



顺时而食
健康相伴

这几年,雾霾来得比较频繁,各种抗雾霾的方子也开始流传,但是我发现,很多朋友都盲目地润肺,这是一个误区。肺是很娇嫩的,有一点脏东西就容易痰多咳嗽。预防雾霾,不宜吃大量润肺、补肺的东西,否则越吃痰越多。治疗雾霾引起的咳嗽,也不宜喝止咳糖浆,因为脏东西要通过咳嗽咳出来,若此时润肺止咳,会适得其反,所以中医强调不能见咳止咳,而应清肺消炎。

02

抗雾霾 来点儿鱼腥草

要防霾,我们要搞清楚何为霾。霾是直径小于2.5微米(PM2.5)的颗粒物造成的,而肉眼能看见的粉尘直径要大于70微米(PM70)。所以,霾与粉尘不一样,粉尘会停留在肺部,而霾的颗粒吸入肺部以后,不仅影响肺的功能,甚至还能进入血液,循环至全身。所以我们抗霾光保肺还不够,还要清血毒。雾霾有什么危害呢?雾霾属于浊气,容易伤人体的清阳之气。清阳不升,影响的是人体上半部分。所以雾霾天,人们容易在头部、面部和心肺区出现问题。据我观察,这两年每到雾霾季,除了咳嗽、鼻炎的患者增多,皮肤过敏、心肺功能出现问题的人也增加了。雾霾更为严重的一点是,它可能附着因工业生产而产生的致癌物。所以,我认为抗雾霾,还要选择具有较好的消炎抗毒作用的鱼腥草。它既是强力的消炎药,又可以清血毒、抗辐射。下面给大家推荐抗雾霾饮和清肺洗尘汤,主要材料都是鱼腥草。北方人不习惯鱼腥草的腥味。我想说,如果你真想对抗雾霾,就原谅它的腥味吧。给大家举一个鱼腥草神奇疗效的例子:去年春节,我有一个朋友说,她的侄子20多岁,在老家做手术失败,导致严重感染,从外地来北京住院,持续高烧41℃,输了4天消炎药水,一点用都没有。我用4斤新鲜鱼腥草榨成汁,装在瓶子里,让她带到医院。病人喝了以

后,当天就退烧了,并且不再反复。鱼腥草消炎效果就是这么神奇。

●抗霾饮

1.平日预防
鱼腥草茶——适合雾霾多发的日子每天饮用。
原料:鱼腥草干品15克至30克(药店购买)
做法:沸水冲泡,焖10分钟,代茶饮。反复冲泡3次,一天之内喝完。不限次数,不限时间早晚。幼儿减半。
替代方案:新鲜鱼腥草半斤,做蔬菜食用,炒、凉拌、煮汤均可。

2.雾霾天防治
鱼腥草水——雾霾天及雾霾后3天内饮用,因雾霾引起呼吸道不适、咳嗽、鼻炎者可延长饮用时间。
原料:鱼腥草干品30克至60克
做法:鱼腥草冷水下锅,水不要多,稍稍淹没鱼腥草就可以。大火煮开后两分钟,马上关火。煮过的鱼腥草不要倒掉,下次喝的时候还可以加水,用同样的方法再煮一次,再喝。一共可以煮3次,正好够一天的量。也可以连续煮3次,把3次的药汤混合在一起。
温馨提醒
不要像熬其他中药那样长时间煮鱼腥草。干鱼腥草煮久了,消炎成分就挥发掉了。
替代方案:新鲜鱼腥草1斤,水开

后下锅煮10分钟饮用,鱼腥草也要吃掉,可以加糖调味。

3.“雾霾病”调理
鱼腥草汁——用于雾霾引起的咳嗽、痰多、鼻炎等。
原料:新鲜鱼腥草3斤、带皮生姜两片
做法:将鱼腥草和姜片一起放进榨汁机,榨出鲜汁,立即饮用。
温馨提醒
鱼腥草出汁不多,3斤大约能出半杯汁。小孩喝可以加红糖调味。

●清肺洗尘汤
原料:海带、白萝卜、荸荠、新鲜橘子、橘络(中药店购买)、新鲜鱼腥草
做法:
1.橘络用清水泡10分钟。
2.橘子带皮放进加面粉的清水里泡洗10分钟,冲洗干净,剥下皮备用(只要皮)。
3.白萝卜带皮切片,荸荠去皮,海带切斜方块。
4.新鲜鱼腥草切成段,如果是干品,则用一个纱布袋装起来。
5.把橘络、橘皮、白萝卜、荸荠、海带、新鲜鱼腥草一起放入锅内。
6.加水煮开,继续煮10分钟关火起锅。
功效:清肺、祛血毒,预防“雾霾病”(摘自《吃法决定活法》陈允斌著 江西科学技术出版社 出版)



