

这些“厨余垃圾”都是天然良药

对健康大有益处 随便扔了真浪费



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你当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,在日常生活是被大多数人随手扔掉的垃圾,但实际上它具有多种用途。无论是作为清热解毒的饮品,还是用于外敷治疗皮肤病,荔枝壳都能为我们带来意想不到的健康益处。

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。只需将荔枝壳简单清洗后,加入适量的清水煮沸,再转小火煮上几分钟,一份有助于清热解毒、促进消化的荔枝壳茶便完成了。

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,能够帮助促进消化,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。

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。

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。

柿蒂在治疗某些疾病方面也显示出了它的独特功效。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。

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。

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太陌生,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少。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。

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。

对于慢性支气管炎患者,橘



专家提醒,尽管中药在日常生活中有着广泛的应用,但在使用过程中,仍需注意适量和安全。

新华社发

络可以作为辅助治疗手段。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。

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。

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,从泡茶饮用到治疗肠道疾病,再到外用治疗皮肤病,都展现出了其独特的药用价值。

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。

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。

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。

芹菜根、香菜根

芹菜根具有清热、利尿、降压之功用,适用于高血压、失眠、气管炎等症。此外,失眠人群还可以将芹菜根熬制成汤,睡前饮用,可缓解失眠。

芹菜根含有很高的天然降压成分,用芹菜根煮水喝,能够起到很好的降压作用,而且,还具有一定的降糖作用,能够有效预防高血糖和糖尿病并发症。

香菜根含有大量的挥发油,有一定的解表发汗的作用,可以预防感冒,也适合于感冒初期,发热不太高的时候。其次,香菜根可以刺激人体消化液的分泌,对于脾虚的人,香菜根泡水有健脾、开胃功效,有一定的增进食欲的作用。

由于香菜根性温,适合体质偏寒者食用,可促进外周血液循环,有一定的活血化瘀的功效,改善寒性体质者的手脚冰凉症状。从中医角度来讲,香菜根还有清热利湿、解毒透疹的功效,对于一些病毒感染导致的皮肤病有一定的促好转作用。

综合《北京青年报》、人民网科普频道、首都中医微信公众号

声明公告

刊登热线:13164692093

遗失声明李通遗失武汉汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据一张,票据号:1014056,金额:拾万元。声明作废。

遗失声明湖北昌都建设有限公司遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

遗失声明湖北省源吉海商贸有限公司(代码:91420112MA49KNP46N)遗失财务专用章一枚,声明作废。

遗失声明武汉远泰数据科技有限公司遗失财务专用章(编码:42010410002447)一枚,声明作废。

遗失声明湖北渝巴蜀商贸有限公司(统一社会信用代码:91420104MA4K2QD31F)遗失公章一枚,印章编号:42010310134117,声明作废。

遗失声明武汉中醇化特种气体有限公司遗失危化品经营许可证正、副本,编号:鄂A安经字[2024]140150,声明作废。

声明 武汉顺峰汽车服务有限公司(统一社会信用代码91420106MA4K P8AB4U)现公章已损坏,遗失法人章(杨志)、财务章、合同章、发票章,声明作废。

遗失声明武汉清水运输有限公司黄陂分公司(统一社会信用代码:91420116799759252C)遗失营业执照正、副本,声明作废。