



葛根



穿心莲



肉桂



姜



大蒜

葛根——戒酒、泻火

美国研究发现,喝酒前服用葛根,能让酒精迅速到达大脑,减少饮酒量。目前,这一方法已用于帮助酗酒者的治疗。北京中医药大学临床中药系教授常章富告诉记者,葛根是药食同源的植物,在我国传统医学中有更丰富的作用。比如,取少量葛根粉,用凉开水冲服,可以清热、泻火、通便;需滋补、健脾时,将葛根用开水煮熟后,切成块与猪肉一起炖;煮粥时放点葛根粉,对心脑血管疾病有益;更年期女性每天取20克葛根片,与排骨、鸡肉、蘑菇等一起煲汤,滋养效果很好。不过,脾胃虚寒的人应慎服。

穿心莲——治风热感冒

夏天很容易被风热感冒缠上,一项刊登在《植物药》杂志上的新研究指出,穿心莲能很好地缓解因风热感冒引起的咽喉肿痛、流鼻涕、疲惫等症状。常章富告诉记者,穿心莲性寒,可清热解毒、凉血消肿,常用于感冒发热、咽喉肿痛、口舌生疮的治疗,但脾胃虚寒、大便稀者不宜使用。新鲜的穿心莲可药食两用,酷暑时节,用于凉拌可消暑解热,但不宜多吃,否则伤胃。

肉桂——降血糖

德国一项针对2型糖尿病患者的最新研究指出,肉桂可以降低约10%的血糖、13%的胆固醇和甘油三酯,因此可在一定程度上减少2型糖尿病患者心脏病的发生风险。常章富表示,从中医角度看,肉桂常用于腰膝冷痛、阳虚眩晕、虚寒吐泻的治疗,它性热,可以补火助阳、散寒止痛、活血通经,但咽干、目赤、便秘的糖尿病患者以及有出血倾向者、孕妇需慎服。“肉桂的用法很多”,天津药物研究所副研究员李红珠指出,最简单的用法是制作肉桂茶:先将2匙肉桂粉放入1杯开水中,浸泡10分钟后过滤一下,适量添加蜂蜜口感更好。寒冷的冬天,将肉桂代茶饮用,养生效果很好。值得强调的是,肉桂是药食两用植物,一天摄入量最好不超4克。

姜——止吐、抗炎

你是否充分利用了姜的作用?美国密歇根大学研究发现,姜含有大量的抗氧化物质,可以缓解怀孕、晕车、晕船等导致的胃部不适,抑制恶心、呕吐的作用非常明显,甚至比晕车药更好。还有研究发现,姜的提取物可以调节血流量,有抗炎、缓解关节炎疼痛、杀死卵巢癌细胞等效果。常章富指出,生姜性微温,具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳的作用,当你患有轻度风寒感冒时,不妨用6~10克生姜切片,熬制姜糖水。晕车、晕船的人最好在出行前半小时内就开始口含3克姜片,预防呕吐效果最好。

大蒜——预防癌症

大蒜几乎是厨房里最廉价有效的“药物”之一,它含有大蒜素等70多种植物化学物质,有杀菌、抗氧化、降血压、降血糖、降血脂、保护肝脏等多种功效。美国俄亥俄州大学癌症中心研究还发现,适当食用大蒜,能减少体内的癌细胞数量,对胃癌等消化系统肿瘤有一定的预防作用。日本临床研究证实,服用一年大蒜汁后,患者结肠息肉数量明显减少,结肠癌风险有所降低。常章富表示,大蒜能散肿痛、除风邪、杀毒气、去风湿、疗毒癣、健脾胃,但内热和患有眼疾的人不宜多食。大蒜最好生着吃,熟食会使大蒜素含量大打折扣。吃肉时配点大蒜,有助于维生素B1的吸收。