浪漫巴黎
似梦非梦

坐在轰鸣的地铁里,叶子感觉狼狈极了。她的对面有一个胡子拉碴的男人,似乎一直盯着她。她突然感到好害怕。她把头低了下来,摸出手机。“喂——”听到安德烈熟悉的声音,叶子不知说什么好,只觉得好委屈,好心酸,想哭。电话那头的安德烈似乎觉察到什么,声音急促起来:“叶子,你怎么啦,出了什么事?”“没……没什么……”一开口,叶子便哽咽了。

15

求助安德烈

安德烈更着急了,说:“叶子,你在哪儿?快告诉我。”
“在回家的地铁里……”
“我来接你,我马上就……”
安德烈说着挂了电话。叶子能想象到他着急的样子。我真的好没用,好端端的打什么电话,白白叫他担心!她一路自责,地铁到站了,一出车门,一眼就看见他在那里张望。从他家里出来,至少要十几分钟,不知他是怎样一路狂奔而来的。叶子心头一热,不顾一切地冲进了他的怀抱,头贴在他的胸口,听到他的心脏咚咚的跳声。
他双臂有力地搂住她,柔声地问:“叶子,你害怕?”
她的嘴唇在颤动。
“别怕,亲爱的。”
他叫她亲爱的,这是她第一次听到他这样叫她。猛然间,她的恐慌,她的坏心情全抛向九霄云外,铺天盖地的幸福紧紧包裹着她。她点点头,依偎在他的肩膀上。“没什么,刚才我像做了个梦,我不知道那是什么,只是一下子支撑不住了,仿佛一只手从黑暗里伸来,要把我拉走似的。”她更紧地依偎着他。
安德烈紧紧地拥抱着她:“不,我不会让这样的事发生的。”
她又点了点头:“我知道,只有你才能让我不再害怕。”
“是吗?”一股悲愁蓦然袭来,妻子卡琳娜从他眼前一闪而过,安德烈的心缩了一下。

她抬起头看着他,撒娇似的说:“是的,是的,我相信!”
他沉默了,突然间,他觉得自己好稚气,可这稚气让他感到一种久违的温暖。他就这样搂着她出了站台。经过一家正要关门的花店时,他跑了进去,买了一枝金黄色的向日葵。其实他本想买束玫瑰送给叶子,但进花店看见这枝向日葵,就鬼使神差地改了主意。他一手拿着向日葵,一手拉着叶子向前走。
“更无柳絮因风起,唯有葵花向日倾。”叶子随口念出这句诗。
安德烈心里一动,他把那双晶莹的大眼睛转过来注视着她的脸,目光中流露着爱恋。这一次,他没有像往常那样,只把叶子送到门口。进屋后,他把手中的向日葵放在窗下,顿时,向日葵发出金灿灿的光芒,使整间小屋显得亮堂温馨。
“去洗个澡吧,会舒服些。”他对叶子说。
她听话地走进浴室,开始放水。
安德烈坐在窗边,望着那枝向日葵,它有金黄色的花,绿色的芯。俄罗斯人相信这向往光明之花,能带来美好的希望。
希望!他用手轻轻抚摸着它粗壮的枝干,希望就这样不假思索地生活,就这样不假思索地接受眼前这一切。可是,我的上帝,我能这样吗?
这些年来,他像一个戴着面具的人,把内心埋得很深很深。一个逃亡的

人,一个没有合法身份的人,除了理智,他不知道还能有什么。可是现在,他看见自己正跑在一条通向疯狂的道路,他想把自己拉回来,却又使不上劲儿。他越想缩回来,脚步向前跑得越快。难道,他真的要抛开理智,屈从于这种疯狂吗?
叶子尽量把水调小,侧耳听门外的声音,可听不到一点儿声音。
他走了吗?
她胡乱洗了一下,顾不上擦干身子,套上浴衣就开门出来,见他还坐在那里,心里一喜。
“想什么呢?”
她蹲下来,把手臂搁在他的膝盖上。他感觉到她的温暖透过了衣服。这是她的温度,也是他自己的温度,仿佛他的生命一下子又从什么地方回来了。
他抓住她的手,叫道:“叶子。”
“嗯。”她快活地应着并仰起了头。
他看见她凑过来的两片红唇那么动人,几乎控制不住自己,但他还是把脸狠心地闪开了,半晌才说:“时间不早了,我该走了。你明天还要上学,早点睡吧。”
叶子有点失望,真想问安德烈:“为什么不留下来陪我?”可少女的矜持和自尊不允许她把这句话说出来。是呀,她没有理由和借口让他留下。
安德烈叹了口气,轻轻打开门,走了出去。
(摘自《假如巴黎相信爱情》欧阳海燕著 中国电影出版社 出版)