

花儿朵朵巧为药

养身祛病解春愁

一陂春水绕花身,花影妖娆各占春。眼下的南方正是百花盛开的季节,在广州,每逢市花木棉花开,很多老人都会到木棉树下赏花挑花拣花,然后将拣好的花晒干,用来泡茶、煲汤,形成一道独特的风景线。在中医专家看来,很多市花都能入药、入茶、入药膳,用来调理疾病、解愁驱乏,很多地方的人们因此也都养成了“吃”花“喝”花的习惯。

能调理嗓子干痒。

凉拌或炒食。采摘金银花的嫩叶和盛开的鲜花,洗净,用开水快速焯烫,然后凉拌或者炒食均可。

提醒:金银花适合体质平和或体质内热者服用,脾胃虚寒者少用或禁用;金银花不宜冷饮,容易导致腹泻。作为养生保健用途,常人也不可久服。

栀子花

全身是宝,能防治抑郁。(代表城市:四川省内江市、湖南省岳阳市等)

养生花语:有资料称,栀子花原名叫卮子花,因其果实像是一只酒杯(酒杯古称“卮”)。栀子花、果实、叶和根都可入药,一般用于泡茶或煎汤服。栀子花有清热止咳、化痰清肺、凉血止血、疏肝解郁的功效。

养生用法:栀子花一般常用来泡茶喝,也可用作菜品食材。

三花茶。取栀子花、梅花、合欢花各3克,泡水喝,能帮助缓解抑郁情绪和躯体症状(肋肋胀痛、口苦、失眠等症状)。

败火茶。如果因肺热引起咳嗽,可用栀子花3朵,蜂蜜少许同煎服,代茶饮用。

凉拌栀子花。取栀子花500克,葱花、姜丝各适

量。将栀子花洗净放入沸水中煮一下捞出沥水,晾凉用筷子抓松,置于瓷盘中撒上葱花香丝,浇上香油、老醋,酌放食盐、味精,拌匀即可。此菜清香鲜嫩,具有清热凉血、解毒止痢的功效。

提醒:栀子花苦寒伤胃,不宜久服,脾胃虚寒、食少便溏者不宜选用,年老、久病、体弱者也不可常用。

桃花

美容养颜,谨慎内服。(代表城市:陕西省榆林市、湖北省仙桃市等)

养生花语:桃花是养颜圣品,其味甘辛,性微温,能疏通经络、改善血液循环,促进皮肤营养供给,滋润皮肤。

养生用法:桃花可入茶、酿酒、做粥等,还可做成养颜面膜。

桃花茶。取桃花3克,沸水冲泡,水稍凉后加蜂蜜适量,代茶饮。

桃花面膜。桃花美容建议外用,可以洗面,也可以外敷。取桃花、冬瓜仁、杏仁各30克磨粉,加蜂蜜调成糊状敷脸,每晚一次。应用前先在手臂内侧少量涂敷,检测是否过敏。

提醒:由于桃花的活血作用较强,孕妇及月经量过多者应该谨慎使用。桃花内服可能会引起剧烈

腹泻,尤其是身体虚弱的人、脾胃寒的人不可服用。内服一定要坚持适量、短期的原则。如果是饮用桃花茶,每次放两三朵即可,周期控制在一周。

木棉花

煎茶煮粥喝能解毒抗癌。(代表城市:广东省广州市)

养生花语:木棉一身都是宝,木棉皮煮水有清热、利尿、解毒等功效,对慢性胃炎、胃溃疡、泄泻、痢疾等有显著疗效。木棉的根味甘,性凉,有收敛止血、散结止痛的功效。动物实验研究发现,木棉花中多种有效成分能够抑制肿瘤细胞的生长。

养生用法:木棉花秀色可餐,既可烹煮代茶饮,也能用来熬粥喝。

木棉五味饮。取木棉花瓣15克,火炭母、金银花、绵茵陈、菊花各10克。将上述材料洗净,加水适量,煮沸,可代茶饮。适用于湿热内蕴、容易上火之人,肿瘤患者出现咽喉肿痛、痰热咳嗽、心烦口渴等症状时也可以选用此饮。

木棉莲子羹。取新鲜木棉花、莲子、薏苡仁、芡实各50克,五指毛桃30克,猪骨100克,冰糖适量。将木棉花和五指毛桃洗净,加水煎汁,去渣待用;

莲子、薏苡仁、芡实洗净,猪骨斩块,洗净,过水,加水与木棉花、五指毛桃汁熬煮至莲子、薏苡仁、芡实熟透,加入适量冰糖,稍煮即成。此羹适用于脾肾气虚之人食用,对年老气虚者尤为适用。肿瘤患者经过化疗后症见脾肾气虚者也可酌情选用。

提醒:木棉花汤、粥不宜经常吃,每周最好不超过2次。此外,要特别注意花要晒干再用。

月季花

活血消肿,孕妇不宜。(代表城市:北京市、山东省青岛市、河北省石家庄市等)

