

# 花椒的药用价值 你会用吗

专家:

北京中医药大学东直门医院肛肠科主任医师 赵宝明  
广东省中医院消化科博士 胡丽娟  
南京市妇幼保健院儿童保健科 苏恺

花椒,虽是调料的一种,但在中医上可有不小的功效,不信你看,这些方子里可都少不了它!

## 1.止牙痛——花椒白酒漱口

《神农本草经》中记载,花椒味辛、温,能除寒痹,坚齿明目,还有麻醉、消炎、止痛的作用。用白酒泡花椒再漱口,对牙龈炎造成的牙痛有很好的缓解作用。

约10克花椒,倒入半杯水,盖住泡上5分钟,然后倒入一

两白酒,再盖住,等其冷却并过滤掉花椒后,喝一口含在嘴里,像平时漱口一样,一会儿低头,一会儿仰头。如此反复10多分钟,牙痛就能缓解。

## 2.治痔疮——花椒水熏洗

痔疮,中医一般辨证为肠风有热,应清热利湿、凉血解毒。花椒有温中止痛、驱湿散热的功效,所以能促进康复。

取花椒100克、水2000毫升,先浸泡大约半个小时,先用武火将水煮沸,然后再用文火继续煮15~20分钟左右。然后利用花椒药液的热气熏蒸患处,待汤药至40多度的时候再进行坐浴治疗,每天1~2次就行。

如果嫌煮花椒水麻烦,也可用沸水冲泡花椒,以使药效成分更好地溶出,待水温后再局部熏法或者坐浴。

## 3.治着凉腹泻——花椒肉豆蔻煎水喝

夏天吹空调、吃冷饮、喝啤酒的人不在少数,因为受凉或吃多寒凉的东西而出现腹痛肠鸣、腹部闷胀、腹泻时,也会用到花椒。

花椒6克,肉豆蔻3克,水煎取汁,早晚分次服用。每天1剂,连服1~5剂,就能基本没事了。

花椒是纯阳之物,散寒除湿,止泄泻。肉豆蔻具有温中涩肠、行气消食的功效,这个方子能温中、燥湿、止泻,也适合治疗小儿夏天寒湿、风寒腹泻。

## 4.活气血、促睡眠——花椒泡脚

花椒水泡脚胜补药,国医大师陆广莘的养生秘诀就有一条

“每天晚上都会用花椒水泡脚”。

陆老认为,用花椒水泡脚比用热水泡脚促进睡眠效果更好。其实方法很简单,用一个棉布包50克花椒,用绳系紧,加水煮开后用这个水泡脚即可。花椒包可以反复利用,用一个星期左右再换新的就可以了。

在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络。还可以促使血液由上往下走,因此血压也容易平稳。

## 5.减轻鼠标手——花椒水泡手

得了“鼠标手”,不但会出现腕关节肿胀、手指动作不灵活,严重时疼痛感还会蔓延到胳膊、肩部和脖子。

不妨试试用花椒水泡手。

取适量花椒,用水煎煮后,晾凉至手能承受的温度,浸泡搓洗。

花椒能温中散寒,其中所含的挥发油也有局部麻醉和止痛的作用,对由“鼠标手”引起的疼痛有一定的缓解作用。

## 6.解寒咳——花椒炖梨

受了凉咳嗽不停,可以试试花椒炖梨。

用1只生梨,在上面戳5个小孔,孔内各塞花椒1粒。隔水炖熟,冷却后去掉花椒,吃梨喝汁,很有效果。

花椒具有温中散寒、除湿止痛的功效;梨味甘、性凉,入肺、胃经,具有生津、润燥、清热、化痰的作用。花椒炖梨既有花椒的热性,又具有梨的凉性,结合优势,调和药性。要注意这个验方主要针对于风寒咳嗽,热咳并不适用。

# 5种日常食物可增强记忆力

据法国健康杂志《TOPSANTE》报道,以下5种日常食物可提高大脑活力,增强记忆力。

## 1.水

精力难集中?一杯水就搞定。人体大脑75%都是由水构成,想要提高记忆力,关键在于补水。我们可以选择富含镁的矿泉水,它有助于促进大脑神经元之间的链接,提高大脑活力。茶或咖啡也有同样功效,咖啡因可以帮助我们高效记忆。

## 2.沙丁鱼

沙丁鱼肥美的肉中含有丰富的

欧美加3(OMEGA-3),此种不饱和脂肪酸在神经元细胞膜结构中起着重要作用,而柔软的细胞膜正是大脑信息传递的重要保障!此外,沙丁鱼肉还富含微量元素锌,有利于促进大脑中支配记忆模块的海马脑回的高效运转。

## 3.枸杞

枸杞不仅抗氧化效果好,还可以对抗轻微炎症。我们可以在早餐、沙拉或者自制果泥中加入些许枸杞,搭配食用。多吃些此类浆果对提高记忆力非常有效。将冷冻贮存的蔓越莓、桑葚或蓝莓解冻几分钟,即可品尝到一份简单营养更美味的甜品。

