



## 秋桂有情

秋高气爽,有幸赴桂林一游,眼望着金桂、银桂、丹桂、四季桂争相开放,不由心生感叹:这是赏桂的最佳时机。

桂花一旦盛开,细细碎碎的星星小花就缀满枝头,莹白色、淡黄色、橘黄色,热热闹闹站在一起,香气幽远、甜甜黏黏,每一株桂花都“生”得娇俏可人。桂花是温柔而热情的,它们永远不会像梅那样傲气,它们享受这个俗世,也愿意用自己细微的一点点甜滋润安慰已经枯槁的人心。

漫步在桂花丛里,不知不觉间,已沾满一身芳香,归家之后,我没舍得清洗染香的外套,三日后,拿起衣裳,一瞬间,芬芳依然在鼻端,小而

美的桂花簇拥着在脑海里绽放。当年,才女李清照盛赞桂花,执笔写下:暗淡轻黄体性柔,情疏迹远只香留。何须浅碧轻红色,自是花中第一流。

品尝桂花,在我国历史上早有先例,在战国时期,屈原的《离骚》中就有佳句“援北兮酌桂浆”,据说,桂为百药之长,所以用桂花酿制的酒能达到“饮之寿千岁”的功效。中医研究证实,桂花味辛性温,气香,入肺、脾、胃、大肠经,能化痰散瘀,健脾醒脾。

曹雪芹笔下《红楼梦》里的桂花可观、可食。刘姥姥初进大观园时,丫鬟们端上来点心“藕粉桂糖糕”便是用桂花、莲藕、白糖做的,袭人送湘云的糕点中,也有用新摘的桂花、栗

子和糖做的“桂花糖蒸新栗粉糕”;还把桂花做成香露,比如“木樨清露”,这是用桂花蒸馏而得的香露,兑水饮用,“香妙非常”。

常闻,南京人爱吃秋芋,食芋这件事,在他们手中变成了享受。当秋天里的一抹芋香邂逅桂花香,香味的融合天衣无缝,令人久久不能忘怀。选新挖的小芋头去皮,洗净,入锅煮至软糯,此时加入红糖,再撒上糖桂花,即成。取一小瓷碗慢慢品尝糖芋,酱汁微红,芋味清新,甜甜黏黏划过舌尖,持续泛起浓郁的桂花香,胃肠敞开,接纳这经典甜蜜,让人根本停不下来。

在秋日的风中,想吃一碗酒酿圆

子。那么,不妨加一小撮桂花,这样,荡漾在心里的,不只是酒酿的回甘,糯米的缠绵,花间月下的景致也会缓缓升上脑海,几朵花的记忆会随着食物的“转化”变幻成心灵的享受。

有耐心的人,愿意自己动手熬制糖桂花,整个过程也是视觉、听觉、嗅觉三合一的神奇享受。糖浆在锅里熬着,“咕嘟咕嘟”,变得浓郁,柠檬汁轻捏而下,搅一搅,成千上万朵桂花落入锅中,糖桂花就这么简简单单大功告成。舀起来封存在玻璃罐中,这种酱,补心,补胃,看着也是一个艺术品!

桂花有情,花香四溢,印在记忆里,便是永恒。(甘 婷)



## 巢湖白梅鱼

路过巢湖湖,看到桥上围着很多人在观钓。人群中不时发出叫好声。爱看热闹的我,情不自禁走上前。往桥下看,就见湖岸两边站满了钓人,都在钓一种白梅鱼。

钓鱼人用的是一种“甩钩”的钓鱼方法。空钩不放饵料,就往水里甩,然后再迅速用力提起,重复这样的动作。能否钓到鱼,那要看技术与运气了。由于人多,你下钩,我提起,此起彼伏,颇为壮观,也热闹非凡。“乖乖,那么大的白梅鱼!”“哎呀!好可惜,让它给跑了。”不光钓者激动,观钓者也异常兴奋,好似自己在钓。不过,在我看来,这种钓鱼方式有些残忍,那些受伤的鱼不知能否存活。

白梅鱼,非常有诗意的名字。安徽巢北人俗称“白条子”,或者“翘嘴白”,鱼身细长,呈现银白色。之所以叫白梅鱼,是梅雨季节出现最多的鱼。每年梅雨季,雨多,湖水暴涨,加上水闸泄洪,这些白梅鱼就欢腾了,不知是庆祝自由,还是喜欢在这奔腾的水花里嬉戏,总之,这段时间,湖道里白梅鱼最多。