养生花语:现代中药学认为,月季花有良好的活血化瘀功效。

养生用法:月季花可用于泡茶,也可研末内服。

月季花末。将花瓣研成粉末状,用黄酒冲服,每次服用3克,每日服用3次。可以缓解肿痛淤青症状。

月季花西米粥。取月季花15克,西米50克,桂圆肉50克。将月季花洗净切丝,将西米用凉水浸泡30分钟,捞起待用,把桂圆肉切碎。然后在锅中加入适量清水,置火上烧开,放入西米、桂圆肉末。每天早晚餐时食用,一天两次。有活血化瘀、消肿解毒的功

效。
月季花水。取月季花10克,水煎后加适量红糖,连服5~10次。可缓解月经不调、痛经等。

提醒:月季花多用或久服可能会引起腹泻,因此脾胃虚弱的人要慎用。此外,因月季花有活血化瘀作用,孕妇不宜食用。

玫瑰花

解郁圣药,男士也能用。(代表城市:甘肃省兰州市、辽宁省沈阳市等)

养生花语:玫瑰花有“解郁圣药”的美称,它有理气解郁、活血散瘀的功效。

养生用法:玫瑰花最简单的用法便是泡茶喝。

玫瑰花茶。每天取9~15克玫瑰花,放入透明的玻璃杯,开水浸泡5分钟即可代茶饮。另外,如果舌苔黄、口苦,还可在药茶里加9克杭菊花。老觉得累属气虚的人可加3~5枚大枣。如果火气比较旺,可加入3克百合和3克橘络,以增强疏肝理气、清心安神之功。

提醒:玫瑰花并非“女性专用药”,只要符合适应证,男性一样适用。另外,玫瑰花最好不要与茶叶一起泡,因为茶叶含大量鞣酸,会影响玫瑰花的功效。此外,经期月经量过多的女性不要喝。(据《快乐老人报》)

春天小心疥虫

不少人会选择春天外出踏青,因此各类因虫而致的皮肤病渐增,疥疮就是其中一种。

疥疮由疥虫感染皮肤而致病,常发生在潮湿环境。疥虫非常小,小到肉眼无法直接分辨,虫体爬来爬去,会使皮肤出现很多小红

疹,还会让人觉得奇痒无比,瘙痒在午夜最剧烈,常造成患者无法入睡。

疥疮最有效的治疗方法是使用外用硫磺软膏:从颈部以下涂满全身皮肤(疥虫不会到面部皮肤活动),每日两次,连续7至10天左右,其间最好不要洗浴,如果洗浴后应该马上

重新涂药一次,目的是保持皮肤暂时覆盖有药膏。

疥疮患者不要和他人亲密接触,如果一个患者在接受治疗,建议同住者也接受治疗。此外,患者的衣物和床单等最好用开水烫一遍,杀死疥虫和虫卵。

(据《北京青年报》)

敷蒜会灼伤皮肤

大蒜确实是个好东西,中医认为它有解毒、散痛等多种功效。不过,临床见不少人用大蒜偏方,诸如外敷蒜泥覆上保鲜膜治病,结果旧病未愈,又添化学烧伤和色素沉积。大蒜中的蒜素对皮肤有强烈刺激性,尤其生蒜汁液中含

量高,如果用保鲜膜封包后直接长期作用于皮肤,会损伤皮肤黏膜屏障,极易造成皮肤烧伤。

内服大蒜出问题的也大有人在。有些人认为大蒜能杀菌,于是在腹泻时,想当然地吃蒜杀菌,结果腹泻反而更重了。急性腹

泻期,正确做法是多饮水,适当补充电解质,或使用补液,以免发生急性脱水。不能吃刺激性食物,尤其是生蒜,以免加重腹泻。吃大蒜的确可以在一定程度上杀菌防腹泻,但应在未病之时服用。

(据《大河健康报》)

少吃甜食可防失眠



一些老年女性会面临失眠的困扰。

《美国临床营养学杂志》近日刊载的一项研究显示,糖和精制碳水化合物,如白面包、甜甜圈、蛋糕,是引发老年女性失眠

的一大原因。常吃这类食物的老年女性可能比不吃这些食物的同龄人更容易失眠。

研究人员利用3年时间,追踪调查了5万多名60多岁女性的饮食与

睡眠情况。研究人员计算了她们的饮食血糖指数。

结果显示,在研究开始时,与饮食血糖指数最低的女性相比,饮食血糖指数最高的女性失眠的比例高了11%。

研究人员分析说,当血糖迅速升高时,身体会通过释放胰岛素做出的一系列反应,由此导致的血糖下降又会导致身体释放出肾上腺素和皮质醇等激素,这些激素会干扰人的睡眠。

研究人员指出,这项研究显示了饮食对于失眠患者的重要性。除了控制体重之外,避免失眠也是少吃甜食等精制碳水化合物的一个理由。

(据新华社报道)