

冬虫夏草并不像传说中的那样神奇



健康指南



孔令谦 著
化学工业出版社友情推荐

【内容简介】

吃,是一门大学问。常见的一些疾病,至少十有八九和饮食不当是有关系的。所以我们不仅要吃好吃,还要吃对,会吃之人才能吃走疾病,吃来健康。本书讲的是中医饮食养生,包括中医饮食养生观念、人群养生、四季养生、现代人典型体质养生等内容。作者孔令谦是孔子第76代传人,京城四大名医孔伯华先生嫡孙,著名中医孔少华之子,自幼秉承家学,对中医养生有深入研究。

【上期回顾】

每种食物都有它的气、味、色,与身体的五脏相对应,吃对了,就会对身体有补养作用……

大多数食物只有一种性,只归一种或两种经,这就是食物的偏性;身体也有偏性,这时候,我们可以利用食物的偏性,来纠正与其性质相反的身体的偏性。如性热体质,可以吃一些性凉或性寒的食物,起到宣发清热的作用。上次说的是补,这次说的是散,目的只有一个,就是使身体达到阴阳平衡从而养生。

比如夏天暑气盛,人身体的偏性就热,就容易上火,这时候吃一些寒凉的食物,用食物的寒凉特性,去纠正身体的热性。再比如我们风寒感冒了,寒气淤积在体内,一般我们都会喝一些姜糖水,取的就是姜的辛、热二性,来纠正身体的寒性。

青年人去火,老年人补阴,中年人两手都要抓

虽然身体偏性各有不同,但是就人群来说,还是可以大概进行一下划分。我们按年龄来分,把现代都市人分为三类,青年人(包括小孩)、中年人和老年人。

青年人,正值青春年少,气血正旺,一般不会出现精血亏耗的情况,体内的偏性是,水正常、火有余,所以食疗养生上应该以清热为主,吃一些去火的东西,补阴是次要的。

中年人,事业有成,工作繁忙,经常熬夜;应酬多,经常暴饮暴食,饮酒过度。工作繁忙、熬夜、喝酒,我们很难受,我想死!王小雨拿起电话打过去,孟丽娜一下子哭了起来,哭得王小雨柔肠千转,肝肠寸断。根据孟丽娜的哭诉,王小雨了解了她的大致情况。孟丽娜的病情已经加重,老公不仅不管还对她拳打脚踢,她不想活了,想抱着孩子跳楼去。王小雨马上安慰孟丽娜,好死不如赖活着,你千万别做傻事啊。钱的事情我想想办法。

而老年人,一般饮食都比较清淡,随着年纪增大,精血亏耗严重。身体的偏性是体内的火没有多少,而水少了很多。相对的也是一个火多水少的局面,这时候也会上火,根本的原因是水少,中医上称之为虚火。所以,老年人饮食养生应该以滋补肝肾

为主,清热去火反而是稍微次要的。

小孩消化不良,用山楂配药

小孩子吃饭往往不知饥饱,尤其是碰到他喜欢吃的东西,很容易吃到撑着;再加上小孩子比较喜欢吃肉,尤其是一些瘦肉、板筋、排骨等,既难炖烂,又难消化。所以积食是小孩子最容易得的肠胃病之一。

有经验的家长,喜欢在炖肉的时候放几颗山楂,肉就更容易炖烂了,取的是山楂的酸甘之性,来达到化食的效果。

治疗小孩积食的中药,主要成分就是山楂,因为山楂本身是食品,对小孩娇嫩的脏腑而言比较安全。

山楂入药还有一个比较著名的方子,主要是三味药,都是药食同源的食物,分别是山楂、麦芽、神曲,这三种食物都有消化化食的作用,被称为“三仙”,主要用于治疗老年人的消化不良和儿童过饱导致的积食。

对中医稍有了解的朋友会发现这么一个现象,同样的病,给小孩和大人开的方子不一样,给小孩开的药,一般都是些食品,而且方子比较简单,只有三四味药而已。大人的方子则复杂一些。另外,孩子的五脏六腑比较娇嫩,所以给孩子开的药多以食物为主,而且种类较少,避免药性过强伤害到孩子的五脏六腑。

