

蒲公英、连翘、马齿苋、玉兰花、金银花、槐花……

# 春日这些常见的花草，原来都是中药

本报记者 程远州

## 服务窗

春季气清景明，莺飞草长，处处给人清新明朗之感。此时万物竞相生发，正是调养身体、预防疾病的好时机。

广东广州中医药大学第一附属医院内科主任医师李小兵表示，这个时候天气乍暖还寒，是一些常见疾病多发或易于复发的季节。善用身边常见的应时本草，可以帮助调理身体不适。

“现在是采挖蒲公英最好的时候，此草既是老百姓喜欢吃的野菜，又全株皆药。除去杂质，洗净、晒干后，10克煎汤内服即可清肝解郁火。”李小兵说，作为清热解毒的传统中草药，蒲公英在过去一般仅用于治疗热毒所致的乳痈、疮肿，有良好的效果，不仅可单独煎汁内服，也可以用新鲜的蒲公英30克—60克捣碎外敷。

李小兵介绍，近年来，蒲公英被发现有利尿、缓泻的功效，还可用于治疗内科疾患。比如，和金银花、鱼腥草一起煎服，可用于治疗痰热郁肺；配合板蓝根，可治疗咽喉肿痛；配忍冬藤、车前草，则可用于治疗小便便淋；配栀子、茵陈，可治疗湿热黄疸等。

新鲜蒲公英可以凉拌或者煮汤食用，有清热解毒、消肿散结功效，但李小兵提醒：“蒲公英性寒，脾胃虚寒的人应适量食用，过量会引起腹泻。”此外，因为蒲公英中钾元素含量较高，患有慢性肾病或肾功能不全的患者，在食用时要格外慎重。

在野外采挖蒲公英时，应如何正确分辨？李小兵介绍，蒲公英最大的特点是没有茎，它的叶子贴地生长，而花朵则通过花梗高高挺立，很容易分辨。此外，当掐断蒲公英的叶片时，会流出白色浆液。“如果掐断后流出的是黄色浆液，那有可能是白屈菜，它带有一定的毒性，切勿食用。”李小兵说。

同样有清热解毒消痈肿功效的还有马齿苋。这也是一种广受受欢迎的野菜，被人们称为“长寿菜”。一般用新鲜马齿苋做凉拌菜或做馅料，使用时需焯水去草酸。李小兵介绍，新鲜马齿苋用于治疗湿热或热毒引起的痢疾效果较好，可单独煎服，也可配合辣蓼等药同用。

此外，马齿苋还可用于治疗疮肿毒、湿疹、带状疱疹等。“用本品单味煎汤内服，同时用鲜草适量洗净，捣烂外敷。”李小兵说，马齿苋性寒，脾胃虚弱的人不宜多食。

因春季干燥或饮食不当引发内火，出现口舌生疮、目赤肿痛等症时，有清热解毒、疏散风热功效的金银花是常用药。

“金银花甘寒，既清气分热，又能清血分热，且在清热之中又有轻

微宣散之功，所以能治外感风热或温病初起的表证未解、里热又盛的病症，常配合连翘、牛蒡子、薄荷等同用。”李小兵说，现代研究显示，金银花含绿原酸等成分，可抑制金黄色葡萄球菌、流感病毒等病原体，对于红肿热痛的疮痍肿毒，可将10克金银花与蒲公英、地丁草、连翘、丹皮、赤芍等一起煎汤内服，或单用新鲜品捣烂外敷；搭配黄芩、白芍、甘草等煎汤内服，则可以清热治痢。

李小兵介绍，连翘常与金银花配合应用，治疗外感风热、温病初起或热病有高热、烦躁、口渴或发斑疹等症，如春风化雨。此外，连翘性凉味苦，轻清上浮，尤为善解上焦郁火，故为“疮家圣药”，用于疮疡肿毒、瘰疬、丹毒、乳痈等症，可取10克和金银花、象贝母、夏枯草等同用开水煎服。

李小兵提醒，在使用金银花和连翘时，应注意脾胃虚寒者忌用、过敏体质慎用，孕妇需遵医嘱。

“木末芙蓉花，山中发红萼。”王维诗中的辛夷花美得动人。中药辛夷，即为木兰科植物望春花、玉兰或武当玉兰的干燥花蕾。“辛夷入肺经，上通于鼻，以散风寒，临床上用于治疗外感风寒所致的头痛、鼻塞流涕，对鼻窦炎性疾病尤为有效。”李小兵介绍，辛夷常与白芷、细辛、防风、苍耳子等配伍应用，一般以6克辛夷煎药，“但不宜多服，有时会引起目赤头昏”。因为辛夷周身有绒毛，如同一支毛茸茸的毛笔，所以需要布包好入水煎煮。