这对钓鱼人来说,可是福音。那么多的鱼等着被钓,垂钓太慢,没那闲情逸致,所以,选择快速的甩钩钓法。按理说,当鱼看到同伴被钓走,应该害怕逃走。可白梅鱼偏不,反倒是越聚越多,似要与钓人斗志斗勇、叫嚣挑战。

白梅鱼肉质味甘、温,有开胃、健脾、利水、消水肿之功效,味美,但是刺多。烹制白梅鱼的方法很多,要想吃到最纯真的原味,那就是清蒸,佐料也就是生姜、大葱,清蒸时间不宜过长,唯有这样,才能保持其本身的鲜嫩和清香。喜欢吃辣的多以红烧为主,加些辛辣调料即可。

香煎“白梅鱼”,是我最喜欢的一种吃法,以前曾在巢湖一家渔船上品尝此菜,至今回味无穷。将葱切大段,姜切片,盐均匀涂抹在鱼身上并进行反复按压确保盐浸入鱼肉,在鱼肚里放入姜片、葱段,腌制2小时后将鱼身上的水吸干。油锅烧至五成热,将火调小,把鱼平放进去,煎制,如鱼可以在锅底滑动时,则说明鱼皮不会破了,翻至另一面继续煎,将鱼煎至两面微黄,把鱼盛出。锅中倒入少许油,爆香干辣椒、花椒和葱段。把鱼再次放进锅里,让辣椒、花椒和葱的香味烹入鱼里,煎制几分钟,当两面变为金黄色即可盛出装盘,撒上香菜即可。这外香里嫩的白梅鱼,是一道上品的下酒菜。

巢湖的水养育着故乡的鱼。对于巢湖人来说,梅雨天吃点白梅鱼,不光品的是美味,更是一种情怀。

(张帮俊)



## 常揉眼睛 伤角膜



刚起床、进异物、熬夜之后,揉眼睛是大家最常做甚至感觉有点爽的小动作。有研究发现,人们在公共场所用手接触眼睛的频率,成年人是2次/小时,儿童是4次/小时,最多的人达到了14次/小时。

我们的眼球是个非常柔软的组织,特别是外层的角膜部分,薄且有弹性。角膜通过恰到好处的弧度,将光线聚集起来,映射到眼底的视网膜上,让我们能看到世界。但它非常软,软到手一揉就要变形,也许有过这样的体会,眼睛揉得太用力,会一时间看不清东西,需要缓一会才能好,这其实是因为短时间“散光”的度数增加了。角膜被揉之后会变形,光线无法准确聚焦到视网膜上,出现一些分散和偏移,所以看东西会模糊。好在角膜有弹性,几秒后能复原,但如果经常这样揉,可能会长期影响角膜形态。

频繁揉眼容易导致感染性角膜炎、角膜上皮损伤、散光加重,其中危害最大的并发症是圆锥角膜。圆锥角膜是一种进行性、扩张性角膜疾病,会导致不规则、渐进性近视和散光,随着病情进展,发生角膜水肿和失代偿导致的瘢痕会进一步影响视力,并且不可逆。长期以来,揉眼被认为是发生圆锥角膜最主要的危险因素。研究发现,圆锥角膜患者揉眼时间相对较长,一般每次在10秒以上。

那么,如果眼痒难耐我们该如何缓解?如果是眼睛干涩导致眼痒,可以点抗过敏滴眼液处理;如果是睑板腺功能障碍(有眼部灼烧感、异物感、干涩感、刺激感、疲劳感)引起的眼痒,可以用温毛巾热敷眼部、做眼部按摩,同时外用抗过敏滴眼液;如果是过敏性结膜炎导致的眼痒难受,可用冷毛巾敷眼部,用人工泪液冲洗眼睛,降低过敏原浓度以减轻过敏反应,结合抗组胺类滴眼液及肥大细胞稳定剂滴眼液抗过敏。

要谨记,眼痒时尽量避免用力揉眼,避免热水刺激眼睛,并且养成良好的生活习惯,减少用眼,清淡饮食。(伊羽雪)

(接三版)

当前在政策推动下,中药材产业规模持续增长,新型中药产业体系基本形成,科技创新驱动贯穿全产业链。中国中药协会中药材种植养殖专业委员会副主任委员兼秘书长曹海禄说,近10年来国家政策主要聚焦于“标准化、集群化、品牌化”,也就是产地集群化、科技赋能化、产品溯源化、价值品牌化、信用诚信化,因此中医药产业高质量发展需要遵循内在规律。在观念上,尊重植物的生长习性;在方法上,尊重传统的种植经验;在理念上,尊重治病救人的使命。