## 4.猪血肠

猪血肠可谓是含铁食物中的佼佼者,每100g猪血肠中竟含有6.4mg的铁!铁可以促进脑部的氧气运输,脑补充足的供氧是注意力集中和拥有良好记忆力的重要保障。此外,牛肝、牛腰等食品虽不那么诱人,但其所含的营养物质异常丰富。

## 5.白芸豆

人类大脑的运转需要大量的葡萄糖,为持续给大脑提供葡萄糖,我们需要摄取糖类食物,同时避免体内血糖含量过高。这时,我们可以选择食用红豆、白芸豆和黑豆。此外,蚕豆、扁豆、鹰嘴豆也同样有效哦。(环球网)

## ■ 季节食谱

# 芒种吃冬瓜 清热化湿毒

6月5日进入芒种节气,从现在开始,全国范围湿热气候明显加重。由于湿热天气影响,人体新陈代谢旺盛,汗液容易外泄,导致耗气伤津,因此要注意补充水分。另外,人体感受湿邪,有时会出现困乏和懒散的表现,正如谚语说:“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”因此,这个节气还需注意休息,以恢复体力。

芒种饮食,应该像唐代名医孙思邈提倡的一样:“常宜轻清甜淡之物”,以清淡、易消化的饮食为主,搭配一些有益气化湿、生津止渴功效的食物,推

荐多吃“瓜族”类食物,如苦瓜、节瓜、青瓜、冬瓜、香瓜等。

冬瓜,又称白瓜、水芝、蔬苳、冬瓜等。中医认为冬瓜性味甘淡,凉,入肺、大小肠、膀胱经,有利水、消痰、清热、解毒等功效,适用于四肢浮肿、腹水、尿路感染、肺炎咳嗽、痈肿、痔疮等疾病。作为药食两用佳品,药膳专著《随息居饮食谱》对它的食疗价值也给了很高评价:“冬瓜能清热,养胃生津,涤秽治烦,消痈行水,治胀满,泻痢霍乱,解鱼、酒等毒。”

冬瓜外用也有疗病之功,古籍

《千金方》提到,治夏月生痱子(粟粒疹),可取冬瓜切片,捣烂涂之。下面介绍一款冬瓜药膳,全鸭冬瓜汤。冬瓜1个、白鸭1只,猪瘦肉100克,芡实、薏苡仁各50克,荷叶1片,精盐、味精各适量。将鸭去毛及内脏,洗净切块;冬瓜连皮洗净后切成小块;猪瘦肉洗净后切成小块。以上三味与芡实、薏苡仁、荷叶一起放入沙锅中,加适量清水,先用大火煮沸,再用小火煮至鸭肉熟烂,调入精盐、味精即成。当菜佐餐,食肉饮汤,有清热养阴,化湿解毒的功效,适于芒种节气食用。

## ■ 食疗百科

# 多吃洋葱就不会得癌症?

如果你经常看朋友圈,对“洋葱抗癌”这一话题一定不陌生。加拿大研究人员发现,洋葱的确能杀死癌细胞,但吃洋葱能否获得相同功效还有待商榷。

古尔弗大学研究人员在《国际食品研究》杂志上发表文章说,他们让结肠癌细胞直接接触从五种洋葱中提取出的槲皮素,结果显示,槲皮素是杀死癌细胞的一把“快刀”——它们能开启癌细胞“自杀通道”、破坏它们的生存环境,阻碍癌细胞之间的交流。这其中,红洋葱的“抗癌”效果最好。

这是否意味着多吃洋葱就不会得癌症?英国癌症研究会资深科学信息官贾斯廷·奥尔福德说,不能轻易下此结论,毕竟人体是一个极其复杂的组织。如果科学家可以找出洋葱中具体哪种分子有这样的作用,或许能够帮助开发抗癌新药。(荆晶)

# 常吃西红柿能防治胃癌

西红柿中含有大量的维生素C、B族维生素和胡萝卜素,还含有丰富的抗氧化剂,可以防止自由基对皮肤的破坏,具有非常好的美容抗皱效果。美国和意大利的科学家近期联合发表在《细胞生物学杂志》上的研究发现,西红柿的提取物还能阻止胃癌细胞生长并抑制其恶性特征,帮助预防、治疗胃癌。

研究人员检测了两种西红柿全部提取物对胃癌细胞株的作用。结果发现,每种提取物不仅能阻止胃癌细胞的生长,还能干扰癌细胞转移。

该研究的共同作者、意大利梅尔科利亚诺肿瘤研究中心的丹尼尔·巴洛尼表示,西红柿的抗肿瘤效果并不是与某种特定成分(如番茄红素)有关,它的抗癌效果是整体作用的,也就是说吃西红柿就可以达到帮助预防和治理胃癌的效果。(报摘)