若因风热感冒而鼻塞头痛，也可将辛夷与薄荷、金银花、菊花等疏散风热药同用，可增强通鼻窍、散风邪之力。

4、5月份，槐花串串垂珠，大老远都能闻到香味，是人们不能错过的美食。

李小兵介绍，槐花不仅是美食，也是凉血止血、清肝泻火的良药，其清香甘甜的味道背后，蕴含着丰富的维生素和矿物质。

“槐花主要用于治疗因血热而出血的病症，善治下部出血，多用于便血、痔血等症，常配合地榆等药同用。”李小兵说，槐花可内服也可外用，内服取干燥槐花6克，用水煎服；外用可取适量煎水熏洗或研末撒于患处，治疗痔疮肿痛。此外，槐花配伍地榆，可止肠风便血，佐以白茅根能平肺热咯血。

“踏青时采摘回的野菜，要彻底清洗干净，充分焯水后食用，在工业污染较重的区域，尽量不要采挖野菜和草药，以防重金属污染。”李小兵提醒，自己在家煎药食用时，尤其要注意，疾病与年龄、性别、体质强弱等诸多因素密切相关，如自服中药后病情未见好转，要及时前往医院就医，以免耽误病情。



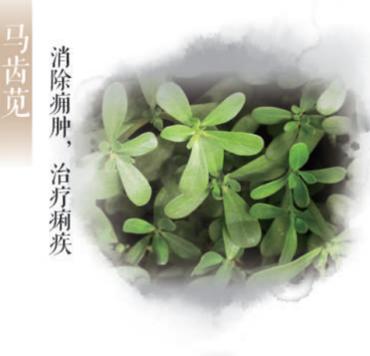
蒲公英

清热解毒，消肿散结



连翘

性凉味苦，善解郁火



马齿苋

消除痈肿，治疗痢疾



玉兰花

上通于鼻，以散风寒



金银花

清热解毒，疏散风热



槐花

凉血止血，清肝泻火

## 春季防“三病”，专家建议顺时而为

本报记者 程远州

清明之后，往往会乍雨还晴、似寒又暖。中医认为，纷繁而至的风雨令人湿气丛生、精神不振，疾病容易乘虚而入。

在广东省中医院中医经典病房主任、全国名老中医学术继承人、颜芳看来，春季养生应顺时而为，抒发阳气，打好一年健康的根基。

首先要防肝病。“正值肝气升发之时，人们不要陷入悲痛、愧疚等情绪而不能自拔。”颜芳说，“肝喜调达而恶抑郁，肝气损伤就会觉得压抑，甚至觉得胸口憋闷、双目无神、口干口苦，部分女性还可能会出现月经不调、乳腺增生。”

其次要防脾病。雨水多，湿邪侵袭，久坐、少运动、脾虚运化不健，病从口入，易致痰湿堆积。中医认为，脾脏喜燥恶湿，湿气困厄中焦脾土，部分人会腹痛腹泻、口淡，甚至长期消化不良。”颜芳说。

此外还要防伤阳。颜芳表示，清明前后，人体阳气逐渐解封，分布全身四周，这种“营卫之气”便是人体卫外的第一道防线，此时寒邪侵袭，容易感冒，出现鼻塞、流涕、恶寒、发热等症状。

在运动方面，颜芳表示，外出踏青对人体有很多好处。呼吸新鲜空气，可以清肺健脾，增强心和肺的功能。

此外，颜芳还推荐荡秋千，“这种有规律的前进与倒退运动，能促进人们的腰部活动，预防、治疗腰椎间盘突出，经常荡秋千对神经系统、心血管系统、呼吸系统疾病也有一定的预防作用。”

## 链接

## 内蒙古准格尔旗壮大村集体经济带动家门口就业 既能赚到钱，又能陪家人

本报记者 张 彬

在内蒙古自治区准格尔旗准格尔召镇黄天棉图村，过去每到农闲，村里的青壮劳动力大多外出打工。村民徐敬博便是其中一员。

而现在，正值春耕备耕时节，来到黄天棉图村的“企地共建、绿农共富”项目现场，徐敬博正熟练地操作着农用机械，有条不紊地翻整土地，准备播种新一季的紫花苜蓿。去年年初，他听说村里缺懂农事又有经验的人，便下定决心辞了外面的工作，回到村里。“在复垦区种植紫花苜蓿，不仅修复了生态，还收获了优质的肉牛饲料，增加了村集体收入，我们的工作也更稳定了，方便照顾老人，一年下来还能比在外打工多挣一两万元。”徐敬博说。