近日,美国《预防》官网刊文,综合多项国际最新研究成果指出,生活中10种常见的草药,对疾病有一定的预防或治疗作用,科学服用能起到养生保健、延年益寿的功效。

十种不能缺的养生草

迷迭香——破坏致癌物

油炸、烧烤、卤制食品令人垂涎,但里面的致癌物又让人不敢靠近。美国专家建议,想吃这些食物时,不妨适量添加迷迭香。美国堪萨斯州立大学研究发现,迷迭香富含抗氧化剂,可以破坏油炸、烧烤食物中的强力致癌物“杂环胺”。还有研究发现,迷迭香萃取物对乳腺癌等恶性肿瘤的治疗有帮助,是很好的防癌、抗癌食物。迷迭香淡淡的迷人香味还能增强记忆力,提高警觉度。迷迭香性温,可以健胃、发汗、催眠,但体虚、阴虚、内热、汗多的人应慎用。

姜黄——缓解疼痛

美国纽约贝斯以色列医学中心罗伯特·李博士指出,姜黄富含强抗氧化剂,对缓解由关节炎导致的疼痛和肿胀,效果显著。美国约翰霍普金斯大学医学院的研究还发现,从姜黄中提取的姜黄素可以降低结肠息肉的数量,由于结肠息肉可能恶化为结肠癌,因此可以说姜黄素有助于预防结肠癌。此外,还有研究发现,姜黄素能帮助清除大脑斑块,预防老年认知障碍。常章富告诉记者,中医认为姜黄性温,具有破血行气、止痛的作用,临床上常用作缓解胸部疼痛、风湿肩臂疼痛、跌扑肿痛等,但伴有小便黄、口干、口苦等内热症状的人不宜使用,普通人也不易多用,容易上火。研究显示,咖喱中含有丰富的姜黄素,人们可以酌情选择。

沙棘——滋润皮肤

沙棘是维生素C“大户”,可以在一定程度上抵抗疲劳、清除自由基、改善血管功能、增强免疫力。美国研究还发现,它可以给黏膜补充水分,滋润并修复肌肤。常章富告诉记者,沙棘性温,有止咳祛痰、消食化滞、活血散瘀的作用,多用于蒙药或藏药,有助于消食、预防感冒等。由于具有耐寒、抗风沙的特性,使得沙棘在我国西北部大量种植,并用于沙漠绿化。

罗勒——抑制头痛

美国卡曼纽斯肿瘤研究所的普拉蒂玛·南吉亚博士说,研究发现,罗勒可以抑制压力导致的肾上腺素分泌,缓解压力带来的头痛。此外,多项研究发现,罗勒所含的丁香油酚可以杀死沙门氏菌、李斯特杆菌等病菌,有缓解腹痛、恶心、胃痉挛和腹泻的功效。美国专家特别提醒,东南亚国家常把罗勒用于冲茶、做菜、熬汤等,最简单的做法是把新鲜的罗勒捣碎,加入调料汁或凉拌菜中。常章富说:“罗勒性温,可以疏风行气、化湿消食、活血解毒,和薄荷类似,对缓解外感头疼的作用比较显著。”罗勒在我国南方较常见,气味与茴香类似。

贯叶金丝桃——抗焦虑

贯叶金丝桃是当前全球研究开发的“明星”草药之一,能缓解轻度到中度的抑郁、焦虑,且副作用较小。在德国,它用作抗抑郁药已有百余年历史。它还含有褪黑激素,能改善睡眠。常章富说,它可疏肝解郁、清热利湿、消肿止痛,常用于情志不畅、关节肿痛、小便不利的治疗。从中提取的活性成分金丝桃素,已被加入一些处方药,大家最好别擅自服用。

以上这10种草药确实有不错的保健效果,但大家也必须要意识到,吃多了或吃得不对,都可能对身体造成伤害。使用前,最好找专业医生咨询,辨证、适量、配伍后使用。(时报)

迷迭香



姜黄



沙棘



罗勒



贯叶金丝桃

