



健康白城

中药的身影无处不在，默默地守护着我们的健康。从厨房里的调料，到花园中的植物，再到我们常喝的茶饮，中药的智慧和力量已经深深融入了我们的日常生活。今天，来探索那些被当作厨余垃圾扔掉的中药材，了解它、利用它，为我们的健康加分。

荔枝壳

荔枝壳为无患子科植物荔枝的外果皮。作为中药的一种，在日常生活中是被大多数人随手扔掉的垃圾，但实际上它具有多种用途。无论是作为清热解暑的饮品，还是用于外敷治疗皮肤病，荔枝壳都能为我们带来意想不到的健康益处。

清热解暑缓解头痛 荔枝壳可以作为清热解暑的良方。在夏季，由于天气炎热，人们容易感到口干舌燥，甚至出现口腔溃疡等问题。这时，可以将荔枝壳煮水饮用，它含有的成分能够有效地清除体内的热毒，带来清凉舒爽的感觉。只需将荔枝壳简单清洗后，加入适量的清水煮沸，再转小火煮上几分钟，一份有助于清热解暑、促进消化的荔枝壳茶便完成了。根据个人口味，还可以加入少量冰糖或蜂蜜进行调味。此外，对于因肝火旺盛而引起的头痛、头晕等症状，饮用荔枝壳煮的水也能起到一定的缓解作用。

促进消化保护胃 荔枝壳对于促进消化也有很好的效果。现代人由于生活节奏快，饮食不规律，很容易导致消化系统出现问题。而荔枝壳中含有的多酚氧化酶等成分，能够帮助促进消化，改善因消化不良引起的各种不适症状。因此，经常食用荔枝壳煮的水，对于维护胃肠健康非常有益。

缓解湿疹症状 荔枝壳在外用方面同样具有显著的效果。例如，对于患有湿疹等皮肤病的人群，可以尝试使用荔枝壳煮水外洗患处。荔枝壳中的有效成分能够帮助缓解湿疹的症状，减轻瘙痒和红肿，促进皮肤的恢复。

柿蒂

柿蒂就是吃柿子时被我们扔掉的柿子蒂部。从中医的角度来看，柿蒂性寒、味涩，具有清热、解毒、止血等作用。从泡茶到治疗痔疮出血、胃痛等，柿蒂均有独特的药用价值。

降温解暑 柿蒂可以用于泡茶。将柿蒂晒干后，可以用开水冲泡，代茶饮用。这种茶饮具有清热解暑的功效，特别适合在炎热的夏季饮用，可以帮助身体排除多余的热量，起到降温解暑的作用。同时，对于因热引起的

的口干、咽痛等症状，也有一定的缓解作用。

外用缓解痔疮出血 柿蒂在治疗某些疾病方面也显示出了它的独特功效。例如，对于痔疮出血的情况，可以采用柿蒂进行治疗。将柿蒂研磨成粉末，然后用香油调制，外敷于患处，可以有效地帮助止血并促进患处的愈合。

缓解受寒胃痛 柿蒂还可以用于治疗胃痛。根据《滇南本草》的记载，柿蒂具有温中散寒、下气止痛的作用，适用于治疗胃寒疼痛等症。将柿蒂炒热后，用布包裹，敷于胃部，可

以缓解胃痛。这种方法对于因受凉引起的胃痛特别有效，是一种简单而有效的家庭疗法。

在日常生活中，我们还可以将柿蒂与其他食材搭配，制作出既美味又有益健康的食品。例如，可以将柿蒂加入到炖汤或煲汤中，不仅能增加食物的香味，还能借助柿蒂的药用价值，增进身体健康。

值得注意的是，尽管柿蒂具有多种好处，但由于其性寒，建议体质偏寒或有其他疾病的人在使用前咨询医生的意见。

橘络

相信这个橘子皮和果肉之间的白色网状纤维大家都不陌生，通常在食用橘子时被忽略，有时因为口感不佳还会被特意撕下来。但其实它的药用价值不少。从中医的角度来看，橘络性平、味甘，具有理气、化痰、止咳等作用，且用法也相当简单。

