

这些厨余垃圾大有药用

□贾晨玮

中药的身影无处不在,默默地守护着我们的健康。从厨房里的调料,到花园中的植物,再到我们常喝的茶饮,中药的智慧和力量已经深深融入了我们的日常生活。今天,就让我们一起来探索那些被当作厨余垃圾扔掉的中药材,了解它、利用它,为我们的健康加分。

荔枝壳

荔枝壳为无患子科植物荔枝的外果皮。作为中药的一种,荔枝壳在日常生活里是被大多数人随手扔掉的垃圾,但实际上具有多种用途。无论是作为清热解毒的饮品,还是外敷治疗皮肤病,荔枝壳都能为我们带来意想不到的健康益处。

清热解毒缓解头痛 荔枝壳可以作为清热解毒的良方。在夏季,由于天气炎热,人们容易感到口干舌燥,甚至出现口腔溃疡等问题。这时,可以将荔枝壳煮水饮用,它含有的成分能够有效地清除体内的热毒,带来清凉舒爽的感觉。只需将荔枝壳简单清洗后,加入适量的清水煮沸,再转小火煮几分钟,一份有助于清热解毒、促进消化的荔枝壳茶便完成了。根据个人口味,还可以加入少量冰糖或蜂蜜调味。

此外,对于因肝火旺盛而引起的头痛、头晕等症状,饮用荔枝壳煮的水也能起到一定的缓解作用。

促进消化保护胃肠 荔枝壳对于促进消化有很好的效果。现代人由于生活节奏快、饮食不规律,很容易导致消化系统出现问题。而荔枝壳中含有的多酚氧化酶等成分,能够促进消化,改善因消化不良引起的各种不适症状。因此,经常食用荔枝壳煮的水,对于维护胃肠健康非常有益。

缓解湿疹症状 荔枝壳在外用方面同样具有显著的效果。例如,对于患有湿疹等皮肤病的人群,可以尝试使用荔枝壳煮水外洗患处。荔枝壳中的有效成分能够帮助缓解湿疹的症状,减轻瘙痒和红肿,促进皮肤的恢复。

柿蒂

柿蒂就是吃柿子时被我们扔掉的柿子的蒂部。从中医的角度来看,柿蒂性寒、味涩,具有清热、解毒、止血等作用。从泡茶到治疗痔疮出血、胃痛等,柿蒂均

有独特的药用价值。

降温解暑 柿蒂可以用于泡茶。将柿蒂晒干后,可以用开水冲泡,代茶饮用。这种茶饮具有清热解暑的功效,特别适合在炎热的夏季饮用,可以帮助身体排除多余的热量,起到降温解暑的作用。同时,对于因热引起的口干、咽痛等症状,也有一定的缓解作用。

外用缓解痔疮出血 柿蒂在治疗某些疾病方面也显示出了独特功效。例如,对于痔疮出血的情况,可以采用柿蒂进行治疗。将柿蒂研磨成粉末,然后用香油调制,外敷于患处,可以有效地帮助止血并促进患处的愈合。

缓解受凉胃痛 柿蒂还可以用于治疗胃痛。根据《滇南本草》的记载,柿蒂具有温中散寒、下气止痛的作用,适用于治疗胃寒疼痛等症状。将柿蒂炒热后,用布包裹、敷于胃部,可以缓解胃痛。这种方法对于因受凉引起的胃痛特别有效,是一种简单而有效的家庭疗法。

在日常生活中,我们还可以将柿蒂与其他食材搭配,制作出既美味又有益健康的食品。例如,可以将柿蒂加入到炖肉或煲汤中,不仅能增加食物的香味,还能借助柿蒂的药用价值,增进身体健康。

值得注意的是,尽管柿蒂具有多种好处,但由于其性寒,建议体质偏寒或有其他疾病的人在使用前咨询医生的意见。

橘络

相信这个橘子皮和果肉之间的白色网状纤维大家都不陌生,通常在食用橘子时被忽略,有时因为口感不佳还会被特意撕下来。但其实它的药用价值不小,从中医的角度来看,橘络性平、味甘,具有理气、化痰、止咳等作用,且用法也相当简单。

