

雪域高原的五大珍药

□ 任剑雄

青藏高原的平均海拔在4000米以上，不仅空气稀薄、气候寒冷，而且日照强烈、昼夜温差极大。正是这种极端的气候条件，造就了独特的生态环境，也催生了无数耐寒、抗逆性极强的药用植物资源。由于生长条件恶劣，这些药材除了具有强大的适应能力，往往也需要经历极长的生长周期，因此其有效成分的积累比普通植物更加丰富，也使得它们的药用价值更为显著。

青藏高原的特殊地质条件也孕育了丰富的药材资源。这里不仅有草甸、森林、湖泊、沼泽等多种生态系统，还有很多地区矿产资源丰富，孕育出一些吸收

矿物精华的藏药材。

藏医药学历史悠久，深受佛教文化和当地民俗的影响，在长期实践中总结出了丰富的药物理论，并形成了独具特色的藏医药体系。在该体系中，这些生长在高原极端环境中的药材，被认为蕴含着“天地能量”，具有祛病强身、延年益寿的作用。藏医学典籍《四部医典》中详细记载了超过2000种药材，其中许多珍贵药材只在青藏高原才能找到。

在众多藏药材中，有5种极具代表性的“高原珍药”，它们或生长在悬崖峭壁之上，或扎根于冰封雪域之间，或潜伏于高寒草甸之下，以超凡的生命力适应极端环境，并积累出强大的药性。它们不仅是藏医药学的精华，也是现代医学研究的重要对象。例如，红景天因其强大的抗缺氧、抗疲劳功效，被广泛用于高原病的预防和治疗，冬虫夏草更是成为全球瞩目的天然免疫调节剂。

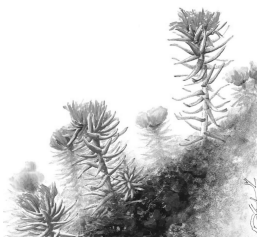


冬虫夏草：
阴阳双补



雪莲：
散寒佳品

藏红花：
血中圣药



延龄草：
对抗衰老

西藏延龄草多分布于海拔3000～4500米的高山林地、湿润草甸和溪流附近，依靠雪山融水滋养，土壤肥沃度极低，因此其药用成分含量极为浓缩。西藏延龄草为黑药花科延龄草属的植物，其外形十分独特，叶片呈独特的螺旋状排列，被藏区群众认为是生命轮回的象征，因而深受藏文化的推崇，藏语称其为“长寿草”。延龄草具有镇静安神、疏肝理气、活血化瘀的作用，能够抗衰老、提高记忆力、调节神经系统、改善体虚乏力。

传统藏医会用延龄草泡水、熬汤，或与红景天、藏红花等配伍，制成调养神经、延年益寿的药方。

研究发现，延龄草富含皂苷、多糖、黄酮类化合物，能够提高细胞抗氧化能力，延缓衰老，对阿尔茨海默病等神经退行性疾病有一定预防作用，并可缓解焦虑、失眠，提高睡眠质量。

延龄草有小毒，使用时应遵医嘱，避免过量；孕妇及哺乳期妇女应避免使用延龄草；有肝肾疾病者应在医生指导下使用。



藏红花即西红花，学名为番红花，被誉为“世界上最昂贵的香料”。每年秋天，藏红花开出美丽的紫色花朵，而最珍贵的部分是它的红色柱头，这也是其主要的药用部分。藏红花的采摘过程十分精细，每朵花仅能提供三根细小的柱头，人工采摘后还需精心晒干，一公斤藏红花需要采摘15万朵花才能获得。藏红花具有活血化瘀、调经止痛、解郁安神的作用，能改善血液循环，降低血脂，保护心脑血管。

在藏医学中，藏红花被誉为“血中圣药”，有活血化瘀、调经养颜的功效。许多女性会在月经前后用藏红花泡水喝，以缓解痛经、调理气血。藏族医师还会将藏红花与红景天、冬虫夏草等配伍，制成滋补方剂，用于体虚乏力的病人。藏红花还有抗抑郁、抗氧化、提高记忆力的作用，对神经系统健康有一定益处。目前藏红花已经被开发成藏红花精华液、藏红花茶、藏红花口服液等多种保健产品。

