

这些花不仅好看 还好吃



讲究药食同源的中医学认为，日常吃对食物具有养生治未病的效果。这些与药同源的“食物”，还包含了各种各样的花。除了人们熟悉的利湿鸡蛋花、木棉花，清热解毒的金银花、野菊花，清肝明目的杭菊等，具有药用价值的花而还有很多。它们既美貌，又可以当食材，还有治病功效，简直不要太能干了！

扁豆花：

祛湿解暑 治疗感冒

专家指出，扁豆花以芳香色白大朵者为佳，色黑变坏则不可用，有治疗风邪感冒之头痛发热。扁豆花还能祛解暑湿，芳香醒脾。因其味甘平，在小儿感冒初起或感受暑湿尤宜。

【推荐食疗】：扁豆花粥
白扁豆花 15g，粳米 60g。将粳米淘洗净，加水煮粥。待粥将熟时放入扁豆花，改用小火稍煮片刻即成。也可将扁豆花晒干研粉调入热粥中食用。

爽口开胃、益气醒脾、除烦止渴。适用于外感风邪初起或食纳不佳、大便溏泻、赤白带下者，均可食用。



茉莉花：

疏肝解郁 适合体虚者

茉莉花鲜品或干品均可用，为疏肝养肝之良药。可解郁结，味辛甘、稍温。体虚外感风寒之邪可用，但火热内盛，燥结便秘者慎食。

【推荐食疗】：茉莉金桔饮
茉莉花 5 克，金桔饼 10 克（也可用自制金桔蜜饯或咸金桔代，蜜渍者味道较佳）、将茉莉花与金桔蜜饯以沸水同泡。

清香可口，具有疏肝理气，健脾和胃，化痰燥湿的功效。可用于慢性咽炎、梅核气、腹胀腹痛等病症，热甚者慎用。



枇杷花：

清热润肺 化痰止咳



枇杷花为双蔷薇科植物枇杷的花。味单、性平，有润喉、润肺、化痰止咳、清热之功效。治疗久咳、燥咳的常用食材。

【推荐食疗】：枇杷花陈皮炖鹌鹑
枇杷花 20g（鲜品倍量）、枇杷叶 5 片（布袋包裹），陈皮 5g，南北杏 15g，生姜 3~4 片，红枣 1 个，鹌鹑 1 只。所有食物同炖，炖熟后去除布袋，以少量盐调味即可，饮汤吃肉。

鲜甜美味，对于久咳、燥咳、咳嗽迁延不愈、慢支肺气肿患者恢复期、长期吸烟者均有较好的润肺止咳之功效。

葛花：



解表清热 缓解颈项强痛

葛花即为葛根之花，具有解表清热的功效，能升散湿热，对颈项强痛效果甚好，能解酒止热呕之功效。

【推荐食疗】：葛花茅根茶
葛花 5g，茅根 15g，煎汤做茶饮用。风热感冒，颈项强痛者。

【推荐食疗】：葛花茶
葛花 5 克，泡茶饮用。可用于酒后头颈疼痛、胃脘不适呕呃者。

玫瑰花：

理气解郁 和血调经

玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾，具有理气解郁、和血调经的功效。玫瑰花茶性质温和、男女皆宜。其芳香可以有效减轻女性生理期多种不适，可缓和情绪、平衡内分泌。玫瑰花食用方法较多：如云南的玫瑰花饼、玫瑰花茶、玫瑰花露、玫瑰花膏等。

【推荐食疗】：玫瑰乌豆泥鳅汤（《中医肿瘤学食疗》）
玫瑰花 15g，乌豆 50g，泥鳅 250~300g。将乌豆及泥鳅洗净后加水同煮至豆烂熟，加入玫瑰花煮 20 分钟，加油盐调味服食。

疏肝解毒，补中和胃，对于乳腺癌或破溃渗液或术后者均可服用。

（林恒华）



西华县教体局四举措提升课堂教学水平

本学年末，西华县教体局以促进学校内涵发展为宗旨，坚持以教学为中心，以提高质量为核心理念，以课堂教学为阵地，狠抓常规管理，提高教师业务技能，提升课堂教学水平。

一是加强学习培训。县教体局分批安排教师去外省、市等先进学校学习外校课堂教学经验、取长补短。

二是严格常规管理。成立检查组定期对教师的教案、学生作业进行检查、评

比，结果纳入教师年终考核。

三是深化教研教改。制定科学合理的评价机制，鼓励教师探索各具特色的教学方法，提高学生的学习积极性和主动性。

四是开展教学活动。定期组织教师上公开课、示范课，进行课堂教学技能展示交流，开展优质切片评选、电子白板优质课评选等活动，提升课堂教学水平。

（张金龙）