理气化痰 橘络可以用于泡茶。将橘络晒干后,可以用开水冲泡,代茶饮用。这种茶饮具有理气化痰的功效,特别适合在感冒咳嗽时饮用,可以帮助缓解咳嗽、痰多等症状。同时,对于因痰湿引起的胸闷、食欲不振等症状,也有一定的缓解作用。

辅助治疗慢支 对于慢性支气管炎患者,橘络可以作为一种辅助治疗手段。将橘络研磨成粉末,然后用温水送服,可

以有效地帮助化痰止咳,减轻症状。这种方法简单易行,适合在家中自行操作。

治疗胃脘胀痛 橘络还可以用于治疗胃痛。根据《本草纲目》的记载,橘络具有理气和中的作用,适用于治疗胃脘胀痛、消化不良等症状。将橘络炒热后,用布包裹、敷于胃部,可以缓解胃痛。这种方法对于因气滞引起的胃痛特别有效,是一种简单而有效的家庭疗法。

在日常生活中,我们还可以将橘络与其他食材搭配,制作出既美味又有益健康的食品。例如,可以将橘络加入到炖鸡或煲汤中,不仅能增加食物的香味,还能借助橘络的药用价值,增进身体健康。

鸡蛋内膜

鸡蛋内膜就是剥鸡蛋时,粘在鸡蛋皮上的那层白色薄膜。在中医里它有个好听的名字叫凤凰衣。从中医的角度来看,凤凰衣性平、味甘,具有润肺止咳、养心安神、滋阴润燥等作用。

润肺止咳 凤凰衣可以用于泡茶。将凤凰衣晒干后,可以用开水冲泡,代茶饮用。这种茶饮具有润肺止咳的功效,特别适合在秋冬季节饮用,可以帮助缓解咳嗽、痰少等症状。同时,对于因肺燥引起的口干、咽痛等症状,也有一定的缓解作用。

辅助治疗心悸失眠 对于心悸失眠的情况,凤凰衣可以作为一种辅助治疗手段。将凤凰衣研磨成粉末,然后用温水送服,可以有效地帮助养心安神,改善睡眠质量。这种方法简单易行,适合在家中自行操作。

治疗消化不良 凤凰衣还可以用于治疗胃痛。根据《本草纲目》的记载,凤凰衣具有滋阴润燥的作用,适用于治疗胃脘疼痛、消化不良等症状。将凤凰衣炒热后,用布包裹、敷于胃部,可以缓解胃痛。这种方法对于因阴虚引起的胃痛特别有效,是一种简单而有效的家庭疗法。

预防疤痕增生 凤凰衣外用还有预防疤痕增生的作用,在伤口完全愈合前越早使用越好。不过,网络上流传的直接将鸡蛋壳内膜剥下来敷在伤口的方法并不建议大家尝试,因为首先难以保证的就是它的卫生,特别是生鸡蛋的薄膜,消毒不彻底,反而容易引发伤口的感染。



分心木

分心木为胡桃科植物胡桃果核内的木质隔膜,是中医中常用的一味药材,具有清热燥湿、杀虫消积等功效。分心木在日常生活中的应用十分广泛,从泡茶饮用 to 治疗肠道疾病,再到外用治疗皮肤病,都展现出了其独特的药用价值。

消暑利尿 分心木可以用于泡茶。将分心木干燥后研成细末,取适量用开水冲泡、代茶饮用,可以起到清热解毒、消暑利尿的作用。特别是在炎热的夏季,饮用分心木茶,不仅能帮助身体排除多余的热量,还能有效预防和治疗因热引起的多种不适,如口干、咽痛等。

治疗肠道疾病 对于肠炎、细菌性痢疾等肠道疾病,可以采用分心木研末内服的方法进行治疗。通过口服分心木粉末,可以利用其清热燥湿、杀虫消积的特性,达到治疗疾病的目的。

治疗皮肤病 分心木也可以用于外用,特别是对于一些皮肤疾病具有很好的疗效。例如,对于湿疹、皮炎等皮肤病,可以将分心木煎水外洗患处,利用其清热燥湿的功效,帮助缓解症状,促进皮肤的恢复。

值得注意的是,尽管中药在日常生活中的应用有着广泛的应用,但在使用过程中,仍需注意适量和安全。特别是对于药性较强的药材,最好在专业人士的指导下使用,以确保安全有效。

来源:人民网



护林常抓不懈 防火警钟长鸣



晋中日报·晚报版 宣