有人会问:山楂本身就有消食化积的功效,那么只吃山楂就可以了,为什么要和其他药搭配吃呢?因为山楂本身虽然能消食化食。但是单靠山楂的力量并不够,和其他一些药配伍使用,可以提高药性。

山楂还有健脾的作用,如果和大枣配合着吃,不仅可以健脾消食,还有行气的功效。

山楂也不能吃多了,山楂味酸,吃多了不但不能帮助消化,还会伤脾胃。

一个莲藕的多重功效

上面我们谈到,每种食物都有其独特的“性”,中医上就是采用食物的偏性来纠正身体的偏性,从而达到治病、养生的效果。其实,同一种食物,因为取的部位不同或者加工的方法不同,它的“性”也不同,也就是说它的功效也不同。

所谓“一物一太极”,植物的根部一般都有沉降的作用,植物的中部一般都有通气的作用,花、叶类具有宣发升散的作用,籽类具有生发的功能,这是大自然造就的。

日常生活中我们常见的食物当中,最显著的就是莲藕了,取食的部位不同,食疗的功效也是不一样的。

荷叶:宣发。荷叶是从水里面长出来的,长到水面才能展开生长,接着会漂浮在水面上,这就决定了它所谓的“宣发”作用。所以我们可以用荷叶来清暑气,宣发肺热,清除废物。

荷梗:通气。藕:清热凉血。莲子:补肾精。莲心:清心火。

冬虫夏草, 价比黄金的普通中药

上面我们说,食物入药,取的是食物的偏性。所以饮食养生、食疗最重要的是要对症,而不是只看价格,便宜的不一定效果不好,贵的效果也不一定肯定好。

最近几年,社会上流行虫草热,不管大小药店,甚至路边的小卖部,都挂着牌子卖冬虫夏草。价格更是一路飙升,最高的时候甚至超过了同等重量的黄金。

关于冬虫夏草的功效,传得更是不神乎其神,小到感冒发烧,大到糖尿病、癌症、白血病,没有它治不了的。

冬虫夏草是不是好东西?肯定是。它性温,味甘,归肺、肾经,有平补阴阳的功效。适合病后初愈的病

人和身体虚弱的老人。

那么它应不应该那么贵?有没有那么神奇?肯定没有。

为什么虫草被说得那么神奇?就好像传说中的仙药一样?主要有两个方面的原因:

一是它神秘,在冬为虫在夏为草,说植物不是植物,说动物不是动物,这本身就够神秘了;再加上冬虫夏草主要产于西藏,而西藏本身就是个神秘的地方。以前中原地区的人对虫草的认识只能听信西藏当地一些传言甚至是神话传说,所以虫草的功效就被无限放大了。

二是它稀有而昂贵,虫草的产量极低,而且地处偏远难以采集,“物以稀为贵”,所以它的价格自古以来就很高,在古代,是只有王公贵族才吃得起的补品。在百姓眼里,它的效果就更好了。

其实,冬虫夏草并没有什么神秘之处,和一般的中药材并没有太大的差别,现代医药科学技术已经能够证明,冬虫夏草的医疗保健效果并没有人们想象的那样神奇。从冬虫夏草的化学组成成分来看,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、多种维生素、冬虫夏草酸、多种氨基酸以及铁、硫、钙、锌等人体所需的多种营养物质。根本没有传统中医药和民间传说中的“灵气”。

我们再说现在商家鼓吹的冬虫夏草的“六大”养生保健功效:增强免疫力、改善身体功能、改善肝功能、抗心率失常、防治上呼吸道感染、抗衰老。

这所谓的六大功效,看起来似乎很神,实际上大多是一种笼统的说法,我们完全可以通过调节饮食来达到,一点多余的钱也不用花。

一言以蔽之:虫草是一味普通的名贵中药,它不可能包治百病,更不是什么“仙药”。

小佩用计击退丈夫的初恋情人



畅销小说



童仝 著
春风文艺出版社友情推荐

【内容简介】

王小雨和王小佩结婚三年,过着恩爱平静的生活。皮革婚纪念日,一个王小雨曾经暗恋过的女孩不合时宜地出现了。王小佩凭借自己的聪明击退了王小雨的初恋,结果第二个、第三个……都以各种不同的方式华丽上场。