“现在像徐敬博一样，从外地回村的务工人员就有20多人，在家门口就能实现稳定就业，既能赚钱养家，又能陪伴家人。”黄天棉图村党支部书记苏喜军说。

这些变化得益于准格尔旗近年来开展的“政企民携手共建”发展模式，推动嘎查(村)集体经济不断壮大。准格尔旗是产煤大旗，工矿企业

众多。为将优势转化为发展动力，准格尔旗拓展嘎查(村)集体经济发展思路，构建企地结对模式。全旗211家企业包联158个嘎查(村)，深入开展组织共建、资源共享等8项工作，促进企业与农民形成经济共同体。此举既让企业受益，又拓宽农民增收渠道，提升乡村“造血”能力。

准格尔旗通过“党支部+村集体企业+农户”的模式，8个嘎查(村)1个社区共同出资成立睿宸商贸有限公司，与当地23家煤炭企业签订合作订单协议，实现资源置换，以“固定收益+保障补贴+结余分红”给村民分红。

“目前，睿宸商贸有限公司与辖区煤炭企业签订合作订单超2亿元，实现牛肉置换5.7万公斤。2024年经营性收入超1.6亿元，农民人均可支配收入增长2000元。仅黄天棉图一个村就通过土地租赁、肉牛养殖、固废垃圾综合利用等村集体项目，年经营性收入达810万元，创造了20多个直接就业岗位。”准格尔旗党委书记付国强介绍。

除了一次一票，还有哪些票制？

记者梳理发现，近年来铁路部门大幅增加计次、定期等新型票制产品供应，提供不同次数、天数、席别的组合产品。

计次、定期票，适合哪些人群？“计次、定期票适用于两地间频繁往返的通勤或商旅人员。”国铁集团客运部有关负责人介绍，目前计次、定期票产品已覆盖京津城际、京沪高铁、厦深高铁、广深港高铁、成渝城际等热点出行线路，累计线路达69条。

以省内通勤为例，假设消费者需要在福建福州—厦门间频繁通勤，则可选择购买福厦高铁的计次、定期票。在有效期内，消费者可选择乘坐福厦高铁上的任意车次往返两地。

“值得注意的是，旅客可以乘坐福厦高铁上的任意列车，即G字头车次，但不能选择福厦铁路上的列车，即D字头车次。”国铁南昌局有关负责人说，计次、定期票使用范围可在适用车次里查询。

目前，新型票制产品支持席位预约和直接刷证两种乘车方式。席位预约方式乘车，即旅客购买产品后，可在铁路12306提前预约产品所对应发到站及席别的席位。预约成功后，持有效证件原件即可检票乘车。

“对旅客而言，遇到临时调整行程等情况时，持有新型票制产品的旅客可在开车前免费取消，无需支付退票费，简化了多次购票、改签、退票流程。”国铁北京局客运部有关负责人说。

直接刷证方式乘车，即旅客购买产品后，当列车有产品对应发到站及席别的剩余席位时，可直接刷证检票并获取席位乘车。

“需要特别提醒的是，新型票制产品席位预约需要在预售期内进行，若遇上出行高峰期，请持新型票制产品的旅客提前预约席位，避免影响出行。”上述负责人提醒道。

据介绍，购买时，同一乘车人最多只能同时购买两个相同发到站的产品，但可以同时购买多个不同发到站的产品。旅客购买产品后，需在30天内启用乘车，30天内未乘车的，产品自动失效并全额退款。

产品一经启用，票款不予退还，且仅限本人使用，不能转让或共用，也不能在中途站上下车或越站使用，不能跨席别使用。

在积分计算方面，“铁路畅行”常旅客会员购买和使用该类产品的积分可累积，乘车积分=票面金额(元)×5，老年常旅客会员4月1日起享受普通会员的3倍积分优惠，相当于票面金额的15倍积分。积分在产品有效期结束或产品次数用完后5天内自动进入账户。

此外，除计次、定期票产品外，铁路部门还提供旅游计次票产品。旅游计次票适用于热门旅游区域自由行旅客，该产品不限定具体车次，旅客可根据自己的旅游计划，在规定时间内灵活选择车次出行，还能随时预约、更改行程且无需支付手续费。目前已推出“昆明+大理+丽江”“厦门+泉州+武夷山”“长沙+凤凰古城+张家界”等累计28款旅游计次票产品。

## 粤港澳大湾区发布税收便民服务举措

本报广州4月13日电(记者李刚)日前，“携手湾区·税通未来”税收服务粤港澳大湾区联合宣传活动在广东广州拉开序幕。此次活动是国家税务总局广东省税务局、香港特别行政区政府税务局、澳门特别行政区政府财政局、国家税务总局深圳市税务局首次联合举办的税收宣传活动，携手推动大湾区税收服务“联通、融通、贯通”。

