



“五谷之王”话苦荞

苦荞,即苦荞麦、荞麦,学名鞑靼荞麦,别名荞叶七、菠麦、乌麦、万年荞、花荞等,为蓼科一年生草本植物,生长适应力强,尤其能耐严寒的天气和贫瘠的土壤,特别适应在干旱的丘陵地区和凉爽的气候中生长。明代诗人许醇《民谣》曰:“地稀平陆少稻粱,菽麦荞糜而已矣。”苦荞之名,来源于彝族古文典籍《物始纪略·荞的由来》:“五谷未出现,荞子先出现。荞子当粮食,五谷从此生。”我国有着

2000多年的苦荞栽培历史,东北、华北、西北、西南等地区为广种植,是世界荞麦生产大国,其产量居世界第二,出口量世界第一。由于苦荞生长期短,当年可多次播种并多次收获,故可作晚季作物种植。苦荞虽食之微苦,但一直是我国古代重要的粮食作物和救荒作物之一。明代医药学家李时珍云:“苦荞出南方,春社前后种之。茎青多枝,叶似荞麦而尖,开花带绿色,结实亦似荞

麦,稍尖而棱角不峭。其味苦恶,农家磨捣为粉,蒸使气溜,滴去黄汁,乃可作为糕饵食之,色如猪肝。谷之下者,聊济荒尔。”苦荞具有较高的营养价值,含有蛋白质、生物类黄酮、多种维生素、纤维素、18种氨基酸、叶绿素及镁、钾、钙、铁、锰、锌、铬、铜、硒等多种微量元素,被誉为“五谷之王”,是颇受大众青睐的保健佳品。除此而外,苦荞还是一味药用价值较高的药材。《本草纲目》载苦荞性味苦、平、寒,能“实肠胃,益气力,续精神,利耳目,练五脏滓秽”“降气宽肠,磨积滞,消热肿风痛”。苦荞的麦粒、根及全草皆可入药,可用于治疗肠胃积滞、胀满腹痛、湿热腹泻、痢疾及妇女带下等疾病。

苦荞能促进肠胃蠕动,通便润肠,被民间称为“净肠草”。《千金要方》《中药大辞典》及相关文献中对苦荞都有记载,可安神、活血、降气宽肠、清热消肿、祛积化滞、清肠、润肠、通便、止咳、平喘、抗炎、抗过敏、强心、减肥、美容等功效。食用苦荞,最方便、最家常的是食用苦荞麦面粉。苦荞麦面粉可用来做馒头、面条、饺子、馄饨等,具有筋道、韧性的特点。苦荞面粉既可单独食用,也可与小麦面粉混合食用,能增加面食的色泽和营养,又能降低面食的糖化指数,有利于控制血糖,不失为家庭常用的食疗佳品。此外,食用荞麦面糊,可缓解夏季肠胃不和而导致的腹痛腹泻症状,起到

降气宽肠养生保健作用。取荞麦面粉15克,文火炒香,加水煮,或开水调成稀糊服食即可。另外,苦荞麦还具有安神、活血、清热消肿功效。《齐民要术》记载:“头风畏冷者,以面汤和粉为饼,更令出汗,虽数十年亦愈。”现代医学研究表明,苦荞具有降血糖、降血脂、降尿酸、防便秘、排毒养颜的功效,并可增强机体免疫力,对糖尿病、高血压、高血脂症、冠心病、中风、慢性胃炎、老年便秘等有一定的辅助治疗作用。糖尿病、冠心病、高血压患者长期饮用苦荞茶,对健康极为有益。苦荞茶可以单独食用,也可以与其他茶叶混合食用,如苦荞茶和绿茶按1:1的比例混合泡茶,可以增加茶的

香气和功效,也可以降低茶的刺激性,有利于保护胃。苦荞茶制作方法简单,选优质的苦荞麦粒,去除杂质,并冲洗干净,晾干后用文火炒香。待冷却后装入罐内密封备用。泡茶时,取出适量炒香的苦荞麦粒,用开水冲泡即可饮用。尽管苦荞主产于西北地区,但是随着市场的日益发展,近年来已有一些苦荞产品面世,如苦荞米、苦荞营养全粉、苦荞皮层粉、苦荞面条、苦荞茶、苦荞麦饼干、苦荞酥、苦荞酒等,而且各地的超市、商场皆有售。中老年人不妨食用一些,尤其是胃肠湿热的患者可多食用一些苦荞,对健脾祛湿养生保健是大有裨益的。(刘桂云)



这种腹痛不能忽视

2023年年底,46岁的刘先生因剧烈腹痛来到广西国际壮医医院急诊就诊,分诊至脾胃肝病科一区后被查出“肠系膜上动脉及其部分分支壁间血肿,相应管腔轻中度狭窄”,转入心胸血管外科住院治疗。肠系膜上动脉是由腹主动脉发出的一条重要分支,是消化道的供血血管。一旦发生夹层可导致血管管腔破裂、狭窄、闭塞和夹层内血栓生成,影响胃肠道供血,长时间缺血容导致消化道缺血坏死,如血管破裂则可能导致失血性休克、腹膜炎等危险情况。万幸的是,在心胸血管外科团队的介入治疗下,刘先生肠系膜上动脉狭窄情况解除,腹痛消失。面对腹痛,大部分人会选择“忍”+“睡”,根本没想过背后可能藏着像肠系膜上动脉夹层这样的致命