理气化痰 橘络可以用于泡茶。将橘络晒干后，可以用开水冲泡，代茶饮用。这种茶饮具有理气化痰的功效，特别适合在感冒咳嗽时饮用，可以帮助缓解咳嗽、痰

多等症状。同时，对于因痰湿引起的胸闷、食欲不振等症状，也有一定的缓解作用。

辅助治疗慢支 对于慢性支气管炎患者，橘络可以作为辅助治疗手段。将橘络研磨成粉末，然后用温水送服，可以有效地帮助化痰止咳，减轻症状。这种方法简单易行，适合在家中自行操作。

治疗胃脘胀痛 橘络还可以用于治疗胃脘胀痛。根据《本草纲目》的记载，橘络具有理

气和中的作用，适用于治疗胃脘胀痛、消化不良等症状。将橘络炒热后，用布包裹，敷于胃部，可以缓解胃痛。这种方法对于因阴虚引起的胃痛特别有效，是一种简单而有效的家庭疗法。

在日常生活中，我们还可以将橘络与其他食材搭配，制作出既美味又有益健康的食品。例如，可以将橘络加入到炖汤或煲汤中，不仅能增加食物的香味，还能借助橘络的药用价值，增进身体健康。

鸡蛋内膜

鸡蛋内膜就是剥鸡蛋时，粘在鸡蛋皮上的那层白色薄膜。在中医里它有个好听的名字叫凤凰衣。从中医的角度来看，凤凰衣性平、味甘，具有润肺止咳、养心安神、滋阴润燥等作用。

润肺止咳 凤凰衣可以用于泡茶。将凤凰衣晒干后，可以用开水冲泡，代茶饮用。这种茶饮具有润肺止咳的功效，特别适合在秋冬季节饮用，可以帮助缓解咳嗽、痰少等症状。同时，对于因肺燥引起的口干、咽痛等症状，也

有一定的缓解作用。

辅助治疗心悸失眠 对于心悸失眠的情况，凤凰衣可以作为辅助治疗手段。将凤凰衣研磨成粉末，然后用温水送服，可以有效地帮助养心安神，改善睡眠质量。这种方法简单易行，适合在家中自行操作。

治疗消化不良 凤凰衣还可以用于治疗胃脘痛。根据《本草纲目》的记载，凤凰衣具有滋阴润燥的作用，适用于治疗胃脘疼痛、消化不良等症状。将凤凰衣炒热后，用布包

裹，敷于胃部，可以缓解胃痛。这种方法对于因阴虚引起的胃痛特别有效，是一种简单而有效的家庭疗法。

预防疤痕增生 凤凰衣外用还有预防疤痕增生的作用，在伤口完全愈合前越早使用越好。不过，网络上流传的直接将鸡蛋壳内膜剥下来敷在伤口的方法并不建议大家尝试，因为首先难以保证的就是它的卫生，特别是生鸡蛋的薄膜，消毒不彻底，反而容易引发伤口的感染。

分心木

分心木为胡桃科植物胡桃果核内的木质隔膜，是中医中常用的一味药材，具有清热燥湿、杀虫消积等功效。分心木在日常生活中的应用十分广泛，从泡茶饮用到治疗肠道疾病，再到外用治疗皮肤病，都展现出了其独特的药用价值。

消暑利尿 分心木可以用于泡茶。将分心木干燥后研成细末，取适量用开水冲泡，代茶饮用，可以起到清热解暑、消暑利尿的作用。特别是在炎

热的夏季，饮用分心木茶，不仅能帮助身体排除多余的热量，还能有效预防和因热引起的多种不适，如口干、咽痛等。

治疗肠道疾病 对于肠炎、细菌性痢疾等肠道疾病，可以采用分心木粉末入药的方法进行治疗。通过口服分心木粉末，可以利用其清热燥湿、杀虫消积的特性，达到治疗疾病的目的。

治疗皮肤病 分心木也可以用于外用，特别是

对于一些皮肤疾病具有很好的疗效。例如，对于湿疹、皮炎等皮肤病，可以将分心木煎水外洗患处，利用其清热燥湿的功效，帮助缓解症状，促进皮肤的恢复。

值得注意的是，尽管中药在日常生活中有着广泛的应用，但在使用过程中，仍需注意适量和安全。特别是对于一些药性较强的药材，最好在专业人士的指导下使用，以确保安全有效。

(贾晨玮)