“药食同源”在中国有悠久历史传统,但中国传统药食同源文化与现代化管理的冲突却一直存在。国



在榆中县马坡乡河湾村考察

家食品安全风险评估中心风评二室主任张磊说,通过多年的探索和调整,目前已经形成一套完整的食药物质管理法律法规,特别是2021年发布的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》,是中国第一部专门针对食药物质管理的法规,对食药物质的定义、目录制定原则、申报程序、申报材料要求等方面都进行了规范,这将是未来很长一段时间食药物质管理的重要依据。

中国医学科学院药用植物研究所研究员何春年也表示,药食同源物品相对药品更易互通交流,要加强国内外交流和贸易,推动药食同源物品在“一带一路”和“人类卫生健康共同体”建设中发挥更加重要的作用。

**眼窝(安神缓头痛)** 眼窝处有睛明、攒竹、四白、承泣、丝竹空等诸多穴位,通过按摩可减低眼压,缓解眼部疲劳,提高眼部机能,对近视眼、老花眼及用眼过度等引起的目赤昏花、视物不明有改善作用。按摩这些穴位还能镇静安神,改善头痛,也可延缓眼周皮肤衰老。

轻闭双目,用食指与中指指腹分别顺时针与逆时针缓慢旋转按摩眼皮5-10次,也可在相应穴位处轻按约1分钟,安神止痛的效果更佳。

**颈窝(缓解咽部不适)** 颈窝位于喉结下方、胸骨上凹陷处。这里是天突穴所在,为任脉穴位,位于颈结喉下四寸,胸骨上窝正中,具有宽胸和胃、降逆调气的作用。刺激颈窝可改善咽喉不适、咳嗽气喘、恶心呃逆等症。可用拇指或食

指按压颈窝,并向内下方缓慢均匀用力,或画圈按揉,同时做吞咽动作,约1分钟左右,自觉局部有酸重感及憋闷感为止。

**腋窝(宽胸宁神)** 俗称“胳肢窝”,其顶端动脉搏动处为极泉穴。针灸或按摩该穴有宽胸宁神的功效,对防治循环系统及神经系统疾病有益,如冠心病、心绞痛、肋间神经痛等。

将四指并拢置于腋窝下,顺时针和逆时针按摩,每10圈交换一次,可按摩100-200次;也可按压,用左手按右腋窝,右手按左腋窝,用拇指指肚按极泉穴,反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉,一般需要3-5分钟。

**肘窝(清热通络)** 肘窝位于肘关节前面,是手少阴经、手厥阴心包经、手太阴肺经的通行之所,分布着曲池、曲泽、尺泽等穴位。当血液中代谢产物过多时,血液黏稠度增加,经脉气血易滞留在肘关节,经络不通,引起心火肺热亢盛,会出现咽喉肿痛、咳嗽痰黄、心烦失眠等证。按摩肘窝的穴位可疏通经络气血,清热祛湿,安神利咽。

将四指并拢,力度由轻到重,再由重到轻地

连续拍打左右两边数次,拍打时要注意节奏。也可轻轻按揉局部穴位,以感觉肘部微微发热、酸胀为宜。

**腰窝(调气血)** 腰窝就是腰部脊柱左右凹陷处,两侧分夹脊穴和背俞穴。夹脊穴属于经外奇穴,背俞穴属于足太阳膀胱经穴,是脏腑之气输注之处,受到历代养生按摩的推崇。常按摩腰窝可协调经络气血,调和脏腑。

按摩腰窝以沿着脊柱走向从上至下捋按为宜。

**腘窝(缓解腰痛)** 腘窝就是双侧膝盖后方的凹陷处,为十二正经中肝经、肾经、膀胱经经脉循行区域,腘窝正中穴位为委中穴。中医针灸推拿中讲究“腰背委中求”,意思是治疗腰背酸

痛、下肢关节伸屈不利,委中是要穴。委中穴两旁还有委阳、阴谷、浮郄等穴位,均为治疗腰背酸疼的穴位。

把手掌搓热,来回搓擦两侧腘窝,间断按压穴位,以局部发热、酸胀为宜,不但可缓解腰背下肢关节疼痛,屈伸不利,还可加强人体的护卫作用,增强免疫力。

**脚窝(精力旺)** 《黄帝内经》中说:“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”脚窝里藏着人体保健要穴——涌泉穴,位于足底部,蜷足时足前部凹陷处。此穴为肾经经脉的第一穴,在人体养生、防病、治病、保健等均有重要作用。