疾病。**肠系膜上动脉夹层怎么治?**对于急性肠系膜上动脉夹层,医生可通过介入治疗植入支架,帮助患者开通狭窄、闭塞血管,治疗无切口,患者恢复较快。但对于肠系膜上动脉夹层破裂患者,则必须采取紧急剖腹手术探查止血。对于慢性肠系膜上动脉夹层,如血管远端供血良好、管腔未见明显狭窄,可以采取控制血压、血脂、血糖、止痛等对症治疗,但患者需定期返院复查,一旦病情进展或者腹痛急性加重,应紧急手术保证肠道动脉供血。**哪些人群易患?**高血压疾病基础;动脉粥样硬化疾病基础;自身血管条件不好,比如有血管方面的遗传性因素;“三高”患者,即高血脂、高血压、高血糖;嗜烟、嗜酒、生活极其不规律的人群。

肠系膜上动脉夹层如何预防?高危人群应积极控制基础疾病,长期规律服用药物,远离烟酒,作息规律,一旦有腹痛应及时就医排查腹痛原因。此外,肠系膜上动脉血管的疾病需要通过腹部的增强CT或者介入造影手段明确具体病变,患者就医后应遵医嘱完善检查。**如患病应如何就医?**肠系膜上动脉夹层的常见症状是腹痛,尤以脐周疼痛,这种腹痛变换体位无法缓解,有些患者可能还会有腰背部的放射痛。腹胀也属于肠系膜上动脉夹层的典型症状之一,特别是餐后腹胀腹痛加重。此外,一部分患者还会出现腹泻、便血、便秘等症状,出现上述症状应尽快前往医院就诊。(广西国际壮医医院心胸血管外科住院医师 温大帅 采写:陈晋韬 王煜霞)

畲族乌米饭是福建省福安市的传统美食,源于唐代,已有1300多年历史。据传,唐代畲族先民从河南南迁至福建,因当地多雨潮湿,常有瘴气流行,为了祛湿驱邪,他们开始食用乌饭。这种食物主要是用当地的一种叫“乌稔树”的灌木叶子捣烂后浸泡米粒,使米粒变成乌黑色而制成。如今,闽东的畲族乌米饭不仅是一种独特的非遗美食,还具有丰富的文化内涵和历史渊源。畲族乌米饭的制作方法简单,首先将乌稔树叶采摘下来,用水浸泡,经过滤去渣子后,再煮熟。经过乌稔树叶的浸泡,糯米呈现出一种黑亮的色泽,散发出浓郁的香气。煮熟后的畲族乌米饭口感清香,软糯可口,既可单独食用,也可搭配各种配料来增加口感。在宁德当地,人们常常将畲族乌米饭搭配红枣、冬瓜糖等食材来食用。这些配料不仅增添了乌米饭的口感层次,还使其营养更加丰富。除了美味可口外,畲族乌米饭还具有丰富的营养价值和保健功能。乌稔树叶含有多种营养成分,如维生素C、维生素E、钙、铁等矿物质和膳食纤维等,具有滋补健身、健脾开胃、明目乌发等功效,对人体健康有益。而糯米本身也是一种营养丰富的谷物,具有补中益气、健脾养胃等功效。红枣富含维生素和矿物质,冬瓜糖则能提供适量的甜味,使得乌米饭更加美味可口。在畲族人民的心中,乌米饭是一种寓意吉祥、驱邪祈福的食物。每年四月初八是畲族的传统节日“乌饭节”,这一天家家户户都要制作乌米饭,以示纪念祖先和传承传统文化。(田晟)

美味的非遗美食：畲族乌米饭

瑞鸟呈祥



原料:鹤鹑 1500克,老姜 10克,核桃 1500克,枸杞 25克,红枣 15克。
制作:鹤鹑清洗干净,焯水 2分钟捞

出,清洗干净后改刀成小块;沙煲中放入鹤鹑和水,加入核桃、红枣、枸杞、老姜煮半小时;调味后再煮 5分钟,即可出锅。
功效:补养肝肾、滋阴养血。
方解:枸杞为茄科植物,其滋补保健作用很早就为我国民间所认知,早在《本草纲目》中已有记载。近代研究发现,枸杞含有枸杞多糖、18种人体必需氨基酸及十几种微量元素,具有补养肝肾、调节免疫功能、抑制肿瘤细胞的生长等功能。红枣为干果食品,除味道甜美外,还具有补养气血之功效。
适用:肝肾阴虚所致的腰膝酸痛、月经不调等体质偏衰证的人群。
注意事项:湿热、虚寒体质者不宜食用。(提供单位:广西壮族自治区南溪山医院)