2025春夏服饰趋势：

新中式服装可通勤 工装裤一裤多穿



2025年春夏服饰市场正上演新一轮更具本土特色的审美潮流。细节创新的新中式服装融入日常通勤，工装裤则以“一裤多穿”满足懒人穿搭哲学。

今年以来，服饰消费回升趋势明显，据国家统计局公布的数据显示，今年1到2月，社会消费品零售总额涨势良好，其中，服装、鞋帽、针纺织品类商品零售额同比增长3.3%，远高于去年平均水平，时尚服饰消费新成热潮。

唯品会平台最新发布的《2025年服饰春夏趋势白皮书》显示，智性通勤风、优雅老钱风、松弛假日风、怀旧复古风、千禧甜酷风、东方美学风、城市运动风、户外机能风

等8大趋势风格将成为今年春夏季的流行趋势。基于流行趋势，今年春夏，新中式连衣裙、工装裤、工装裙、凉感T恤、山系POLO衫、溯溪鞋、德训鞋等将成为爆款单品。

新中式服装如何成为日常通勤穿搭？年轻人在穿搭上有着不少巧思：锦缎背心叠穿帽衫，刺绣外套搭配牛仔褲，白T恤下是华美的马面裙……恰到好处的新中式元素，既不会在视觉上过分夸张，也表达了穿衣者对传统文化的热衷。并且，人们对新中式的偏好从早期符号化设计转向细节创新，如暗纹刺绣、收腰剪裁、传统面料改良等。据行业预测，国潮服饰市场规模将在2025年突破2500亿元，其中新中式细分赛道增速尤为显著。

工装品类迎来爆发式增长，女式工装裤正凭借“松弛感”的标签异军突起。这类单品以多口袋设计、耐磨面料和中性剪裁为卖点，既满足户外出行需求，又能通过搭配实现“一裤多穿”。工装裤则通过模块化结构、拼接设计等手法弱化传统户外感，转向更具都市街潮的实用主义，是“甜酷风”潮人必备。

近两年大火的凉感T恤，今夏热度还将持续。某快时尚品牌通过凉感纤维、抗菌技术等创新材料重塑的经典T恤，兼具亲民价格与功能性。搭配山系外套或工装裤时，凉感T恤既能平衡层次感，又能更好地应对夏季高温场景。

山系POLO衫、溯溪鞋、德训鞋等单品的火热则体现了户外美学的日常化渗透。大地色系的山系POLO衫常见宽松剪裁、落肩设计和大码版型，兼顾户外活动灵活性与都市穿搭松弛感；溯溪鞋则因轻量化设计、排水快干特性成为户外徒步热门单品，其流行折射出年轻人对“山系生活”的向往；德训鞋则借复古回潮之势翻红，通过麂皮鞋拼接、极简线条重塑经典，以百搭属性成为与小白鞋齐名的鞋架常客。

(据《北京青年报》)

这些厨余垃圾大有药用

中国公民健康素养——基本知识及技能释义

(2024年版)

33. 不吸烟(含电子烟)，吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质，会对健康产生危害。

我国吸烟人数超过3亿，约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性慢病给整个社会带来了沉重的负担。

烟草烟焦中至少含有70种致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对健康造成危害。

吸烟可导致多种恶性肿瘤、冠心病、脑卒中、慢阻肺、糖尿病、白内障、勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。现在吸烟者中将来有一半人因吸烟而提早死亡。二手烟暴露可导致冠心病、肺癌、脑卒中和慢阻肺等疾病。烟草烟雾中的有害物质可以通过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿发育。孕妇暴露于二手烟可导致婴儿出生体重降低、唇腭裂等出生缺陷、早产、流产以及婴儿猝死综合征等危害。儿童暴露于二手烟可增加发生支气管炎、急性中耳炎、呼吸道疾病等发病风险。

不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。相比于普通卷烟，低“焦油卷烟”并不会降低吸烟带来的危害。这主要是因为吸烟者在吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”，包括用手指和嘴唇堵住滤嘴上的透气孔，加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟支数等。“吸烟补偿行为”使吸烟者吸入的焦油和尼古丁等有害成分并未减少。“中草药卷烟”与普通卷烟一样会对健康造成危害。