面对一个又一个“小三”,王小佩从容应对,把婚姻危机扼杀在萌芽状态。她用行动告诉想当“小三”的女人,有主的男人再优秀,也是别人培养出来的,再好再帅再有钱,和你无关。

【上期回顾】

结婚三周年纪念日,丈夫王小雨的初恋情人以借钱的方式出现了,这让王小佩心里十分疑惑。而王小雨却傻乎乎地瞒着她将钱汇了出去……

回到家后,王小雨不由得想起和孟丽娜邂逅的那个下午,他回忆起自己大过年的跑过去看孟丽娜。正在王小雨因为回忆把自己搞得很缠绵很柔软的时候,孟丽娜又来了短信:雨,我很难受,我想死!王小雨拿起电话打过去,孟丽娜一下子哭了起来,哭得王小雨柔肠千转,肝肠寸断。根据孟丽娜的哭诉,王小雨了解了她的大致情况。孟丽娜的病情已经加重,老公不仅不管还对她拳打脚踢,她不想活了,想抱着孩子跳楼去。王小雨马上安慰孟丽娜,好死不如赖活着,你千万别做傻事啊。钱的事情我想想办法。

王小雨挂了电话就给王小佩发了一条短信:孟丽娜的病又恶化了,我想再借给她五千块钱。王小佩接到这条短信后,感叹自己的聪明。早就说过了,这个孟丽娜不会就这样死心的,她肯定会变着花样利用王小雨的善良不停地索取同情和金钱。怎么样,两千块钱刚借出一星期,马上又要五千。口气真大啊,脸皮真厚啊,下一步,她是不是会让王小雨把房子卖掉把车卖掉把老婆卖掉救她的命呢?再说事到如今,王小佩一直怀疑孟丽娜的病是假的!就是利用王小雨的善良来获取金钱罢了。只是,孟丽娜忽略了王小佩,王小雨再傻,他还有一个不傻的老婆呢!王小雨再善良,也得看和谁善良。兄弟姐妹、父亲亲友得了病借钱还得量力而为呢,更别说你这个见过几次面就再也没有联系的陌生人了。王小佩越想越生气,恨不得跳下车马上找到王小雨暴打一顿。在王小佩眼里,这样的短信王小雨根本不该发,找个理由不理她就完了。人家逗你玩,你还当真了,正儿八经逗起老婆来了。

屋里的空调全都打开了,王小佩走进去看觉得冻得不行,王小雨却浑身不觉,戴着耳机躺在沙发上一边听

歌一边睡觉。感觉到王小佩回来了,王小雨就醒来了,他搂住王小佩:小佩佩,那个短信你看了吧?王小佩不知道,王小雨只好又把短信内容说了。王小佩面不改色地说:这样啊。其实我也挺同情孟丽娜的,要不这样我把她接到我们家里来,给她治病,管她吃饭,让她快乐地生活好不好?

听王小佩语气不对味,王小雨终于反应过来了。他马上摇头:哎呀,你又想哪儿去了?人家有家,用不着我们管。王小佩说:对了,她有家,为什么还要向我们借钱呢?而且不止一次地借,我们家是银行吗?王小雨说:人家这不是碰上困难了嘛!王小佩反唇相讥:全国人民比你困难的多了,是不是我们都要帮呢?王小佩支支吾吾:你知道我这个人听不得别人哭。王小佩怒了:你听不得别人哭,你听见我哭了吗?王小佩慌张起来:你哭了?我看看,都没眼泪。哈哈,骗人!王小佩抽动着鼻子,万分委屈:我的心里在哭,虽然我劝自己要大方,可是我想破了脑子也找不到我们大方的理由。孟丽娜是我们什么人?和我们有什么关系?她凭什么再三打扰我们的生活?她凭什么再三找我们借钱?我们的钱是大风刮来的吗?难道除了我们之外,她再也借不到钱了吗?王小佩沉默着,一时没找到话反驳王小佩。

这次再借她五千,她是不是就永远不向我们借钱了?还是再过一周,又要借一万?那时我们怎么办?我们手里有几个钱你是知道的!我们是不是为了让孟丽娜过得更好,我们俩去卖房卖车或者卖血?!

