

健康养生

桑叶用好是个宝

高文莉



桑叶别名铁扇子，又称东方神仙叶，来源于桑科植物桑的干燥叶。霜降后采收，除去杂质，晒干，名为霜桑叶。中医传统认为，入药以霜桑叶为佳。桑叶早在2002年已被卫生部列入首批“既是食品又是药品的物品名单”中，即药食同源。

提到桑叶，可能你会想到常喝的感冒冲剂桑菊饮，也可能会想到白白胖胖的蚕宝宝，它吃桑叶而吐丝结茧，最终织成精美的丝绸。《本草图经》曰：“桑叶可常服……十月霜后三分，二分已落时，一分在者，名神仙叶。”《重订本草微要》记载：“桑叶，经霜为上，气质尤纯。”为何桑叶须用“经霜者”？盖经霜桑叶，得秋金之气最全，药力最厚。中医认为霜桑叶具有上乘品质，《中国药典》也规定桑叶药用必须经霜后采收，即所谓：“当季是药，过季是草。”因此桑叶不光是养殖业的宠儿，也是中医的宝藏，尤其是经霜之后的十月桑叶有着很多神奇的功效。

◆ 桑叶的妙用

1. 疏散风热

根据《中国药典》记载：“桑叶具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目等功效。”桑叶泡水可以帮助疏散风热，可以治疗风热感冒引起的发热、咽喉干痒、咳嗽；治疗肝火旺盛引起的眼睛红肿、干涩疼痛、流泪；缓解肺热之后的咳嗽、痰少、痰色黄、咽干等症状。

具体方法：取10克干净桑叶用开水冲泡，盖好杯盖泡5分钟即可服用。

2. 止汗

霜桑叶应于秋天肃降收敛之势，具有闭毛孔止汗的功效。《丹溪心法》记载：“（霜桑叶）焙干为末，空心米饮调服，止盗汗。”古人用米汤调服霜桑叶粉末来治疗盗汗。

具体方法：霜桑叶焙干为末，每次取10克-15克，以热米汤调服，1日2次。本方对各类不明原因的自汗、更年期多汗等也有良效。

3. 生发、美容

现在脱发的人很多，

调理时大家最爱用生姜。殊不知，桑叶防脱、生发的作用更胜一筹。《本草纲目》说：“桑叶明目长发。”《千金方》中记载：“治头发不长，桑叶、麻叶，煮泔水沐之，七次，可长数尺。”在古代，桑叶常被用于沐浴护肤、护发防脱。有单独用桑叶煮水洗头，也有用桑叶配侧柏叶、薄荷叶使用的。

具体方法：建议桑叶、麻叶各30克，水煮（用淘米水更佳）去渣洗头，每日1次，连洗7次。此方能生发、防止脱发，也具有去头屑止痒的功效。

4. 辅助降血压

霜桑叶、鲜菊花各10克，开水冲泡几分钟后，再加蜂蜜20克，搅匀即可服用。也可煎煮5分钟后除去药渣，再兑入蜂蜜当茶频饮。本品能辅助降压，适用于高血压患者服用，还能清肝明目、润肠通便。

