



## 养一盆芦荟 竟然有这么多好处

芦荟是多年生常绿草本植物，叶子大而肥厚，边缘有尖齿状刺。其花朵颜色有红色、黄色等。在家里养一盆芦荟有很多好处。

### 芦荟的作用

1. 杀菌。芦荟含抗菌性极强的芦荟酸，可杀死细菌、真菌、霉菌、病毒，能有效抑制病原体繁殖和发育。

2. 消炎。芦荟含缓激肽酶，有消炎的作用。芦荟含有的多糖类成分可提高人体的抗病能力，可防治膀胱炎、慢性肾炎等慢性病。

3. 保湿。芦荟中的多糖、维生素可滋养人的皮肤，有美白的功效，对青春期的粉刺有特效。芦荟含大黄素，可维护头发健康，使发质柔软富有光泽，去屑效果亦佳。

4. 开胃。芦荟含芦荟大黄素甙，有开胃、润滑肠道的作用。

5. 活血强心。芦荟含异柠檬酸钙，可改善血液循环、保护心脏、防止动脉硬化、扩张毛细血管、减少胆固醇。

6. 愈合伤口。芦荟含创伤激素等，能抗病毒感染、快速愈合伤口、清热解毒、软化肤质、杀菌消炎、维持细胞活力。

7. 镇静止痛。牙痛、手指肿痛，在痛处贴芦荟的生叶可缓解疼痛。

8. 防蚊虫。夏季，在身上涂芦荟汁能避免蚊子叮咬。

### 芦荟可以食用

芦荟不仅能美容护肤，还可以食用。但是，不是所有的芦荟都能吃，能食用的芦荟要适量食用。

芦荟有300多个品种，可以入药的只有10多种，而可食用的仅有几种。

#### 一、芦荟蔬菜汤。

材料：新鲜芦荟叶2片、菠菜1把、红萝卜1根、花菜2个、白菜1片、干香菇2个、鸡汤或肉汤1碗。

做法：1. 烧开鸡汤，放入上述材料，用文火煮20分钟左右。

2. 在煮汤过程中，如表面浮出残渣，要小心舀出。如果水分蒸发，可补充少许水分。

这是一道营养非常丰富的蔬菜汤，适合没有食欲者饮用。由于蔬菜、芦荟的精华都已溶入汤中，就算不食用汤里的蔬菜、芦荟，营养也非常丰富。

#### 二、芦荟炒肉丝。

材料：芦荟350克，猪里脊50克，盐、水淀粉、白糖、葱、姜、蒜、酱油、花生油、鸡精各适量。

做法：1. 将芦荟洗净去皮，切成丝。

2. 将猪里脊切成丝，加入水淀粉、酱油搅匀。

3. 点火倒油，加入葱、姜、蒜、猪肉丝、芦荟丝翻炒，加入白糖、盐、鸡精调味，加少许水淀粉勾芡就可以了。

功效：这道菜有通便、促进伤口愈合、抗菌消炎的作用。芦荟还有美容的作用，可使皮肤细腻光滑。

(晨综)

# 在路上，遇见最美的自己

“不必等待，最美的风景在路上。人生之旅，苦乐参半，每个人都有不同的选择，或随波逐流，或特立独行，而我愿在这段路途中不断探索，欣赏美丽的风景，收获宝贵的亲情、友谊，遇见最美的自己。”

讲述人：马卫平 记者：张辉

### 20多年前爱上骑行

我是土生土长的许昌人，出生于20世纪70年代初，从小就喜欢运动。那时，人们的出行工具大多是自行车，偶尔有几辆摩托车在街头驶过，如木兰50、本田100等小排量摩托车。年少的我深深为之着迷。1987年，我一走上工作岗位就下决心攒钱买一辆摩托车。

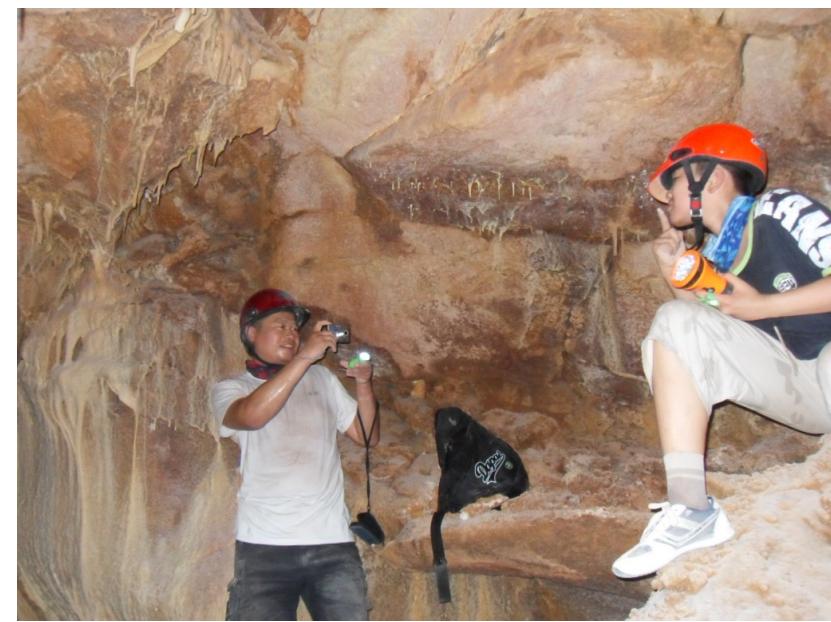
20世纪90年代中期，摩托车在许昌逐渐普及，我用积攒了好几年的工资买下人生中第一辆摩托车——太阳90。有了摩托车，我的通勤效率大大提高，而且扩大了活动半径。我喜欢在周末骑着它到许昌周边转转，感受那种风驰电掣的感觉。那一刻，我感觉自己与大自然融为一体。