用按摩手法推搓、拍打涌泉穴,可使人精力旺盛,体质增强,防病能力增强。

**脐窝** 位于腹部正中央凹陷处,为神阙穴所在。《医学源流》中说:“人之始生,生于脐与命门,故为十二经脉始生,五脏六腑之形成故也。”故脐与人体十二经脉、五脏六腑、四肢百骸、皮毛骨肉有着密切的生理、病理联系。此处与诸经百脉相通,内连五脏六腑、脑及胞宫,建议在医生指导下进行保健操作。(朱广凯)

## 人的八个“养生窝”



### 政协担当:让民族瑰宝绽放时代光彩

初秋时节,榆中县马街山麓草木葱茏。走进山下的马坡乡河湾村,乡田野间果蔬飘香、药田披绿。

去年以来,省政协积极助力河湾村打造生态宜居和美乡村,河湾村高寒山地现代农业示范园应运而生。时下,示范园中药材育苗大棚内,一垄垄当归种苗整齐排列,各色百合花开正艳;试验田里,精心选苗、科学种植的当归已高尺许、长势正旺。与会专家学者、企业家们进大棚、上地头,端详药材长势,听取育苗和种植实验讲解,观看中药材种植农机具作业演示,与示范园农技员、当地药农交流探讨,提出意见建议。

“这里引进了当前先进的中药材育苗、育种技术和种植、管理技术,可以说,这个示范园的起点是非常高的。”甘肃省中医药大学教授王引权在考察时说,中医药产业是链条很长、环节众多的产业,河湾村示范园应立足当前的高起点,继续打通产业链其他环节,实现高质量发展。

“示范园进行了科学选育,严格按照科研人员指导开展了标准化种植,机械化作业程度也很高。”甘肃印象种业(集团)有限公司董事长闫鹏飞给予示范园高度评价。他建议,下一步应多“走出去”学习,把更多先进技术汇聚到一起,将示范园建得越来越好。

河湾村高寒山地现代农业示范园,是省政协助力工作的一个缩影。省政协始终围绕中心、服务大局,按照省委省政府工作部署,将助力中药材种质资源收集保护与开发利用,作为助力我省中医药产业高质量发展的重要抓手、助力全省经济社会高质量发展的重要实践。聚焦“中药材种质资源收集保护与开发利用”,连续两年,省政协农业农村委精心组织专题调研,不仅对甘肃中药材种质资源分布区域及野生濒危种类数量和种质资源收集保护、人工驯化与开发利用开展了深入研究,还就西北地区其他5个省份中药材种质资源普查、收集与保存情况进行了专题考察。

“通过调研走访、座谈交流,我们梳理总结了我省中药材种质资源普查收集保护与开发利用的现状、成功经验和典型做法,也调查了解了西北地区中药材种质资源分布情况、种类多样性以及开发利用现状,分析探讨了珍稀濒危中药材资源的保护措施,为我省乃至西北地区中药材种质资源保护与开发利用提出了具有针对性、可操作性的意见建议。”省政协农业农村委主任李旺泽说。

时针转向此刻,西北中药材种质资源收集保护与开发利用研讨会上,与会嘉宾纷纷为甘肃省政协展现出的担当作为点赞。

“此次研讨会主题鲜明、切中时弊、意义深远。下一步工作中,应携起手来,形成更强合力,共同促进中



在甘肃中医药大学参观第四次全国中药资源普查甘肃省成果展示馆



在榆中县马坡乡河湾村考察

药材种质资源保护利用工作高质量发展,为生物医药产业发展和人民健康做出更大贡献。”国家中医药综合改革示范区专家咨询委员会主任委员、国家中医药管理局政策法规与监督司原司长、一级巡视员余海洋说。

“甘肃省政协举办这次研讨会非常有意义,业内专家学者齐聚一堂,深入探讨了推动西北中药材种质资源收集保护与开发利用所面临的挑战和机遇,许多观点、方法、经验对于我们到底该如何集聚力、集众力去发展中药产业都很有借鉴作用。”甘肃中医药大学副校长、教授晋玲说。

“甘肃省政协愿与各方一道,共同扛起西北中药材种质资源收集保护与开发利用的重大责任,切实把习近平总书记关于中医药工作的重要论述和党中央决策部署落实到履职实践中;与各方一道,为西北中药材种质资源收集保护与开发利用献计出力,围绕中药材种质资源保护体系建设、大宗道地中药材新品种选育和良种繁育体系建设等积极建言献策,助推相关规划、项目、政策有效落地落实;与各方一道,为中药材产业高质量发展凝聚合作共识,在完善种质资源库建设、基础研究、鉴定评价、濒危野生品种抢救和人工驯化等方面深化务实合作,合力推进中药材种质资源大保护、共同做好中药材种质资源大开发,为助推中医药传承创新发展贡献更多智慧和力量。”省政协主席庄国泰诚挚说到。