活动聚焦粤港澳大湾区税务领域衔接、机制对接，联合发布22条税收服务举措，内容涵盖“跨境服务提效、智慧税务升级、政策精准支持”等方面。

在便捷办理跨境税务事项方面，粤港澳三地推出互设智能终端，便利大湾区纳税人便捷办理跨境税务事项；在建立纳税服务机制方面，三地推行纳税服务承诺制度、推出港澳跨境执业一站办服务机制、提供12366多语种留言咨询服务等特色纳税服务机制，推进粤港澳大湾区税收规则“软对接”；在智能化系统功能方面，三地推出“非居民跨境办税”场景、搭建港澳居民优惠共享“规则转换桥”、实现跨境人民币电子缴纳税费、对接粤港澳两地政务服务应用程序等系统功能，有效降低纳税成本。

## 广西发布指南规范义务教育学校营养配餐

本报南宁4月13日电(记者庞革平)近日，在广西壮族自治区纪委监委指导下，广西壮族自治区教育厅、自治区卫生健康委、自治区市场监管局、自治区疾控中心联合发布了《广西壮族自治区义务教育学校学生营养餐配餐指南》(简称《指南》)，持续推进中小学校园食品安全和膳食经费管理突出问题专项整治。

《指南》聚焦6—14岁小学生营养标准、配餐原则、烹调方式、学生餐管理和配餐程序等重点环节，提出明确意见建议。如在食物种类方面，6—14岁小学生餐平均每天提供的食物种类不少于12种、每周不少于25种，做到食物多样；在营养方面，要结合学生营养健康状况和身体活动水平科学配餐，确保平均每日食物供应量达到标准的要求，带量食谱要提前一周向全校师生和家长公示等。

此外，在供餐方面，广西义务教育学校食堂、集体用餐配送单位应当配备专(兼)职食品安全管理人和营养健康管理人员，负责食谱的设计、编制以及对原料采购、加工制作到供餐全过程的管理，确保中小学校园食品安全。

本版责编：商 畅 陆凡冰 李祉瑶  
版式设计：蔡华伟

## 河北邢台建设食品安全智慧监管平台

# AI监控识别，守护校园食品安全

本报记者 张腾扬

4月10日上午，在河北省邢台市任泽区第二中学食堂操作间，工作人员穿上白色工作服、佩戴帽子和口罩，对照清单核对当日食材。新鲜蔬菜分类码放于垫高防潮的货架，冷冻肉品外包装规范留存，后厨操作台光洁如镜，生熟刀具、案板分色悬挂……操作流程严格规范，人员分工明确。

同一时间在邢台市市场监督管理局，食品安全协调科科长夏慧打开了食品安全智慧监管信息化平台。全市各个学校食堂厨房画面、后厨人员的一举一动全部可以实时监控，系统可以自动识别违规行为。

不穿工作服、吸烟、鼠患等7类违法违规场景，第一时间推送给属地监管部门。

临城县第三中学新食堂垃圾桶盖长时间未关闭，监控识别后，系统实时发出警告。“食品安全智慧监管信息化平台通过线上巡查和AI预警，实现全天24小时全景监控、非现场监管，精准高效。”夏慧说。

不仅如此，邢台市还建立起视频安装、运行协调、网络巡查、定期推送、问题处置5项工作机制，对预警信息实现“预警—核查—处置—反馈”闭环管理。定期对各县区、各学校食堂相关问题数据进行汇总分析，通告教育部门，形成部门协作合力，压实学校食堂主体责任。

“食品安全智慧监管信息化平台对我们餐厅既是监督，也是帮助。有了它，我们食堂工作人员时刻注意规范操作，食品安全更有保障，师生们吃得也更加放心。”北京健坤餐饮集团邢台市第十九中学餐厅经理吕洪士说。

目前，邢台全市有2073家学校

食堂、60家重大活动保障餐饮单位纳入食品安全智慧监管信息化平台。据统计，2025年第一季度平台累计预警食品安全问题17144个，数量较2024年第四季度下降72%。其中，吸烟问题数量下降87.5%，未盖垃圾桶问题数量下降83.2%，鼠患数量下降76.9%，监管成效初步显现。

邢台市市场监管局二级调研员乔福山介绍，下一步，邢台市将推动食品安全智慧监管信息化平台不断完善，接入大型超市、食品小作坊等业态，扩大食品生产经营者智慧监管覆盖范围。研发智慧监管APP端，支持企业管理人员随时随地查看后厨、仓库等关键区域实时监控画面，可及时接收警告并上传整改结果，系统自动生成电子整改台账。同时，依照食品安全“三书一函”制度，对系统性风险挂牌督办，对苗头性问题提醒敦促，对整改不力单位进行约谈，形成“明责—履责—问责”的完整责任链条，全面提升食品安全治理水平。