藏红花具有活血化瘀的作用，有可能导致流产或早产，因此孕妇禁用；出血性疾病患者、低血压患者及过敏体质者禁用。

口服滴剂，嘴别碰管

勿用勺子代替 开封不宜久放

□ 张燕

部。眼疲劳还会引发全身性反应，如头痛、头晕、注意力难以集中、思维迟钝、效率降低等。长期眼疲劳还可能导致情绪波动，出现烦躁、焦虑等负面情绪。

缓解眼疲劳有个“五字诀”，日常生活不妨依此来综合调治：

调，即调节用眼，合理安排用眼时间是关键。建议连续用眼30～40分钟，休息5～10分钟。可以站起来眺望远处绿植，让眼睛从近距离视物的紧张中放松下来。同时，优化用眼环境，在强光下佩戴太阳镜，减少光线对眼睛的伤害；使用合适的台灯，不要关灯看手机，避免在昏暗的环境中用眼。

保，即眼保健操，这是简单有效

的眼部放松方式。每天眼保健操可做3～4次，每次5～10分钟，通过按摩睛明穴、四白穴、太阳穴等穴位，促进眼部血液循环，缓解眼疲劳。也可以试试眼球运动训练，即缓慢转动眼球，按照上、下、左、右及顺时针、逆时针方向转动，每个方向停留2～3秒，每天进行3～4组，每组每个方向转动3～5次，锻炼眼外肌，增强眼部肌肉的灵活性。

食，即合理饮食，这对眼睛健康至关重要。建议多摄入富含维生素A、C、E以及叶黄素的食物。动物肝脏、胡萝卜富含维生素A，橙子、草莓等水果富含维生素C，坚果含有丰富的维生素E，绿色蔬菜如菠菜、西兰花富含叶黄素。同时，充

足饮水，每天喝水1500～2000毫升，以维持眼睛泪液分泌，防止眼睛干涩。

眠，即保证充足睡眠，是缓解眼疲劳的基础。研究表明，睡眠不足7小时人群，眼疲劳发生风险是睡眠充足者的2.5倍。建议每天确保7～8小时高质量睡眠，让眼睛得到充分的休息和修复。

娱，即学会放松心情，通过运动、听音乐等方式缓解精神压力。建议每周进行3～5次运动，每次30分钟以上，如慢跑、瑜伽、打羽毛球等。还可以听古典音乐，如巴赫的《哥德堡变奏曲》、莫扎特的《小夜曲》，或自然音乐如班得瑞的《安妮的仙境》等来放松心情。

“一鸽胜九鸡”有道理吗

◎ 胡晓岚

鸽子常被视为滋补佳品。在许多地方，人们习惯为坐月子或久病初愈者煲鸽子汤。民间流传着“一鸽顶三兔，一兔胜三鸡”的说法，后来又逐渐演变为“一鸽胜九鸡”。鸽子营养真的有这么好吗？

从营养成分上看，鸽子矿物质含量确实略高一筹，比如钾（334毫克/100克）、钙（30毫克/100克）、镁（27毫克/100克）、铁（3.6毫克/100克）、锌（1.74毫克/100克）等，均高于鸡肉（钾249毫克/100克、钙13毫克/100克、镁22毫克/100克、铁1.8毫克/100克、锌1.46毫克/100克）。不过，鸽子脂肪含量为14.2克/100克，高于鸡的6.7克/100克，蛋白质含量为16.5克/100克，低于鸡的20.3克/100克，能量为201千卡/100克，高于鸡的145千卡/100克。

总的来说，适量食用鸽子可以起到一定的滋补作用，但“一鸽胜九鸡”的说法有些夸张。二者各有优势，鸡肉的营养价值不容忽视且价格更实惠，适合炖、炒、蒸、煎、烤等多种吃法，食用范围更广。大家根据自身需求和口味偏好选择即可，只要做到合理搭配，科学烹饪都对身体有益。

