

木槿花开

□王德才

5月底,到南国厦门参加全球水产冻品行业大会,入住的厦门荣誉国际酒店,就在海滩边。清晨,我照例坚持我已有近三年的晨练。沿着环岛南路,在20多度的温度下,我“享受”着海边略有海腥味的热风,不一会,便大汗淋漓。在擦拭迷离双眼的汗水时,前面迎来了木槿树。

木槿,对我来说,并不陌生,但好奇的是这里的木槿树当作了绿化带,有一米多高、一米多宽,修剪得整整齐齐,这在都市中不常见。更让我好奇的是这里的木槿已星星点点开始开花,而上海的木槿花,我分明记得是在6月底7月初才开,为验证自己并没有“老糊涂”,回上海后,我在几乎天天去晨练的上海共青森林公园里,特意仔细看了看木槿,木槿的枝头,至今花蕾都还没一个,看来,南国厦门的木槿花,比起上海,要早来了个把月。

木槿花,没有石蒜的妖艳,没有月季和玫瑰的多彩,没有薰衣草的浪漫,木槿花虽然也有纯白、淡粉红、淡紫、紫红等颜色,但共青森林公园里的木槿,数量不多,也不集中,观赏性自然不是太高,在景点和花卉的数量、品种洋洋洒洒的公园中,很难得到更多人的关注,更不要说青昧了。但是,我却对木槿情有独钟。

出生于上海郊区农村的我,对木槿印象很深。上世纪70年代以前,农村种植木槿很是普遍,在吃饱饭都是奢望的年代,种植木槿可不是为了绿化或美化环境,而是因为它可以用来做篱笆,多用它来围起一点小小的可怜的自留地,当时的自留地一般只种些蔬菜,只能自用而不能出卖,否则就是“资本主义尾巴”,要割掉,要批判。由于那时的木槿多用作篱笆,有人就将木槿叫做篱笆树。至于为什么用木槿而不用别的树做篱笆,没想,没问,也没人告诉我,那时,人小,在农村,见不多,识更不广,以后也就是想当然认为是木槿好伺候的缘故,因为自留地大多在宅前宅后,而宅前宅后的土地,都不是太好,要么太阴,要么太干燥,要么太贫瘠,而木槿对环境的适应性很强,肥瘦不拘,干湿不拘,寒热不拘,喜光而不怕阴,同时,作为篱笆,容易分蘖但又容易修剪、扦插,也是木槿的一大优点。当然,用木槿而不用木条、竹竿等做篱笆,更多的

是因为可以节约人工和材料。

木槿除了做篱笆外,还有一个实用功能,就是可以将木槿叶和花搓烂,用来洗头。那年代,肥皂也是稀罕物,农民没钱买,即使有钱,也不是你想买就能买的,而要凭票。那时,农民衣服大多用粗布做成,加上干农活衣服容易弄脏,洗衣服很费肥皂,凭票供应的那点肥皂往往不够,这时,木槿的优势就体现出来了,用搓烂的木槿花和叶洗头。女人的头发长,易沾灰,加上女人爱干净,洗发自然也比男人勤多了,如果几天连着阴雨后,明晃晃的太阳出来了,农活又不多,休息时,我的姐姐和周围的大大小小老老少少女人们,一准来到宅前宅后的木槿树边,连叶带花,大把大把的揪下来,围着水井,用手搓烂,直到搓出泡沫,敷在头上当作肥皂洗头。洗头时,有自己洗的,有大帮小洗的,也有相互帮着洗的,嘻嘻哈哈,说说笑笑,打打闹闹,有点过节的气氛。这样的洗头,效果不比当时的日用肥皂差,省了钱,又图个热闹开心。

1978年初春,恰遇“文革”后的第一次高考,我得以离开乡下进城念书后,才知道普普通通的木槿除了做篱笆和洗头外,还有更大的用处。美化环境,多点色彩先悦目再赏心自不用说,保护环境,能吸附有害气体,木槿享有“天然解毒机”的美称。另外,木槿花还有食用保健价值,它含有蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素C、氨基酸等成分,营养价值很高,可以用来做菜,凉拌、炒制、煲汤皆宜,木槿花汁还有止渴醒脑的保健作用,作为高血压患者的我,更是对木槿花汤难以忘怀,因为常吃对高血压有食疗作用。木槿的花、果、根、叶、皮都可以入药,对现在常见的“富贵病”胆固醇过高和腹泻、气管炎、神经性头疼等毛病有疗效,因此,说木槿全身是个宝,确实一点不夸张。