电子烟是一种模仿卷烟的电子产品，主要由烟油、加热系统、电源和过滤嘴四部分组成。烟油中含有尼古丁、香精、丙二醇等化学物质。使用电子烟会增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险，影响胎儿发育。大多数电子烟使用者同时使用卷烟或其他烟草制品，两种或多种产品导致的健康危害可能会产生叠加。电子烟会对青少年的身心健康和成长造成不良后果，同时会诱导青少年使用卷烟。

(待续)



携宠出游 民宿拥抱宠物友好

当宠物成为人类的“情感治愈伙伴”，携宠出游成为许多养宠家庭的出游新需求。当酒店面对宠物友好还有诸多管理难点难以突破时，民宿更加宽松的管理条件使其对宠物更加包容。

在秦皇岛阿那亚的海边，远处飞来的胖“海鸥”，离近看才发现是一只鸭子！家住北京的三三时常带着宠物柯尔鸭出游。临近北京的阿那亚有几家宠物友好酒店，但还是无法接待鸭子这类比较少见的宠物。“民宿对此就友好得多，跟管家确认好就可以。”三三对笔者说，自己和家人来海边度假，带了宠物狗和宠物鸭一起租住了一套四居室，需要单独支付300元的清洁费。

《2025年中国民宿行业发展趋势报告》显示，2024年，中国旅游业迎来了强劲复苏，民宿市场规模在2024年达到了422.7亿元，实现了完全复苏，并正在创造新的增长高度。

家庭度假、情侣旅行和独自旅行是民宿的三大消费场景。旅行者对民宿的需求不再局限于简单的住宿，而是更加注重独特的体验和个性化服务。其中，越来越多的旅行者将宠物视为家庭成员，宠物

友好型旅行正在成为民宿需求的热门趋势之一。旅行者会寻找适合他们的四足同伴的住宿，如围栏庭院、宠物友好设施和附近宠物友好公园等。

多个酒店、民宿预订平台数据都显示，携宠出游是假期旅游新亮点。“可带宠物”等关键词的搜索量连年上升。不少民宿将“宠物友好”“接待宠物”等标签作为招徕旅客的重要手段之一。相比酒店，民宿对带着“毛孩子”出游的消费者更加友好，也成为他们选择旅行产品的首选。

随着“宠物友好”理念的渗透与现代生活方式的转变，诸多民宿正将宠物视为“家庭旅行经济”的新突破口。部分旅游目的地甚至形成“游宠友好景区一住宠物友好民宿一逛宠物友好商场”的完整消费链，其中民宿作为核心承载空间，正在通过系统性服务革新回应市场需求。

从民宿小院到民宿度假区，宠物友好型民宿普遍采用三大标准：一是物理空间的特色化改造，例如专设双向隔离围栏的院落可防止宠物意外逃离，配备独立通风系统的宠物房减少异味干扰；二是设施配置的关怀升

级，从宠物专用游泳池、消毒喷雾到应急医药箱，部分高端民宿还提供宠物生日派对策划、专属营养餐定制服务；三是活动空间的深度延伸，比如位于自然景区周边的民宿会开发宠物徒步地图，与邻近农场合作开辟宠物撒欢区，构筑完整的在地化体验场景。

北京某郊野民宿主曾算过一笔账：初期每间宠物友好客房改造需要有一些资金投入，包括防抓耐磨材质家具更换和空气净化设备安装，但改造后单日溢价及淡季入住率均有明显提高。更值得关注的是携宠客群的黏性和复住率更高。现在度假型酒店民宿竞争激烈，宠物友好服务可以作为差异化的一部分，吸引特定客户群体。

不过行业的规范化进程仍在探索。部分民宿主对宠物体型、品种作出限制，比如拒绝烈性犬入住，要求提供疫苗接种证明并预缴押金。深圳某网红民宿运营者坦言，处理宠物引发的纠纷消耗许多精力，例如地毯污损、隔音投诉等，因此他们逐步引入第三方保险服务转嫁风险。与此同时，缺乏统一的卫生管理标准仍是痛点。

(据《北京青年报》)