

2012年12月4日 星期二
责任编辑:樊慧君 电话:6201407
版面设计:郑虹 校对:陈亚莉

这些花草种在家中好看又治病

感冒咳嗽,吃点自种的鱼腥草、金银花;咽痛喉痛,嚼两片自种的薄荷叶……应对小病小痛,自家园里的治病良药信手可得。但“是药三分毒”,湖北省中医院药事部主任药师陈树和介绍,中药有偏性,对于不具备足够中医药知识的普通市民来说,自种自用中草药只能选择一些宜鲜用或者炮制比较简单的小草药。这里,中科院武汉植物园高级工程师刘宏斌和陈树和药师为大家推荐几种适合在家种植,且安全性较高的中草药。

金银花:防治秋冬感冒很有效



怎么种:金银花的种植极简单,只要在通风透光、温暖、阳光充足的地方就可种植,用种子、分根或插枝都能繁殖,但要注意松土、追肥和防虫,最好在花期正盛、含苞待放时就采下备用,因为已开花的金银花药效已被破坏。

怎么用:摘下的金银花要在通风干燥处阴干,就能泡茶饮用。金银花具有清热解毒、疏散风热的功效,在秋冬季节用金银花来防治感冒是不错的选择,但用金银花泡水喝剂量一定要足够才行,应该是人一整天的饮水量。提醒产后妇女和特别怕冷的人要慎用。

刺五加:上班族泡茶饮用缓解疲劳



怎么种:刺五加最容易掌握的种植方式是分株——从刺五加的根部,将分蘖株剪下,移植。也可从刺五加的苗木上,剪一段半木质化的嫩枝,留一片叶或将叶片剪去一半,插入沙土中,一年生根后移入花盆中。

怎么用:刺五加属于补气药,自古即被视为具有添精补髓及抗衰老的良药。当茶饮养生,只要冲入沸水,加盖闷15分钟即可,随冲随饮,能够补肾养心,缓解疲劳,十分适合压力大的上班族。嫩五加叶还可凉拌成菜,含有丰富的胡萝卜素和维C,能增强身体防病能力,强身健体。春天采摘嫩芽,和马铃薯细条同炒,味美可口。

杠板归:外敷治虫咬肿痛片刻消



怎么种:这是一种有趣的植物,会像藤蔓一样四处攀爬,叶片形如一张张三角形的盾牌,开很小的白色或淡红色花,结蓝色小果。采集这蓝色果子,第二年种于花盆内,生出小苗后,用铁丝扎一个架子,供它攀缘。

怎么用:可直接食用,味道微酸,有甜甜的后味。煎汤服用,有利水消肿,散淤解毒、止咳止痛的功效,治疗湿疹、疖肿、毒蛇咬伤等可直接取鲜品捣烂外敷,记者曾以此涂抹蚊虫叮咬处,肿痛片刻即消。如果用它的鲜叶涂抹银器表面,会光亮一新。

土人参:根能止咳润肺叶可入菜



怎么种:别以为人参珍贵,其实土人参栽培十分容易,在一个普通中号花盆里即可种植。它繁殖迅速,且极少生虫,不需要太多阳光,但要多浇水,建议冬季最好移至室内栽培。

怎么用:土人参的根、叶都可食用,可炒、可做汤、可涮、可炖,特别是叶子,与竹叶菜的味道差不多,入口嫩滑,营养丰富。它的根入药具有健脾润肺、止咳调经的功效,它的根入菜,滋补强壮,补中益气,还可通乳汁,可谓一宝。

薄荷:通鼻很有效提神又醒脑



怎么种:薄荷气味芳香,可以采用种子和根茎繁殖,只要给足阳光和水分它就能极快生长,而且它的耐寒能力也很强,所以信阳的冬天也可种植,随时可摘下食用。

怎么用:薄荷是一味常用的中药,吃过的人都知道它有清凉的特性,感冒发热,咽痛牙痛时,用它泡茶、熬粥或做汤都可。因为薄荷有强劲的穿透力,能提神醒脑,头晕时,可以摘两片薄荷叶贴在太阳穴上,这样可以缓解症状。青青美庐的余先生偶遇感冒鼻塞,就摘两片自种的薄荷叶闻,通鼻很有效。

臭牡丹:鲜叶捣烂就是战痘良药



怎么种:花很好看,雍容大气,为淡红、红色或紫色花簇状,结的果慢慢变为蓝紫色。它适应力强,很易成活,可在春末剪取老株的种根,截成15厘米栽入盆中,出苗后再适当浇水、施肥。

怎么用:臭牡丹具有活血散淤、消肿解毒的功效。治疗各种痘痘,直接取鲜叶几片,捣烂敷之,效果很好。如果用鲜叶煎水,加一点食盐,放桶内,趁热熏蒸、熏洗可以治疗痔疮。此外还可用于治疗乳腺炎,用鲜叶半斤,蒲公英三钱,麦冬全草四两,用水煎煮后,加入黄酒、红糖口服。

应对小病小痛,可以在家中自行使用一些小草药,如果症状得不到缓解,则必须到医院就诊。另外,一些不熟知的中草药应咨询医师后再使用,即便是滋补类的中药也不要吃得太多,吃多了不仅起不到作用,还可能对身体造成损害。除了以上推介,还有一些种植简单、安全性高、实用性强的草药也适合在家种植,如野菊花、荆芥、紫苏、麦冬、金荞麦、土三七等,这些花草的种子或分枝大多都可在野外获得,部分可向医师讨取。

(据《长江日报》)