

有请五味中药房里的“扫地僧”

●鸡内金 ●五倍子 ●夜交藤
●冬瓜皮 ●莱菔子



农民在贵州玉屏侗族自治县田坪镇长岭村采收冬瓜。(资料图片)
新华社发(胡攀学 摄)

在武侠小说里，寺庙中的扫地僧看似平凡，实则身怀绝世武功。而在中药房里，也有这样一些“扫地僧”——它们价格低廉，常被忽视，却有着出人意料的疗效。这些药物历经千百年验证，虽不如人参、虫草名贵，但在某些病症上却能发挥更显著的作用。今天，我们就来盘点5种被严重低估的平价好药，揭开它们的神秘面纱。

鸡内金 消食化积的清道夫

身份揭秘 鸡内金，即鸡的砂囊内壁（鸡胗皮），在中医里被称为“消食圣药”。它价格极低，甚至在菜市场就能找到，但它的药用价值却不容小觑。

特长绝技 研究表明，鸡内金富含胃蛋白酶和淀粉酶，能直接促进食物分解。其有消食化积的作用，适用于消化不良、胃胀、嗝气，尤其适合儿童积食及软化结石。现代研究发现，鸡内金能帮助缓解胆结石、肾结石，改善脾胃虚弱，长期食欲不振、营养不良者可用鸡内金研粉冲服。

使用方法 鸡内金研成细粉，每次3—5克，温水送服。或者搭配山楂、麦芽煮水，增强消食效果。

五倍子 天然止血消炎贴

身份揭秘 五倍子是蚜虫寄生在盐肤木上形成的虫瘿，外形不起眼，却是中医外科的

常用药。

特长绝技 五倍子含鞣酸70%以上，具有强收敛作用，其可止血，对牙龈出血、鼻衄、外伤出血有奇效；收敛消炎，适用于口腔溃疡、痔疮、皮肤湿疹；抗菌，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有抑制作用。

使用方法 研末外敷，可迅速止血。另外，煎水漱口，可治疗口腔溃疡。

夜交藤 安神助眠的“天然安定”

身份揭秘 夜交藤是何首乌的藤茎，价格仅为何首乌的十分之一，但安神效果更佳。

特长绝技 研究发现，夜交藤中的蒽醌类成分能调节GABA受体，可改善睡眠，尤其适合心肾不交型失眠（多梦易醒）；缓解焦虑，轻度焦虑、神经衰弱者可煎水代茶饮；通络止痛，用于治疗风湿痹痛、肢体麻木。

使用方法 取30克夜交藤+10克合欢皮，睡前1小时服用。另外，可搭配酸枣仁增强效果。

冬瓜皮 被扔掉的“利尿降压宝”

身份揭秘 冬瓜皮常被丢弃，但在中医眼里，它的利尿功效甚至优于冬瓜肉。

特长绝技 冬瓜皮含钾量高，能促进钠的代谢，可利尿消肿，对肾炎水肿、妊娠水肿、肥胖性水肿有效；辅助降压，适合高血压初期患者；清热解暑，夏季煎水可防中暑。

使用方法 取鲜冬瓜皮50克+赤小豆30克，煮水饮用。也可晒干后保存，四季可用。

莱菔子 低调的化痰高手

身份揭秘 莱菔子是萝卜的成熟种子，价格低廉，但化痰降气功效卓越。

特长绝技 莱菔子含芥子油苷，能稀释痰液，液起到化痰止咳的作用，对痰多黏稠、慢性支气管炎效果显著；消胀通便，治疗食积气滞导致的腹胀、便秘；降气平喘，辅助治疗哮喘。

使用方法 炒莱菔子10克+陈皮6克，煎水服用。也可研末与蜂蜜调服，缓解小儿痰咳。

平价好用也要对症

中药的世界博大精深，真正的智慧往往藏于平凡之中。这些“扫地僧”般的药物，用百年的疗效证明了自己的价值。下次走进中药房，不妨多关注这些低调的“实力派”，或许能发现更适合你的健康解决方案。那么，如何正确使用这些“扫地僧”呢？

辨证使用：中医讲究对症下药，建议咨询医师。

注意禁忌：如五倍子便秘者慎用，莱菔子气虚者不宜。

合理配伍：搭配其他药物可增强疗效，比如鸡内金和山楂配伍。

史晓宇(北京地坛医院) 人民网(来源:北京青年报)