木槿,无论从叶、从枝,还是从花,没有任何出挑之处,因此,在老家时,从来没认真看过它一眼,后来书念多了,方知普通的木槿其实并不普通,从此,每每看见木槿,看见木槿花开,我总怀有一种莫名的歉意,木槿上寄托着的乡情和乡愁,也就愈加浓郁。

您知道脂肪肝的危害吗? □刘智华

近几年来,由于人们生活水平的不断提高和社交应酬活动的增多,脂肪肝的发病率正在节节上升。据有关资料显示,人群中约有23%,40岁以上人群中高达35%的人士均患有不同程度的脂肪肝。近一半的肥胖症者有合并脂肪肝,重度肥胖者脂肪肝病变率高达60%~94%。

什么是脂肪肝?

脂肪肝是指各种原因引起的肝细胞内的脂肪堆积。目前医学上确定的肝细胞里含有脂肪在5%以下,被视为正常;含量在30%以上称为脂肪肝。可通过B超(定性)及数字化无创肝脏检测仪(定量)及CT检查等可明确诊断。

脂肪肝有哪些危害?

一、脂肪肝使脂类的吸收发生障碍,能量代谢紊乱,机体免疫功能大大下降。中度脂肪肝者可有食欲减退,消化不良,恶心、腹胀、腹泻等消化道症状。脂肪性肝炎还能使肝功能受到损害。

二、如果脂肪长期在肝内过度蓄积,肝脏血液供应会受到持续影响。

三、脂肪性肝炎到一定程度还会造成肝细胞大量肿胀,炎症浸润及变形坏死。这些原因致肝内结缔组织异常增生,引起肝纤维化。纤维化的过程如长期持续发展,就形成肝硬化。

四、一旦发生肝硬化,其预后与门脉性肝硬化相同,即预示着腹水、门静脉曲张、消化道大出血。个别患者会发生脂肪栓塞,甚至出现急性重症肝炎或暴发性肝功能衰竭而危及生命。

据目前国内资料统计,脂肪肝患者,纤维化发生率为25%,8%的患者最后会发展为肝硬化。

得了脂肪肝怎么办?

首先,找出病因,有的放矢采取措施。如:酒精性脂肪肝患者,应及时戒酒。营养过剩、肥胖者应严格控制饮食,加强有氧运动,使体能恢复正常。有脂肪肝的糖尿病患者应积极有效地控制血糖。营养不良脂肪肝患者应适当增加营养。根据个体情况,不吃或少吃动物性脂肪、甜食(包括含糖饮料),多吃新鲜蔬菜、水果和富含纤维素的食品,增加运动,促进体内脂肪消耗,每天走路至少1小时,仰卧起坐或健身器械锻炼都是很有益的。同时,配合中西医结合以纯中药系列制剂为主的药物治疗(目前治疗脂肪肝,中药制剂有独特优势),通过调整饮食,增加运动和中医药物辩证治疗,脂肪肝一般都能逆转、痊愈。

(本文作者系“上海市中医脂肪肝特色专科带头人”、上海国宾医疗中心中医科主任、教授)

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址:西康路252号

电话:62473737

沪医广(2015)第09-30-C274号 有效期至2016.9.29

**与其奔波各家书店,
不如下载“上海作业”。**
**品种齐,折扣低,
手机买教辅,方便又快捷。**

请大家告诉大家:“上海作业”正式上线了,IOS系统直接搜索安装,安卓系统到 <http://app.zhongshu.com.cn> 下载安装。在即将到来的这个暑期,望子成龙的家长,忙于充电的学生,再不用冒着酷暑奔波各家书店,海淘各类教辅,届时可在手机上直接下载,“上海作业”将满足你的各种需求。轻松一点,“上海作业”快速到家。(上海作业app只销售上海教辅和学生课外读物。)

上海钟书实业有限公司

上海作业