2000年后，网络逐渐走进人们的生活。我在论坛上看到一些爱好骑行的人讲述了他们的骑行故事，深受触动，产生了结识他们的想法。2008年左右，许昌成立了挑战极限俱乐部，我听说后立刻参加了。自此，我骑行的路上有了一群志趣相投的朋友。

### 在旅途中感受生活

大概是2008年夏天，我偶然在《许昌晨报》上读到一则短消息说，有人在禹州西部山区发现了一个溶洞。我和几个朋友商量后决定去一饱眼福。出发那天，我带上了正在放暑假的儿子。

那时，智能手机还不普及，也没有导航，我们骑着摩托车一路走一路打听，终于在当天下午找到了那个位于半山腰的溶洞。溶洞的洞口很小，但是里面别有洞天，石笋遍布，特别漂亮。



2008年，马卫平(左)和儿子在旅途中。图片由马卫平提供

我举起相机准备给儿子拍照时，同行的朋友给我和儿子拍下了这张照片。每次看到这张照片，我都会想起当时欢乐的场景。

除了骑摩托车外，我还喜欢登山、游泳和划船等运动。最近几年，许昌的河湖水系建设发展迅速，让我们有了和水亲近的机会。

2017年夏天，我有幸参加了在鹿鸣湖公园举办的划龙舟比赛。比赛前，我和队友一起进行了为期一个月的训练。虽然最后没有拿到名次，但是那次经历让我认识到团队合作的重要性。

### 一直行走在路上

2010年，我开始骑自行车。虽然与摩托车相比，自行车的速度较慢，但放慢速度的旅途同样精彩。而且，每次长途骑行都是一次磨炼意志的过程。

这些年，我一直坚持运动。运动

的好处不言自明，年近五旬的我没有令许多同龄人感到困扰的“三高”烦恼，心态也比较年轻。户外的清风和花草让我的世界变得丰富多彩，内心笃定沉稳，也让我开阔了眼界，结识了许多善良的人。

如今，互联网正在越来越深刻地影响着人们的生活。通过它，我了解到许多新事物，也结识了更多好朋友。和他们在一起，我感到很快乐。我每周都会抽时间骑行100公里左右，以保持体能，为以后的出行作准备。

我国幅员辽阔，景色迷人。退休后，我想到西北地区看看，感受那里的粗犷和美丽；也想到西南地区看看，欣赏那里的温婉和秀美。

我想，未来我会一直在路上，欣赏美景，感悟生活。



# 冷泡茶，夏天可以尝一尝

冷泡茶，即以冷水冲泡的茶。可以说，这是颠覆传统的一种泡茶方法。此处的冷水并非冰水，是指凉开水或常温矿泉水。

茶叶和水的比例约为1比20，这样的比例口感最好。当然也可以根据自己的口味调整。常温下静置2小时至6小时，即可将茶汤倒出饮用，茶味甘醇可口。绿茶的冷泡时间短一些，2小时就出味了，乌龙茶、白茶的时间长一些。

冷泡茶用玻璃杯最好。冷泡茶做好后，尽量在短时间内喝完，即使没喝完也要放冰箱冷藏，但不要超过24小时。如果身体虚弱，那么建议不要放冰箱冷藏。

与热茶相比，冷泡茶的口感清凉甘甜。一口喝下去，茶香给人的冲击力并不太强，但是留有余味。茶香在不知不觉中溢满唇舌，令人回味无穷。同时，如非冲泡过久，冷泡茶的颜色比较素雅，在夏季里令人感到清新，是极佳的清凉特饮。

冷泡茶的苦涩味较淡，甜味较浓。冷水中，茶叶中带甜味的氨基酸分子易先溶出，而带苦涩味的单宁酸、咖啡因不易释出。此外，冷泡茶的刺激性低，能减轻胃壁的负担。(晨综)



本文配图为资料图片