

这些野花野草是“急救药”

蒲公英

具有清热解毒、消肿散结、利湿通淋的功效。据《本草正义》记载,蒲公英,其性清凉,治一切疔疮、痈疡、红肿热毒诸证,可服可敷,颇有应验,而治红肿坚块,尤为捷效。鲜者捣汁温服,干者煎服,一味亦可治之。蒲公英在野外随处可见,在外受伤感染时,可取鲜品适量,捣敷或煎汤熏洗患处。

小茴(刺儿菜)

凉血止血,散瘀解毒消痛。小茴比较常见,在野外受了伤,鲜血直冒,只需取其叶子,揉搓挤出汁液,连汁液带其叶子的一团,捂到伤口上,不一会儿,伤口的血就止住,而且不容易感染。

白茅花

不管在哪里,有土的地方就能看到白茅的身影。伤口流血了,抓一把

白茅花摁在伤口上包扎好,一会就能止血。它的根也可用于止血。

马蓝

清热解毒,凉血止血,主治蛇虫咬伤。《浙江药用植物志》有提到它能外治伤口感染。马蓝叶具有很好的止血消炎功效,在野外遇到出血、伤口发炎的情况,可将其叶捣烂敷到伤口处,能很快止血。

重楼(七叶一枝花)

清热,消肿止痛,凉肝定惊。《神农本草经》写道:“主惊痫,热气在腹中,癫痫,痈疮,阴蚀,下三虫,去蛇毒。”在野外被毒蛇咬伤、跌打损伤时,可取重楼适量,捣敷或研末调涂患处。但随着它的药用价值被开发,野生资源变得非常稀少。

三七(田七)

《本草求真》记载:“三七,世人仅

知功能止血止痛,殊不知痛因血瘀则疼作,血因敷散则血止。故凡金刃刀剪所伤,及跌打杖疮血出不止,嚼烂涂之,或为末掺,其血即止。”野生三七比较珍贵,在野外非常罕见。在野外受伤出血时,如若遇上一株,可取适量,磨汁涂或研末调敷患处,止血效果非常好。

蒲棒(蒲黄)

蒲棒比较常见。熟透的蒲棒,就是止血消炎神药。不管伤口多严重,只需撕了蒲棒的绒绒,摁到伤口上,能马上止血,最多三四天即可结疤。

需要提醒的是,野生的草药虽然可以用于急救,但在使用前还是应用清水清洗干净,以免污染伤口造成伤势加重。在离开野外环境后,也要及时到医院进行检查救治。

摘自《每日商报》

生活

“苦夏”饮食吃什么

民间常说夏天是“苦夏”,其实是因为夏天多吃苦味之物有利于五脏六腑的正常运转。

苦瓜降火 苦瓜越苦,清热降火的效果就越好。只是,脾胃虚寒者要慎食。

莲子养心 心脏在夏季相对脆弱,莲子芯的味道较苦,可清心火,养心安神。

草莓解毒 草莓有助于维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合,古人就有吃草莓疗伤的记载。现代营养师也认为草莓含有多种有机酸、果酸和果胶类物质,能促进消化液分泌和胃肠蠕动,排除多余的胆固醇和有害重金属,增强人体抵抗力。

莴苣通气 莴苣含有大量植物纤维素,能促进肠壁蠕动,还是贫血患者的最佳食物之一。若能接受鱼腥草的味道,用鱼腥草拌莴苣,具有清热解毒、利湿祛痰的功效。

豌豆清肠 豌豆富含人体所需的各营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维能保持大便顺畅,起到清洁大肠的作用。

于博

饮食

用油别犯这三个错

长期吃一种油 吃油应多样化,建议食用富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、亚麻籽油等和富含不饱和脂肪酸的花生油等。不同烹饪方法用油也应不同,如煎炸用棕榈油、黄油等,炒菜用花生油、大豆油,凉拌、做汤用亚麻籽油、紫苏籽油。

炸过的油再炒 炸过食物的油看着没有什么异样,很多人会用这些油再次炒其他菜。殊不知,油经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种油高温烹调时,一级致癌物会急剧增加。

一桶油慢慢用 食用油很容易变质,大包装打开盖子的食用油放置时间越长,越容易氧化。不少人甚至习惯将食用油直接放在灶台旁边,长期的高温环境更是加速了油脂氧化。

康苗

图吧

蝙蝠睡觉时倒挂着身体



蝙蝠的飞行器官是由前肢支撑起的一层薄而多毛的皮膜,被称为翼手,其力量远无法和鸟类充满肌肉和羽毛的翅膀相比。因此,对蝙蝠来说,最好的办法就是在高处休息,通过下落获得飞行的初始动力。蝙蝠脚爪的伸肌平时是舒张状态,因此它的脚爪日常就是握着的。当它想附着在高处,只需用伸肌打开脚爪,抓住附着点就可以了。所以,当蝙蝠倒挂的时候,它浑身肌肉都处在放松状态,就像我们躺在床上一样舒服。