容易被误食的毒野菜

◎ 王淑颖

春和景明，万物复苏，越来越多的人开始到户外挖野菜、采野果。每年这时候，都是误食“野味”中毒的高发季节，因为很多天然的野味暗藏风险。

深圳市疾病预防控制中心近日发文，有市民与朋友爬山时，误把路边散落的有毒油桐子当作核桃吃下，不到半小时，一行人便相继出现腹痛、呕吐等症状，被紧急送医。油桐子果实形如核桃，最大的区别在于果仁不一样：核桃只有1个果仁，且有明显纹路；油桐子则有3～4个果仁，且表面没有纹路。油桐子含有桐酸及有毒毒素等物质，对胃肠道有强烈的刺激作用，误食后会导致恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状。摄入过多会有肾脏、肝脏损害，出现出汗、血便、全身无力、呼吸困难、抽搐等症状，严重者可能因心脏麻痹而死亡。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋，春季植物进入生长期，误采误食野菜、野果引起中毒的事件也日渐增多。中毒原因主要有两种情况，一是有些野菜，野果含有微量天然毒素，如蕨菜等，如果烹饪不当或一次食用量过大会引起中毒；二是有些有毒植物与野菜、野果的外观相似，误采误食后引起中毒。国家食品安全风险评估中心曾发文提醒，很多有毒植物跟大家喜爱的野菜长得很像，非常容易被误食，引发中毒。

水芹和毒芹。水芹又称野芹菜、水芹菜，嫩茎叶可以作为蔬菜食用。毒芹又名白头翁、毒人参，误食会出现抽搐、麻痹、痉挛等症状，甚至危及生命，每年都有误食毒芹中毒的报道。

白花和白杜鹃。白花又名玉荷花、山荷花，深受云南、四川居民喜爱。白杜鹃又名大白花、白花菜，含有毒素，中毒严重时可致死。白杜鹃经过充分漂洗煮沸除毒后可少量食用，但常因被误食或处理不当引发中毒。

金银花和钩吻。金银花指的是忍冬花蕾，得名于忍冬花在初开逐渐由白色转为黄色的特点。钩吻俗称断肠草，全株剧毒，误食可引起中毒，严重的可致死。

血皮菜和菊三七。血皮菜又名红凤菜，菊科菊三七属的多年生草本植物，深受四川、贵州等地区的人喜爱。不过，血皮菜含吡咯里西啶生物碱，有一定的肝毒性，不宜长期大量食用。菊三七俗称化儿草，与血皮菜同属菊三七属，误食会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状，有的还会头晕。仅2022年，贵州就报道了20多起误将菊三七当作血皮菜食用引起的中毒事件。

许多植物单从外观上可能难以辨别毒性，因此，预防中毒最有效的措施就是，不要随意采摘不熟悉或不认识的野花、野菜、野果食用。如果不幸误食了有毒植物并出现不适，比如头晕、头痛、恶心、腹痛和腹泻等，应停止食用，立即催吐，并尽快就医，寻求专业急救治疗。



□干舌燥喝点糙米汤

◎ 范志红

春天气温升高，很多人觉得口干舌燥，如果喝不下去白开水，也不喜欢茶和咖啡，建议试试糙米汤。

具体做法为：糙米多加些水煮到开锅，关火盖严盖子泡着。一两个小时之后等糙米吸饱水，再煮开杀菌，就可以把汤倒出来喝了。这样煮的糙米汤不需要加糖就有自然清香，看起来略浑浊但不黏稠，糙米籽粒里面的淀粉没有进到汤里，所以不会明显升高血糖，热量也很低，几乎可以忽略。如果汤比较黏稠，口感就不清爽了，还可能升高血糖。从营养角度来说，糙米汤含有多种B族维生素、钾以及谷皮中的各种保健成分，比白开水的补水效果好。和大麦茶等需要高温烤制的谷物相比，煮糙米汤的温度低，不会产生促炎成分。糙米汤最适合饭前喝一碗，既能补水和维生素，又能防止吃饭时胃口太大。剩下的糙米可以加少量水，再小火煮十几分钟，就是糙米饭；也可以放进电饭锅里，加大米，煮成大米糙米饭。

可以按照这个方法煮小米汤，煮开后泡半小时到一小时即可。