

余甘子:消食健胃 调脂降压

全媒体记者 姚赞原 通讯员 甘国兴 龙国斌 向燕芬 邓桂珠 成渝福

余甘子又名菴摩勒、油柑子、牛甘果。初食味酸涩,良久乃甘,余味沁心,所以叫余甘。在岭南地区,余甘子亦称“油柑”。《新修本草》记载余甘子主风虚热气,而《本草纲目拾遗》记载其主补益、强气力。现代中医药认为,其性凉,具有清热凉血、消食健胃、生津止渴作用,主治感冒发热,咳嗽,咽痛,白喉,烦热口渴,高血压。

清远市中医院专家表示,余甘子是传统中药,同时在藏医、蒙医以及埃及、波斯、北美等30余个国家或民族医药体系中均有悠久的历史。我国民间有服用余甘子治疗痛风的习惯,现临床上有含有余甘子治疗痛风的复方,如奇正青鹏膏、十五味乳鹏丸和十位乳香胶囊等。余甘子也被开发成治疗燥热伤津引起的咽喉干燥疼痛的余甘子喉片。

性状特征:它乃大戟科,叶下珠属成员,余甘子呈球形或扁球形,直径1.2-2cm。表面棕褐色或墨绿色,有浅黄色颗粒状突起,具皱纹及不明显的6棱,果梗长约1mm。外果皮厚1-4mm,质硬而脆。内果皮黄白色,硬核样,表面略具6棱,背缝线的偏上部有数条筋脉纹,干后可裂成6瓣,种子6,近三棱形,棕

色。气微,味酸涩,回甜。

化学成分:吃余甘子是吃它外围的一层肉质的、浅绿色的果皮,水分不多却富含维生素C。《中华本草》载:“果实含鞣质45%,未成熟果实含鞣质30%-45%。”《中药志》载:“余甘子果实含维生素C达到0.60%-0.92%,最高可达1.56%,未成熟果实含鞣质30%-35%,干果亦达14%。现代研究发现,余甘子中含有黄酮类、生物碱类、甾醇类、酚类、有机酸类、维生素、氨基酸、蛋白质和微量元素等。

药理作用:余甘子具有清热凉血、消食健胃、生津止咳的作用,临床上主要用于治疗血热血瘀、消化不良、腹胀、咳嗽、口干等病症。现代药理研究发现,余甘子有抗氧化、抗病原微生物、抗肿瘤、抗突变、抗动脉粥样硬化、抗疲劳、抗衰老、



保肝、抗炎、降血糖、调血脂等药理作用。被世界卫生组织指定为在世界范围推广种植的保健植物。

药膳推荐

1. 余甘子银杏龙眼肉粥

材料:余甘子20克,银杏果30克,龙眼肉5颗,大米150克。

做法:将大米、余甘子分别洗净,银杏果、龙眼肉均去壳;将四种材料一起放入砂锅中,加入适量清水,煮至米烂粥稠即可。

功效:具有清热利湿、补血凉血、健脾益胃的功效,可改善消化不良、食欲不振、腹胀、腹痛、咽喉肿痛、目赤肿痛、视物不清等不适。

2. 余甘子蜜枣瘦肉汤

材料:余甘子10颗、蜜枣3个,猪瘦肉300克,生姜3片。

做法:将猪瘦肉洗净切块,蜜枣去核、余甘子洗净,一起放入砂锅中,加入清水,用大火烧开,再改用小火慢慢煲1小时,加入适量食盐调味即可食用。

功效:该汤甘酸清润,有除烦生津,甘润益气之功。

食用禁忌:

1. 余甘子性凉,脾胃虚寒者不宜大量服用。
2. 孕妇忌食;女性在经期也不宜服用,以免造成淤血不下的症状。
3. 不宜与辛辣、鱼类食物同食。

按揉血海穴 调和冲任气血

全媒体记者 黄志群
通讯员 吴立群 许婉玲

女子经、孕、产、乳,皆与“血”有关,气血调和则月事以时下,胚胎得到滋养,精血能化生乳汁。如果产后“多虚多瘀”,皮肤不润,面色萎黄或苍白与“血”密不可分。广州中医药大学第一附属医院针灸科医师易玮博士给大家介绍一个妇科常用要穴——血海穴,它可以很好地调和气血,让您容颜焕发。

血海穴的定义

血海,别名血都、百虫窠。属足太阴脾经。出自《针灸甲乙经》:“血海,在膝膑上内廉白肉际二寸半,足太阴脉气所发,刺入五分,灸五壮”。血,受热变成的红色液体;海,大。血海意指本穴为足太阴脾经所生之血的聚集处,善治血症。

《针灸甲乙经》写到,“妇人漏下,若血闭不通,逆气胀,血海主之。”等。血海具有调节气血、冲任的作用,临床上常用于治疗与妇科相关的病症。现代相关研究表明:血海穴能改善血液流变学和凝血指标,提示其具有活血化瘀的功能作用。

定位

在股前区,髌底内侧端上2寸,股内侧肌隆起处。

简便取穴:患者屈膝90°,用掌心自然盖住膝盖骨,(左掌按右膝,右掌按左膝)二至五指向上伸直对着大腿,拇指与其他四指呈45°,拇指尖下是穴。

功效主治

健脾化湿,调经统血

主治病症:

- (1) 妇科病:月经不调,痛经,经闭;
- (2) 皮肤病:湿疹,荨麻疹,丹毒;
- (3) 经脉病:膝股内侧痛,膝关节炎等。

操作与注意

针刺:直刺1-1.5寸。

按摩:用拇指按揉血海穴100-200次。

艾灸:艾条温和灸5-20分钟,每天一次。

刮痧:用面刮法刮拭血海穴3-5分钟,以出痧为度。每天一次。

使用注意:孕妇慎针,皮肤破损者禁灸。

本版图片均为资料图片

失眠精神差 试试砭石疗法

全媒体记者 黄志群 通讯员 余挺



你是否曾想早点入睡,谁知道从早睡一失眠一熬夜陷入死循环。失眠危害大,不仅身心饱受折磨,精神愈发糟糕。若是选择长期服用安眠药,产生了耐药性和依赖性,就跟健康的睡眠说再见。那么,你一定会

想要知道有什么便捷、绿色、无创、无痛苦、无副作用的方法来缓解失眠。广州越秀区中医院内科医生钟洁民介绍,其实可以尝试砭石疗法,它具有按摩修复、温经通脉、安神定惊之功效。

什么是砭石疗法

砭石疗法在我国具有悠久的历史,《黄帝内经》中将砭与针、灸、药、按、跷并列为中医六大医术。它是用石头治病的一种古代中医疗法,也称砭术或砭疗。

“砭”字在《说文解字》里为“以石刺病也”,而用于治病的石头称为砭石或砭具,它是人类最早的医疗器械。砭石是一种能治病保健的石头,有安神、调理气血、疏通经络的作用;可以发出许多对人体有益的超声波脉冲,可促进血液循环、调理新陈代谢。

操作简便又安全

砭石疗法具有简便、价廉、灵验、安全等优势。简便是指所需要器材少,只需一块砭石,而且操作简单,

易于学习,病人可在医生的指导下自己在家进行;安全是指砭石疗法不损伤深层皮肤,且无毒、无副作用。

适用范围

1. 颈肩腰疼痛,或是肌肉软组织损伤者。
2. 易疲劳、易紧张、压力大的亚健康人群。
3. 痛经、手脚冰凉等虚寒性妇科病的患者。
4. 经常失眠、精神萎靡,需改善精力、体力者。
5. 长期使用电子产品、机械操作等人员。