

洛阳四月花如海,春日花宴做起来



天天养生

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

洛阳四月花如海,美丽的花不仅让人赏心悦目,有些还具有养生功效。

“中国的食花传统历史悠久,有些花不仅色彩艳丽,更能为我们的健康带来诸多益处。”洛阳新里程医院(河科大七附院)中医科马云飞医生表示,牡丹花、桃花、槐花、玉兰花、蒲公英、油菜花等不仅美观,还具有药用价值和食用价值。

牡丹花:国色天香,养生佳品

牡丹花被誉为“花中之王”,色彩艳丽,十分饱满,花瓣层层叠叠,极具观赏价值。

药用价值:牡丹花性微寒,味甘、辛,具有活血化瘀、调经止痛的功效,常被用于治疗痛经、闭经

等妇科疾病,以及跌打损伤、瘀血肿痛等。此外,牡丹花还具有清热解毒的作用。

食用方法:牡丹花可以泡水饮用,也可与其他食材一同烹饪,如炖汤、煮粥等。

桃花:粉面含春,养颜佳品

桃花颜色粉嫩,是春天的使者,盛开时,满树桃花宛如云霞。

药用价值:桃花含有丰富的营养物质,如维生素C、B族维生素等,具有美容养颜、活血通便的功效。

在中医临床上,桃花常被用于治疗便秘、水肿等。同时,桃花还具有化痰的作用,对跌打损伤、瘀血肿痛等有一定的疗效。

食用方法:将桃花晒干后泡水饮用,美容养颜,还能缓解便秘。此外,桃花还可以与糯米、红枣等食材一同制作成糕点,口感香甜,既美味又养生。

槐花:香气袭人,药食同源

槐花颜色洁白,香气四溢,盛开时犹如串串珍珠挂满枝头。

药用价值:槐花性凉、味苦,具有清热解毒、凉血止血的功效。此外,槐花还具有抗菌消炎的作用。

食用方法:槐花可以泡水饮用,也可搭配鸡蛋、面粉等制作糕点或炒菜。槐花炒蛋口感鲜嫩,清香可口。槐花糕甜而不腻,具有独特的清香味道。

玉兰花:洁白如玉,祛风散寒

玉兰花花瓣肥厚,洁白如玉,盛开时犹如玉盘托珠,极具观赏价值。

药用价值:玉兰花不仅具有祛风散寒、宣肺通鼻的功效,还具有抗氧化、抗炎等作用,有助于延缓衰老和防治炎症性疾病。

食用方法:玉兰花可以泡水饮用,口感清爽,具有提神醒脑、缓解疲劳的作用。玉兰花还可以用来制作小吃或凉拌菜,为餐桌增添一抹清新的色彩。

蒲公英:随风摇曳,清热解毒

蒲公英小巧玲珑,颜色金黄,盛开时随风摇曳。

药用价值:蒲公英具有清热

解毒、消肿散结的功效,对咽喉肿痛等有一定的疗效。此外,蒲公英还具有抗菌消炎的作用。

食用方法:蒲公英可以凉拌、炒食或泡水饮用。凉拌蒲公英口感清爽,具有清热解毒的作用;炒蒲公英带有一种独特的苦味,有助于增进食欲;蒲公英茶具有利尿排湿、清热解毒的功效。

油菜花:田间美景,活血化瘀

油菜花盛开时,金黄的色彩铺满田野,是春天不可或缺的美景。

药用价值:油菜花具有活血化瘀、解毒消肿的功效。油菜花富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

食用方法:油菜花可炒食、做汤或凉拌,口感清爽,营养丰富。

马云飞提醒,虽然许多花都具有养生功效,但并非所有花都能随意食用。在食用时,应确保品种安全、无污染,并注意适量食用。过敏体质的人群在食用前最好咨询医生的建议,确保安全无虞。

河南省盲人按摩品牌化“省级示范店”大郭正骨堂:

独创“点筋正骨” 洛阳仅此一家

近日,来自三门峡的一位38岁的颈椎病患者在笔者的陪同下,将一面写有“点筋正骨名不虚传”8个金色大字的锦旗送到位于洛阳东花坛的河南省盲人按摩品牌化“省级示范店”——大郭正骨堂。她说:感谢大郭正骨堂的郭洁主任,他用“点筋正骨”手法治好了她的颈椎病。

独创“点筋正骨”治疗颈椎疾病见疗效

颈椎病临床表现为头晕、胸闷、恶心、浑身无力,与心脑血管疾病颇有相似之处,还可出现肩背及上肢疼痛、麻木。该患者在三门峡当地医院做过脑CT、心电图、血常规等检测,各项指标都在正常区间,但就是找不到发病原因。去年秋天,她到洛阳出差,偶然看到一篇介绍正骨专家郭洁主任关于“点筋正骨”的文章,于是辗转找到笔者,请求陪她一起到大郭正骨堂治疗颈椎病。经郭洁主任对她施以“点筋正骨”治疗后,病情减轻不少。经过一个疗程治疗后,头晕、胸闷、恶心等症状全部消失。

“筋连骨,骨连筋,骨错位,筋出槽,查其症,寻其根,复其平,求其正,筋归位,骨自正。”这是“点筋正骨”手法的精髓。郭洁主任说,三门峡的这位颈椎病患者出现许多不适症状的原因,是颈椎间盘突出以后,压迫到交感神经和动脉血管,继而造成活动受阻和脑供血不足。对这类病症的治疗,必须通过理



郭洁主任(左一)

筋点按、药物温热、伸展活动等,纠正筋肉的痉挛、坚硬、板结、萎缩,使血流通畅,筋肉回归正常状态,做到筋归槽,骨复位,增强骨骼支撑躯体的强性和肌肉拉伸受力的韧性。颈椎病第一阶段的治疗是“点筋正骨”,做到筋柔骨正,气血通畅;第二阶段的治疗是中药熏蒸,通过药物渗透,直达病灶。有时,还需要在熏蒸过程中加入麝香,让中药疗效得到更好发挥,起到内病外治的作用;第三阶段是牵引复位,牵引复位是通过生物力学改变颈椎的形态,让筋入槽、骨复位。每个病人的病状不同,治疗方法也要谨慎选择,辨证施治。病情特别严重的腰椎颈椎病患者,经过以上三个阶段的治疗,基本上都能康复。

“低头看手机,长期伏案工作是导致颈椎腰椎疾病发生的重要原因。低头看手机时,颈椎要承受的重量和压力是平时的数倍,不良坐

姿同样如此。”郭洁主任说,要预防颈椎腰椎疾病的发生,首先要从改变不良习惯做起,中老年人更要防患于未然,定期到正规医疗按摩机构做保健推拿按摩理疗。

特色科室获美名 洛阳医坛仅一家

随着大郭正骨堂知名度和美誉度的不断提升,前来求医治病的患者络绎不绝。根据病人需要,今年大郭正骨堂又增设了两大特色科室:小儿推拿、艾灸理疗。郭洁主任说,便秘、腹泻、积食是小儿常见疾病。因为小儿身体还处于发育时期,脾虚胃弱,西医治疗有时容易伤及其他,很有效的办法就是推拿按摩,通过推拿提升肠胃蠕动功能,增强对营养成分的吸收,促进新陈代谢。小儿的脾胃功能正常了,营养成分就能充分吸收,身体自然健康健康。大郭正骨堂通过无数次临床应用证明,艾草的产地和质量对治疗效果起着决定性的作用。好的艾草可以缩短治疗周期,尽快减轻患者病痛,使其早日摆脱疾病困扰折磨。好的医生,好的艾草,在治疗湿寒疾病时,如果能够做到穴位配伍得当,对治疗这类疾病往往能起到立竿见影的效果。

河南省盲人按摩品牌化“省级示范店”——大郭正骨堂,洛阳仅此一家。如您有这方面的需求,可拨打电话15038633666、15237960639咨询。(刘木然 文/图)