

要说最近有什么热词，那真是非“一带一路”莫属。其实，丝绸之路是贸易路，也是健康路、美食路。您没想到吧，很多耳熟能详的中草药，如胖大海、乳香、芦荟、丁香……都是沿海上丝绸之路传入中国的舶来品。各种我们司空见惯的水果、蔬菜，像石榴、大蒜、香菜、西瓜等，也是经由丝绸之路，端上了我们的餐桌。

带“外国血统”的中药

胖大海
原产地：越南
妙用：治疗红眼病

胖大海有清肺热、利咽喉、解毒、润肠通便之功效。除了咱们熟知的可用于肺热声哑、咽喉疼痛、热结便秘以及用嗓过度等引发的声音嘶哑等症之外，外用还能治疗“红眼病”。

红眼病初期可取淡黄棕色、个大、坚硬的胖大海3~4枚，用凉开水将其泡散备用。用0.9%生理盐水冲洗患眼后，将泡散的胖大海完全覆盖患眼上下睑（每只患眼1~2枚），用纱布固定。每晚一次，3~4日可缓解。

乳香
原产地：埃塞俄比亚
妙用：缓解痛经

乳香是橄榄科植物乳香树及其同属植物皮部渗出的树脂，可打碎生用，内服多炒用。乳香味苦通泄入血，既能散瘀止痛，又能活血消痈。对于有痛经困扰的朋友，可以在医生的建议下，自制乳香粥缓解。

芦荟
原产地：地中海、非洲
妙用：促进伤口愈合

芦荟既可使患部细胞再生，同时又能保护溃疡的表面，避免外界对创面造成的刺激，具有促进细胞组织再生和保护的作用。此外，芦荟还具有缓解疼痛、增强免疫、抗炎抗毒和促进伤口愈合等作用。

丁香
原产地：印度尼西亚的群岛
妙用：除口臭

丁香又名“鸡舌香”，在古代，它曾为治疗口臭立下过汗马功劳，人们趣称其为“古代的口

- 胖大海原产越南
- 芦荟来自地中海
- 西瓜老家是非洲

吃货眼中的丝绸之路



香糖”。丁香为什么能治口气呢？产生口气的原因很多，一般可分为口腔性和非口腔性两类，由于丁香含有挥发油，香气浓烈，可掩盖“口气”或转化“口气”而不臭。另外，丁香挥发油中的丁香香酚具有抗菌作用，可用于治疗龋齿，消除牙部炎症并止牙痛。可见丁香对口腔性“口气”尤为适宜。用的时候将丁香洗净，取2~3粒放到口腔中含服即可。

舌尖上的“丝绸之路”

除了那些自带“外国血统”的中草药，两千多年前，随着张骞出使西域，一条连接东西方的古道诞生。各种对中原来说新奇不已的水果、蔬菜等食物，



源源不断地输入，也被端上了我们的餐桌。

石榴

石榴产自石国或安石国，故名安石榴或石榴。石国位于今天乌兹别克斯坦塔什干市一带。其树多瘤，故选“榴”字为其名。在中国古诗文中，石榴也写作“若榴”。

核桃

核桃又名胡桃，西晋张华《博物志》记载：“张骞使西域还，乃得胡桃种。”核桃耐储存，营养高，被称为“长寿果”，其性甘、平、温补，是制作糕点糖果的重要原料。

果的重要原料。

核桃性温、味甘，具有补肾、温肺、润肠的功效。《本草纲目》记载核桃肉“补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳……”核桃既能温补肺肾，又可润肺平喘。经常夜尿频多、腰膝酸软的人群也可多食核桃。

大蒜

大蒜原产于欧洲南部及中亚地区。西汉张骞出使西域时将大蒜带回中国，因古时对西域称“胡”，故大蒜又名胡蒜。

中医认为，大蒜性辛、温，归肝、心经，其所含有的大蒜素有血管清道夫之称。每天食用两瓣蒜，有辅助降压、扩张血管的作用，大蒜还有散寒温通之功，早上煮点大蒜粥，既散寒

又暖胃。

香菜

香菜原产于地中海沿岸及中亚地区，又称胡荽。《本草纲目》云：“张骞使西域始得种归，故名胡荽。”

香菜的维生素C含量比水果中的柠檬略高。同时，其中的膳食纤维、胡萝卜素和钾等微量元素含量均不低。日常吃香菜，放到凉拌菜里做点缀，煮好的肉类和汤的表面放几片香菜，解腻解腥，刺激食欲。

