疗其经络循行部位及所属脏腑的急性疼痛等病症。(朱广凯)

肿节风(草珊瑚)

肿节风又叫草珊瑚、九节风、九节茶、竹节风、接骨莲、接骨金粟兰等,始载于《生草药性备要》,原名观音茶,收载于 2000 版《中国药典》。肿节风是一种清热药,味苦、辛,性凉,归心、肝经。具有清热凉血,活血消斑,祛风通络的功效,常用于血热发疹、风湿痹痛,跌打损伤。《中国壮药材》称其:“苦、辣、平。调火路,龙路,除湿毒,清热毒,祛风毒。用于发旺(痹病),林得叮相(跌打损伤),巧尹(头痛),紫斑,紫癜。”

现代研究显示,肿节风主要含黄酮苷、甾苷、香豆素、内酯、挥发油等多种成分,对金葡菌及其

耐药菌株、志贺氏菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、大肠杆菌等,均有不同程度的抑制作用,对病毒也有一定抑制作用。并且肿节风挥发油在体外应用,还具有抗真菌作用,对絮状表皮癣菌和石膏样毛癣菌,具有抑制或杀灭作用。具有抗病毒、抗菌、抗肿瘤、促进骨折愈合、促进食欲作用;浸膏及其总黄酮对动物的细胞吞噬作用有促进作用;对非特异性炎症,特别是胃溃疡有明显的促进胃细胞黏膜保护层修复的作用;常用于肺炎,急性阑尾炎,急性胃肠炎,菌痢,风湿骨痛,跌打损伤。

1.咽喉肿痛:肺热者

可配板蓝根、黄芩、金果榄等;风热者可配金银花、桔梗、牛蒡子等。

2.口舌生疮:可配金银花、生甘草、大青叶等。

3.泻痢腹痛:可配木香、黄连、马齿苋、白头翁等。

4.痈肿疮毒:可配蒲公英、野菊花、紫花地丁等。

5.跌打损伤:可配苏木、红花、延胡索、鸡血藤等。

6.抗肿瘤:用于多种肿瘤,尤以胃癌、直肠癌、肝癌、食道癌、胰腺癌等疗效较好。可制成针剂、片剂,亦可配伍煎汤服。用于胰腺癌(肿节风黄酮片)与白血病(肿节风针剂)的治疗。

7.火烫伤:肿节风叶适量碾末,调茶油涂患处。

8.胃痛:肿节风 15 克水煎服。

9.外伤出血:鲜肿节风叶适量,捣烂外敷。

10.伤口溃烂:肿节风茎、叶适量,煎汤外洗。

11.劳伤腰痛:肿节风、四块瓦、退血草各 15 克,水煎调酒服。

用法用量:内服煎汤,9~15 克,鲜品 30~60 克。外用适量,鲜品捣敷,或研末敷。

使用注意:本品清热解毒,燥散活血,故阴虚火旺者慎服,孕妇忌服。

(蒋官军)

广西区域特色

中药品种②