

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 《加快建设文化强国》

4月16日出版的第8期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《加快建设文化强国》。

文章强调,党的十八大以来,我们坚持把文化建设摆在治国理政突出位置,作出一系列重大部署,形成新时代中国特色社会主义文化思想,推动文化建设在正本清源、守正创新中取得历史性成就,社会主义文化强国建设迈出坚实步伐。

据新华社

春日这些常见的花草 原来都是中药

春季气清景明,莺飞草长,处处给人清新明朗之感。此时万物竞相生发,正是调养身体、预防疾病的好时机。广东广州中医药大学第一附属医院内科主任医师李小兵表示,这个时候天气乍暖还寒,是一些常见疾病多发或易于复发的季节。善用身边常见的应时本草,可以帮助调理身体不适。

蒲公英:不仅可煎汁内服,还可捣碎外敷



“现在是采挖蒲公英最好的时候,它既是老百姓喜欢吃的野菜,又全株皆药。除去杂质,洗净、晒干后,10克煎汤内服即可清肝胃郁火。”李小兵说,作为清热解毒的传统中草药,蒲公英在过去一般仅用于治疗热毒所致的乳痈、疮肿,有良好的效果,不仅可单独煎汁内服,还可以用新鲜的蒲公英30克-60克捣碎外敷。

新鲜蒲公英可以凉拌或者煮汤食用,有清热解毒、消肿散结功效,但李小兵提醒:“蒲公英性寒,脾胃虚寒的人应适量食用,过

量会引起腹泻。”此外,因为蒲公英中钾元素含量较高,患有慢性肾病或肾功能不全的患者,在食用时要格外慎重。

在野外采挖蒲公英时,应如何正确分辨?李小兵介绍,蒲公英最大的特点是没有茎,它的叶子贴地生长,而花朵则通过花梗高高挺立,很容易分辨。此外,当掐断蒲公英的叶片时,会流出白色浆液。“如果掐断后流出的是黄色浆液,那有可能是白屈菜。它带有一定的毒性,切勿食用。”李小兵说。

马齿苋:做凉拌菜或做馅料,需焯水去草酸



同样有清热解毒消痈肿功效的还有马齿苋,被人们称为“长寿菜”。一般用新鲜马齿苋做凉拌菜或做馅料,使用时需焯水去草酸。李小兵介绍,新鲜马齿苋用于治疗湿热或热毒引起的痢疾效果较好,可单独煎服,也

可配合辣蓼等药同用。

此外,马齿苋还可用于治疗疮肿毒、湿疹、带状疱疹等。“用本品单味煎汤内服,同时用鲜草适量洗净,捣烂外敷。”李小兵说,马齿苋性寒,脾胃虚弱的人不宜多食。

金银花:常与连翘配合,治疗外感风热等症



因春季干燥或饮食不当引发内火,出现口舌生疮、目赤肿痛等症状时,有清热解毒、疏散风热功效的金银花是常用药。

李小兵说,现代研究显示,金银花含绿原酸等成分,可抑制金黄色葡萄球菌、流感病毒等病原体。对于红肿热痛的疮痈肿毒,可将10克金银花与蒲公英、地丁草、连翘、丹皮、赤芍等一起

煎汤内服,或单用新鲜品捣烂外敷;搭配黄芩、白芍、甘草等煎汤内服,则可以清热治痢。

李小兵介绍,连翘常与金银花配合应用,治疗外感风热、温病初起或热病有高热、烦躁、口渴或发斑疹等症。李小兵提醒,在使用金银花和连翘时,应注意脾胃虚寒者忌用、过敏体质慎用,孕妇需遵医嘱。

辛夷:周身有绒毛,需用纱布包好入水煎煮



“木末芙蓉花,山中发红萼。”王维诗中的辛夷花美得动人。中药辛夷,即为木兰科植物望春花、玉兰或武当玉兰的干燥花蕾。“辛夷入肺经,上通于鼻,以散风寒,临床上用于治疗外感风寒所致的头痛、鼻塞流涕,对鼻窦炎等疾病尤为有效。”李小兵介绍,辛夷常与白芷、细辛、防风、苍耳子等配伍应

用,一般以6克辛夷煎药,“但不宜多服,有时会引起目赤头昏”。因为辛夷周身有绒毛,如同一支毛笔的毛笔,所以需要纱布包好入水煎煮。

若因风热感冒而鼻塞头痛,也可将辛夷与薄荷、金银花、菊花等疏散风热药同用,可增强通鼻窍、散风邪之力。

槐花:不仅是美食,还是清肝泻火的良药



四五月份的槐花是人们不能错过的美食。李小兵介绍,槐花不仅是美食,还是凉血止血、清肝泻火的良药,其清香甘甜的味道的背后,蕴含着丰富的维生素和矿物质。

“槐花主要用于治疗因血热而出血的病症,善治下部出血,多用于便血、痔血等症,常配合地榆等药同用。”李小兵说,槐花可内服也可外用,内服取干燥槐花6克,用水煎服;外用可取适量煎水熏洗或研末撒于患

处,治疗痔疮肿痛。此外,槐花配伍地榆,可止肠风便血,佐以白茅根能平肺热咯血。

“踏青时采摘回的野菜,要彻底清洗干净,充分焯水后食用,在工业污染较重的区域,尽量不要采摘野菜和草药,以防重金属污染。”李小兵提醒,自己在家煎药食用时,尤其要注意,疾病与年龄、性别、体质强弱等诸多因素密切相关,如自服中药后病情未见好转,要及时前往医院就医,以免耽误病情。

据《人民日报》

延长蔬菜保鲜期有妙招

新鲜蔬菜作为日常饮食中不可或缺的维生素和膳食纤维的主要来源,其保鲜与贮藏技术直接关系到消费者的健康与食品安全。那家庭日常生活中该怎样保存蔬菜呢?北京工商大学食品与健康学院特聘教授、国际食品科学院院士罗云波为读者支招。

叶菜类 (菠菜/生菜/小白菜)



吸水处理:用厨房纸巾吸去表面的水分,防止叶片变黄腐烂。

包装:用保鲜膜或保鲜袋包裹,不要密封太紧。

存放:放入冰箱保鲜抽屉。

根茎类 (土豆/胡萝卜/红薯)



清洁处理:将蔬菜表面的泥土擦去,但不要清洗。

包装:用透气的纸袋或麻袋装好。

存放:放在阴凉通风处,避免堆叠过高。

菌菇类 (香菇/金针菇/杏鲍菇)



清洁处理:轻轻擦去表面的杂质,但不要清洗。

包装:将菌菇放在透气的纸袋或保鲜盒中,避免直接暴露在空气中。

存放:放入冰箱保鲜抽屉。

本报综合