5. 治疗烧烫伤

霜桑叶、地榆、黄连各等量，三味焙干后共研

细末，装瓶备用，用时与香油调匀涂伤处，每日数次，至愈为止。本方能止痛、促进结痂脱落，适用于I、II度烧烫伤。

◆ 桑叶也能入菜

干桑叶多用来泡茶、入药，而新鲜桑叶可以用来入菜，焯水后凉拌、清炒、煮汤都很美味。下面就给大家推荐两道桑叶美食，简单易操作。

1. 桑叶炒鸡蛋

桑叶炒鸡蛋是一道营养丰富的家常菜。这道菜的做法也很简单，先将桑叶焯水，然后切碎；鸡蛋打散成蛋液；锅中热油，倒入蛋液炒熟；再加入桑叶和调味料翻炒均匀即可。

2. 桑叶饺子

桑叶饺子是一道特色美食。这道菜的做法和普通的饺子一样，先将桑叶焯水切碎，然后和肉馅、鸡蛋等食材拌在一起包成饺子即可。

（作者单位：山西省中医院）

诗词课堂

汾河湿地公园有寄

逸兴红尘外，
重游凤缘。
清流飞溅玉，
绿嫩远连天。
幽赏开三径，
浮生又一年。
醉中浑忘我，
恣意柳风前。

闫步云

汾河湿地公园

孙爱晶

汾河景区湿地公园是太原市的一张生态名片，吸引着众多市民和游客前来观赏游玩。公园的主入口位于滨河东路胜利桥北，公园里建有四大景点：芳草渡、轮之舞、汇石园、野趣园，每一景点又各有不同名目的小景点，移步换景，游人到此流连忘返。

解读

开篇直言，汾河湿地公园在作者心里，是一处远离红尘喧嚣、适合放松心情的好去处。重游此地，仿佛与往昔的美好时光再次结缘。在他的眼里，“清流飞溅玉，绿嫩远连天”。水流湍急，水花飞溅如玉，绿意盎然，远眺仿佛与天相连。

颈联“三径”借典故漫步园中，幽情雅意恍如高人隐士一般，感叹浮生若梦，白驹过隙。在如此美景中沉醉，忘却尘世烦恼，尽情享受柳风拂面的惬意与自在，尾句照应首联的“逸兴”与“凤缘”，情景交融，寄意幽深。

基础知识：七绝句式格律

七言绝句（四句28字）的四种标准句式之三、四

格式三：仄起首句入韵式

中仄平平中仄平，中平中仄仄平平。

中平中仄平平仄，中仄平平仄仄平。

格式四：仄起首句不入韵式

中仄中平平仄仄，中平中仄仄平平。

中平中仄平平仄，中仄平平仄仄平。

注：中：表示此处平仄字可通用；下画线的字：表示此处要用押韵字。

所谓平起、仄起以首句第二个字平仄为基准。

家烧黄鱼

王瑞庆



生活频道

这道家烧黄鱼是从网上学的。所谓家烧，就是家常烧菜的方法，浙江台州民间老百姓的做法。家烧看上去朴实无华，我倒觉得味道真正可人，真的是家常而不寻常。

过去做鱼，刚杀的新鲜鱼可以清蒸，冰鲜鱼多用红烧。学了家烧，换个口味。

家烧和红烧有什么区别，我的理解：家烧，事先黄鱼两面不过油，只是单面滑煎一下。调味料不用老抽，但是会加蚝油。炆锅要用一些猪油，还要加几片五花肥膘肉，炒出香气。小料不用大葱，用小香葱。特别要用小红葱头。小红葱头比乒乓球还要小点儿，咱们平常做菜不用小红葱头，家门口的菜市场也少见，费点儿

心，也能买到，小红葱头有特别的香气，还有点甜。

清洗鱼的时候，一定要撕掉黄鱼的头皮，头皮最腥。台州人家烧黄鱼，还会加台州当地手作粳米年糕一起烧。粳米年糕不同糯米年糕，完全用粳米，不黏，口感不同。

做家烧准备的小料：小红葱头、大蒜、老姜、小香葱，还有几片五花肉。

具体做法：炒锅烧热后，加适量猪油和植物油，接着加入五花肉煸至略焦。加入事先准备好的小料翻炒出味，烹入加了生抽、黄酒、蚝

油的调味汁。放入单面煎过的黄鱼，加适量热水淹没鱼身，大火烧开后加入年糕片，老话说干滚豆腐万滚鱼，鱼不怕炖，小火炖煮至恰当的火候，出锅装盘即可。

我炒菜喜欢在植物油里加点猪油，比纯植物油炒出来香。我周围朋友不用荤油，认为不健康。其实也是生活习惯，到南方旅游，看见便利店超市都有大小包装的猪油。当地人说，素油搁一锅不如荤油拖一拖。这道家烧黄鱼不但加了猪油，还特地加了几片五花肉，煸香，提味。



万事如意
霍香锦作