据《百科知识》

新知

“最毒蘑菇”的毒素这样炼成

“生活中,绝大部分误食中毒致死案例是由鹅膏属真菌引发的,其毒素为鹅膏环肽,但鹅膏环肽毒素并非鹅膏属真菌独有。”昆明植物研究所副研究员罗宏介绍,在与鹅膏属真菌亲缘关系很远的环柄菇属和盔孢伞属蘑菇中,也能产生这类毒素。

研究团队通过建立目前全球唯一的剧毒鹅膏基因组平台,构建了鹅膏属、盔孢伞属和环柄菇属中13个剧毒物种的基因组数据库,完整解析了鹅膏环肽毒素生源合成途径在蘑菇目中的整体架构。他们发现在这3个属中,产生鹅膏环肽毒素的遗传学基础是一致的,均由相似的基因控

制。

但令人吃惊的是,在进化长河中,三属蘑菇毒素合成的能力却大相径庭。在木腐生的盔孢伞属真菌中,仅有1个毒素前体基因;在土壤腐生的环柄菇属真菌中,有约10种毒素前体基因;而在菌根共生的鹅膏属真菌中,MSDIN前体基因家族显著扩张,甚至还产生了新的毒素修饰基因,可将环肽数目扩大数十倍,因此鹅膏属真菌实际产毒能力是盔孢伞属真菌和环柄菇属真菌的成千上万倍,成为了当之无愧的“最毒蘑菇”。

赵汉斌

误区

常用免洗头产品或致头皮受损

“来不及洗头或懒得洗头,都是靠着免洗喷雾才有勇气出门。”此类“免洗头”产品真有这么神奇吗?

其实,免洗喷雾的原理是利用淀粉类粉体吸附油脂,让头发表面达到干爽状态。而蓬蓬粉的起效原理也差不多,只不过是用粉扑在头发出油部位按压以达到蓬松效果。专家指出,这种“干爽”“蓬松”仅仅停留于表面,并不能从根本上让头发得到清洁,并且起效时间也往往无法维持一整天。

效果欠佳还是小事,对发质、头皮造成损伤才真正令人担忧。专家指出,频繁、长时间使用免洗喷雾可能会令头发干枯脆弱,堵塞毛孔,导致头皮出问题。

据《中国妇女报》

解惑

为什么雪莲不怕冷

雪莲是一种名贵的中草药,生长在海拔4500~5000米以上的乱石滩上。这里石屑成堆、山风强劲、气候瞬息万变,又有强烈的紫外线辐射,是一般植物无法生存的。

雪莲的植株矮而茎短粗,叶子贴地而生,上面还长满了白色的绒毛,可以防寒、抗风和防止紫外线的照射。雪莲的根十分发达,可以有效地插入石缝中吸取水分和养料。

每年7月,雪莲会开出大而艳丽的花朵。它的花冠外面长着数层膜质苞叶,用来防寒、保持水分和反射紫外线的照射。每当阳光灿烂时,雪莲尽情舒展着自己的叶片和苞叶,给雪域高原带来一片生机。

林泉

健康

缓解落枕按揉腋下

很多人都有过落枕的经历,这时候往往大家的第一反应是按摩脖子。其实,这样做未必管用。缓解落枕不适的“机关”藏在腋下:用手指按揉腋下部位;抬起落枕一侧的手臂,向后提拉20秒钟;抬起落枕一侧的手臂,向上抬起并伸展。

为什么落枕了不按脖子要按腋下?这要从落枕形成的原因说起,落枕其实是压迫到了腋下的神经,腋下以及脖子是由同一条神经相连。如果晚上睡觉时姿势不对,就会持续压迫腋下,结果就导致了落枕。

岳剑宁

实用

干燥剂有诸多妙用

防止调料结块 夏季,食盐、鸡精、糖等调料受潮后容易结块,只需把干燥剂放在调料盒中,盖上盖子放一会儿,就能化解调料结块问题。

鞋子去异味 许多人鞋子里总是湿漉漉的,还伴有异味。此时只需在鞋内放几包干燥剂,第二天鞋子就变得干燥无味了。

保护老照片 旧照片受潮发黄怎么办?在相片收纳盒里放几包干燥剂,即可保护照片,防止受潮。

夏洁