

端午门前挂菖蒲

中药师告诉你菖蒲的神奇之处

许佳佳 冯婉红

“碧艾香蒲处处忙。谁家儿女庆端阳。细缠五色臂丝长。空惆怅，谁复吊沅湘。往事莫论量。千年忠义气，日星光。离骚读罢总堪伤。无人解，树转午阴凉。”——舒頔《小重山·端午》



明天就是端午节了，每到端午，家家户户的门口都会挂上艾叶和菖蒲，还会配戴用中药制成的香囊。

今天，我们请萧山中医院药剂科主管中药师冯婉红，来讲讲菖蒲的神奇之处。

菖蒲分两种。一种是水菖蒲(它的叶子便是悬挂在我们门上的菖蒲)，它的根茎可以化痰开窍，除湿健胃，杀早止痒。而另一种菖蒲是石菖蒲，端午节我们佩戴的香囊里面，有一味很重要的中药就是它了。

石菖蒲和水菖蒲虽然都同为菖蒲，而且入药部分都是根茎，外形和功效还是有一些差异的，石菖蒲叶剑状条形，前端渐尖，有光泽，中脉不明显，而水菖蒲叶基生，叶片剑状线形。

石菖蒲为天南星科植物石菖蒲的根茎，它的名字最早出现于五代吴越的《日华子本草》：“除风下气，除烦闷，止心腹痛，霍乱转筋。治客风疮疥，涩小便，杀腹藏虫。耳痛：作末、炒，承热裹窞，甚验。”

《雷公炮炙论》中记载：“采得菖蒲后，用铜



刀刮上黄黑硬节皮一重，以嫩桑枝条相拌蒸，出，晒干，去桑条，锉用。……”石菖蒲有化湿开胃、开窍豁痰、醒神益智的功效，主要用于脘痞不饥、噤口下痢、神昏癫痫、健忘耳聋等症。

《神农本草经》将石菖蒲列为上品，并云其“味辛，温。可开心孔、补五脏、透九窍、明目耳、久服不忘、不迷惑、延年益智、高志不老……”这也许就是人们为什么喜欢将石菖蒲打粉放于香囊中的原因之一吧。另外，它自身还有一种浓郁特殊的香味，放入香囊中能起到开窍醒神、祛除蛇虫鼠蚁的功效。

关于石菖蒲的典故，历史上可以说是数不胜数，这里为大家讲一个大诗人陆游与石菖蒲的故事，传说：公元1144年，20岁的南宋大

诗人陆游与舅舅的女儿唐婉结婚，婚后夫妻感情甚笃。没想几个月后，唐婉却患了尿频症，一昼夜排尿20多次，整个人被折磨得形消神脱，痛苦异常。陆游十分着急，遍寻医生诊治，却总不见效。一天，已成名医的好友郑樵来访，诊察病情后，开了张处方，将石菖蒲、黄连各等份，研为细末，每天早晚各以黄酒冲服6克。唐婉服了没几天，病竟豁然痊愈。陆游十分感谢郑樵，也对石菖蒲赞誉有加，挥毫写下脍炙人口的《菖蒲》诗：“雁山菖蒲昆山石，陈叟持来慰幽寂。寸根蹙密九节瘦，一拳突兀千金直……根盘叶茂看愈好，向来恨不相从早。”

特别提醒：菖蒲祛风湿，宜入肺与膀胱；功验虽宏，然主散而不主收，不宜久用。

切西瓜小窍门

炎炎夏日，在家吹着空调，吃着西瓜，想想那是多么地惬意，尤其对于辛苦工作一整天的人们，终于让自己彻底放松下来，仿佛变成了活神仙。西瓜清爽解渴好吃，怎么切才可以把西瓜切得整齐，还不会乱留汁呢？

切瓜好看、便利吃

大部分人把瓜切成月牙状啃着吃，或把西瓜切成两半，用勺子挖着吃。这里传授几种切西瓜小窍门，保证你尝鲜的同时，还跟水果店一样好看又方便。

1.分块法

将西瓜切成2厘米左右的薄片，平均分成4或6份，就可以很方便地拿着吃了。



要是再精致一些，还可以将西瓜从中间对切两半，再对切两次，取八分之一的一牙。用水果刀沿瓜皮的红白分界线划开，再垂直间隔1.5厘米左右切片，不要切断瓜皮。用手指轻推每一片已分离的瓜肉，左右交替，连瓜皮托起端入盘中，这就是“西瓜船”果盘。



2.井字法

将西瓜从中间切开，一分为二，然后将西瓜扣在切菜板上，接着横着切几刀，竖着再切

几刀，切成大小差不多的小方格，这样吃起来很方便。

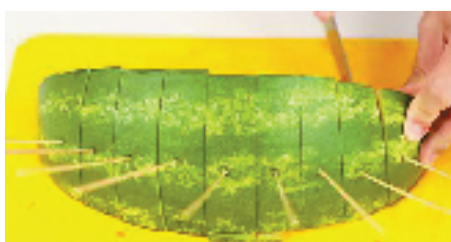


3.竹签法

还是把切开的西瓜倒扣在菜板上，然后在西瓜表皮插上竹签或牙签，注意好间隔。



然后就按照间隔切好一块块，吃的时候直接拿着竹签就可以了，很方便。



切瓜不留汁小窍门

每次切瓜汁水流得到处都是。其实，只要一个根筷子，就可以把西瓜切得又快又整齐，还不会乱留汁。

1.筷子从西瓜脐的部分插进。



2.插进七八厘米左右时，轻轻地转动几下，再拔出筷子。



3.刀顺着西瓜的纹路切开，这样切出来的西瓜不会爆裂不会流汁。



原理：插进筷子可以让西瓜里面的压力和表面的张力，提前释放出来，所以切西瓜的时候就不会出现爆裂的情况了。

吕曙映 图片来源网络