菠菜

菠菜又叫波棱菜、波斯草、赤根菜，美称“鹦鹉菜”。菠菜原产亚洲西部的波斯。唐朝时传入中国。《唐会要》里有明确记载：“太宗时，尼婆罗国献波棱菜，类红蓝，实如蒺藜，火熟之，能益食味。”

菠菜营养成分丰富多样，在蔬菜中有“营养模范生”的称谓。最简单的吃法就是凉拌了：取菠菜适量择净、洗净，放入沸水中将菠菜焯一下，捞出放冷水中过凉，挤净水分，放碗内加精盐、味精、葱姜丝、香油拌匀，装入盘内即成。

黄瓜

黄瓜又名胡瓜，原产于喜马拉雅山南麓，据《本草纲目》载：“张骞使西域始得种，故名胡瓜。”东晋时更名黄瓜。

黄瓜直接整个生吃的时候，感觉水分比较多。而把黄瓜切片后拌着吃，往往就感觉不到很多水分。因此，黄瓜最能保留其营养素和水分的方法是直接生吃，而如果想吃凉拌黄瓜，可用刀拍的方式，减少水分和营养的流失。

西瓜

西瓜原产地在非洲热带的干旱沙漠地带。后沿丝绸之路传入西域、回纥，引种到中国内地。西瓜传入中国新疆地区大约是在唐代初年，而传入中国内地大约是在五代、宋辽时期。

西瓜中的番茄红素含量仅次于西红柿，而番茄红素的抗氧化能力很强，是维生素E的100倍。吃西瓜时留下些西瓜皮，用其做点清凉的菜，不仅可以做泡菜、橙汁瓜条，或者凉拌食用。

(午宗)

方便面

市面上的方便面基本都是油炸方便面，不仅热量高，没营养，高钠会让身体水肿，而且还含有防腐剂，建议尽量少吃，如果要吃，要选择非油炸的，而且不要加入汤包。

冰激凌

很多女孩子都爱吃冰激凌，其实冰激凌含有大量的油脂以及糖分，吃多了会让血脂、血糖升高，长期当正餐吃还会引发营养缺乏症，影响肠胃的消化吸收能力，建议少吃。

香肠

香肠是由猪油，皮下脂肪和占总量40%的肉皮制成的，不仅热量超标，会让你越吃越胖，而且含有大量防腐剂，会增加肝脏的排毒负担，如香肠、热狗、肉松等食物。

薯条

薯条经过高温油炸会吸收大量油脂，而且会产生过量丙烯酰胺，对人体有害，用土豆泥做的



减肥要远离 6大高热食物

含糖饮料

薯条，基本上是碳水化合物、脂肪和人工食品添加剂的混合物。

饼干

威化饼干中的奶油脂肪含量十分高，三块巧克力威化饼的热量就已经超过200卡路里了，夹心饼干中的糖分及脂肪含量高，而且还含有人工色素。

过多地摄入含糖饮料会导致血糖增高及胰岛素抵抗提高，从而加大肥胖、代谢综合征、痛风、糖尿病、骨质疏松等疾病的发病率，喝饮料并不能够为身体补充水分，建议每天喝足2000CC的白开水，让身体排毒功能更顺畅。

(艾美)

丰台工商分局探索商品交易市场内商标线上线下一体化监管新模式

鉴于目前商品交易市场内越来越多的商户由线下实体经济向线上网店经营转变的新特点，原有的监管理念和方法已不能满足新阶段的需求。丰台工商分局制定并在全区市场逐步推行《丰台区商品交易市场重点商品商标规范管理制度》，打通线上和线下的经营主体信息，促进市场主办方、第三方平台与工商部门的联动监管。

一是线上经营全面备案。要求市场内利用互联网经营商户进行经营信息备案，向市场主办单位提交名称、摊位号、注册号、网络平台、网店名称、网址（自设网站）、商标证明文件等，分局将定期对备案情况进行比对检查，加强对商标侵权风险的事前防范。

二是线下强化监管指导。严厉打击侵犯驰名商标、著名商标、国际知名品牌的商标侵权和不正当竞争行为，对存在侵权行

为的商户和市场主体采取行政约谈、行政告诫和行政处罚等措施，同时指导市场主办单位与商户签订“重点商品商标规范管理承诺书”及“重点商品商标规范经营协议书”，启动信用惩戒，明确违约惩戒及退市责任，通过签约、解约机制来达到规范市场管理和净化商品进货渠道的目的。

韩莹