应该不会吧,不会这样得寸进尺吧。人家都说了,这是最后一次。

最后一次?上次借的时候也没说要借第二次啊。上次我说她还会借的时候你说什么了?你替她辩护说只有这一次了,你还要用时间证明一切。证明的结果呢?结果就是你输了。

是是,是我输了。我当时也在犹豫,也想过你想的问题。后来我又想,不至于这样吧。为了五千块钱要骗我们。我想人家可能也是没办法,不然谁会厚着脸皮向我们借钱呢?

换位思考王小雨,如果我们需要钱救命,你会不会给一个只见过几次面好久没有联系的人借钱?答案是不会!宁可我去卖血我也不去找别人借!借了一次还不够,上次两千,这次换五千了,下次会不会更多?还有她借的这个钱能不能还?我们是不是因为要借给她钱就要节衣缩食地生活?我们还不房贷不吃饭也要救她的命吗?

……

既然孟丽娜需要钱救命,既然她老公不管她,我来替她解决!说完,王小佩拿起手机要拨号。王小雨慌了:你要干什么?王小佩说:通过我在电视台的同学,帮孟丽娜呼吁呼吁,让更多的人为她捐款,让媒体舆论促使她有钱的老公负责任!王小雨没意识到王小佩下的套,一脸愁容瞬间散去。王小佩当着王小雨的面拨通孟丽娜的电话,为了让王小雨听到,王小佩还按了免提键。孟丽娜听见王小佩的声音有些惊讶,不过马上恢复常态:啊,你好你好。听小雨说了你很多天了,能听到你的声音真是太高兴了。看来还要脸,没当着人家老婆的面亲热地叫人家老公为雨。王小佩不动声色地问孟丽娜的病情,孟丽娜说到她的病情显然有些不流畅了,又是这病又是那病的,听来听去也没有听出主要是什么病。王小佩不想和她浪费时间,单刀直入:是这样的,我们目前经济也很困难,所以不能借给你五千块钱。孟丽娜愣了一下:小雨说的能借啊!王小雨说:以前是能借,但是我们家突然有事了,所以真是对不起了。

孟丽娜有些失望:既然如此,那你给我打电话干吗?王小佩笑着说:第一

关心一下你,第二想帮你解决钱的问题。孟丽娜有些惊喜:怎么解决?王小佩忍住笑说:我电视台有一个同学,是做这方面节目的,既然你这么需要钱救命,老公又狠心不管,所以我想让我同学采访一下你。以便让更多的人帮助你好不好?孟丽娜断然拒绝:不用。王小佩奇怪地说:你不是需要钱吗?需要更多的钱来治你的病吗?我们拿不起,所以我替你想办法啊?媒体一采访你,全国人民都知道你的情况了,那么每个人捐一块,就会是十多亿啊。

孟丽娜挂了电话。王小雨有些不高兴,你干什么呀?不借就不借,逼人家干吗?王小佩恨铁不成钢,我逼她吗?我只是想让更多的人帮助她而已。你觉得我做错了吗?王小雨沉默不语。

这个电话之后,孟丽娜没再来电话,王小雨也没有再提起孟丽娜这个人。可是王小佩的心一直悬着,尤其想到自己挂电话后王小雨一脸不忍就明白了一个道理,再较弱的男人骨子里也有英雄情结,也想保护比自己弱势的人。王小佩觉得自己有点失误,不应该那样强势地和狐狸精对话。她也应该像孟丽娜那样,挤出几滴眼泪,以便在自己没有道理的时候还能示弱一把。通过这个电话,王小佩更加坚定,要把狐狸精扼杀在萌芽状态,要用她的聪明扭转王小雨同情心泛滥的事实。虽然在执行的过程中,她会感觉疲惫,但是没办法,谁让她找了一个成熟缓慢的男人呢。

王小佩做出决定,孟丽娜的钱不要了。王小雨有些不解,为什么不要啊?王小佩说:我看她一会半会也还不起,所以我们就主动找个台阶下,省得人家老记得欠我们的钱不好意思。王小雨很开心,不过开心之后他有些明白王小佩的意思了,因为王小佩让他换手机。说来说去,她还是怕他和孟丽娜联系。