

# 让青草药文化走进千家万户

## “十大厦门市民喜爱的青草药”评选结果出炉

晨报讯(记者 谢晓婉)“青草药,真好用,阮兜窗台花堪种,随时欠用仁面前,消除初发的病症……”这一闽南人熟悉的生活场景,与青草药密切相关。昨日,在首届厦门市民文化节期间举行的“十大厦门市民喜爱的青草药”评选活动结果出炉。本次活动在厦门市文化和旅游局、厦门市卫生健康委员会、福建省闽南文化研究会的指导下,由厦门市中医院、厦门市非遗保护中心主办,由省级非遗“闽台青草药”指定保护单位厦门市海沧区保生青草药传习中心等单位承办。

活动期间,评委会15位青草药专家学者在查阅资料、结合临床、田野调查的基础上拟出84种青草药候选名单,分为降火、祛湿、退癩、常用饮食四大类。市民

和青草药爱好者经过一个多月的网络投票,终于选出四类“十大厦门市民喜爱的青草药”。

“十大青草药”的评选、公布、推广,有利于进一步落实“健康中国行动”,促进百姓健康长寿;推动两岸青草药交流合作,促进厦金融合发展;构建青草药学术化、体系化;推动闽南与海丝沿线国家青草药交流合作,促进福建构建21世纪海丝核心区具有独特而深远的意义。

据悉,闽台青草药被列入省级非物质文化遗产代表性项目名录,对于百姓日常的养生防病、祛疾除患,具有重大意义。主办方希望发源于闽台医祖保生大帝的青草药文化,可以重新走进千家万户,让每一个人真正成为自己健康的第一责任人。

### 十大厦门市民喜爱的青草药名单

#### 一、降火的青草药

车前草(五根草)  
鬼针草(盲肠草、赤查某)  
夏枯草(蝦蛄草)  
桑叶(娘仔叶)  
马蹄金(黄疸草)  
一见喜(穿心莲)  
金银花(忍冬藤)  
风柜斗草(风鼓草)  
栀子(黄枝)  
射干(蝴蝶花)

#### 二、祛湿的青草药

益母草(鸭母草)  
荷叶(莲花叶)  
白茅根(妈草根)

土茯苓(冷饭团)  
肾茶(猫须草)  
杠板归(三脚鳖、有刺犁头草)  
马鞭草(铁马鞭)  
天胡荽(遍地锦)  
积雪草(乞丐碗)  
炭炭(赤地利)

#### 三、退癩的青草药

白花蛇舌草(目目生珠草、蛇舌癩)  
叶下珠(老鸦珠、油柑癩)  
球兰(绣球花叶、牛舌癩)  
韩信草(向天盏、虎咬癩)  
水蜈蚣(三莢草、耙齿癩)  
土牛膝(倒刺草、鸡骨癩)  
狭叶水竹草(鸡舌癩)

毛叶芋兰(一粒癩)  
长萼堇菜(犁头草、雍菜癩)  
爵床(六角英、麦穗癩、鼠尾癩)

#### 四、常用饮食的青草药

石橄榄(石仙桃)  
金线莲(鸟人参)  
铁皮石斛(石斛)  
紫苏(赤苏)  
马齿苋(猪母菜)  
风葱  
虎尾轮(猫尾射)  
绞股蓝(七叶胆)  
鼠曲草(鼠曲)  
罗勒(九层塔)

## 多吃这些食物,可以增强免疫力

晨报记者 曾昊然

最近,身边“阳康”的人越来越多。不少市民朋友发现,同样都是“阳了”,但有的人症状轻,有的人却发展为重症。厦大附属第一医院内分泌糖尿病科郑欣副主任医师表示,这其实与个人免疫力密切相关,免疫力是“阳康”们最好的“靠山”。

### 吃和免疫力关系密切

《中国居民膳食指南(2022)》指出营养与免疫力的密

切关系:平衡膳食是提高免疫力的根本。单纯补充某一种营养素或食物,无法维持免疫系统的正常运作,需要全面补充。

郑欣介绍,人类每时每刻都在消耗着能量,即使休息的时候也是如此。而能量不足会严重影响免疫力。研究表明,能够为机体提供能量的有脂肪、碳水化合物(糖类)、蛋白质三种营养素。不挑食,保证每天的动物性食物、蔬菜、水果、主食基础几类食物摄入,基本就能保证能量的充足。多食用优质蛋白质,如牛

奶、肉类、鸡蛋、鱼类、豆制品等。如果蛋白质不够,也可以在专业指导下,补充优质的乳清蛋白质粉。

中国居民平衡膳食宝塔推荐,每天食用奶制品300克—500克;大豆及坚果25克—35克;动物性食物120克—200克。如果微量营养素缺乏,会严重影响免疫力,要确保微量元素充足。微量营养素包括维生素和矿物质两类,也就是维生素A、B、C、D、E,以及钙、铁、硒、锌、铜等矿物质。

如果没有肾脏功能的问题,

推荐每天饮水量1500ml—2000ml,多次少量,不要等口渴了才饮水。不推荐以可乐等含糖软饮料代替饮水,不要过度地饮浓茶。

此外,肠道是重要的消化器官,如果肠道微生态失衡,对身体的免疫力影响很大。为了保证肠道健康,大家应少吃一些精致的糖类,少吃油炸食品、膨化小食品、糕点甜点等。多吃一些蔬菜水果,有利于保证肠道的均衡。特别是进食一定要规律,做到定时定点相对定量,肠道生物钟会

有规律的节奏。

### 养成良好习惯,增强免疫力

郑欣表示,良好的睡眠是增强免疫力的有力保障。长期睡眠不足,会对身体和免疫系统造成负担。保证每天7至8小时的睡眠,为免疫系统提供消灭病毒的良好条件。

运动可促进身体血液循环,缺乏运动可导致肌肉流失和衰弱。每天应保证30至60分钟的运动,可散步、骑行、练瑜伽、做伸展运动等。



## 健康文明铭于心 低碳环保践于行

设计/陈燕华

中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)