

# 为何说南方桂圆北方参?

壳、核、肉都是宝  
烘干后药效更好



桂圆(龙眼),中医四大经典之一《神农本草经》称为“益智”,认为久服可以使人聪明、体态轻盈、保持年轻。桂圆补血的效果超过红枣,而且补的是心血。

## 桂圆干比鲜桂圆更滋补

俗话说,“南方桂圆北方参”。要想把桂圆吃出人参的效果,就要讲究吃法。

吃存放不超过一年的桂圆。每年盛夏到金秋,新鲜的桂圆次第成熟。白露节气过后,往年的桂圆陈货再便宜也少人问津了,因为人们都等着吃当年的新桂圆干来秋冬进补。

吃药效成分高的。桂圆干的品质不是看大小、甜味,而是看药效成分(龙眼多糖、氨基酸、脑苷脂、五倍子酸等)。各种成分的含量和比例决定了桂圆的药效。桂圆的产地和品种不同,药效有区别。用了

膨大剂、甜蜜素的桂圆,又大又甜,却不宜食用。

桂圆干比鲜桂圆更滋补。鲜桂圆当水果吃,入药就用干桂圆。桂圆烘干后产生更好的药效成分(例如,药效氨基酸占总氨基酸比例增高等),增强了安神、益智的功效。

吃桂圆的完整营养。一粒桂圆三味药——桂圆壳、桂圆核、桂圆肉都是宝。桂圆壳专门调理头部问题,经常喝点桂圆壳茶,到年老时头不晕、耳不聋。桂圆核祛除下焦的湿气,可以调理疝气、湿疹。桂圆肉专补心血,睡觉轻、贫血、气色差的人可以多吃。

## 桂圆食方

1.儿童、轻度失眠者,喝“桂圆莲子茶”

将两份桂圆、一份莲子冷水一起下锅煮一小时。煮好之后,喝汤,然后把莲子和桂圆肉吃下去。每天吃一次。

莲子需带心,根据自己体质选择使用红莲或白莲。

功效:健脾开胃,补心安神,增强脑力,调理轻度失眠,睡眠浅,入睡困难。

2.受风头晕、易过敏,喝“桂圆壳茶”

将500克桂圆壳冷水下锅,水开后转小火煮1小时左右,直到汤汁的颜色变深关火。过滤出桂圆壳水,放入冰箱冷藏,可以放一星期。

每次取半杯温热饮用。

功效:调理受风后头晕、荨麻疹,预防老年性听力减退。

3.担心桂圆肉的火气,就喝“全桂圆茶”

将带壳的桂圆干冷水下锅,煮1到2小时,代茶饮。也可用沸水直接冲泡饮用。

桂圆壳祛风,桂圆核祛湿,桂圆肉补心,用整个桂圆泡茶,补泄平衡,比较平和,适合想补血又怕

湿气的人食用。

功效:补血、养心,预防记忆力减退。

小贴士:煮过的桂圆,里面的肉基本上没有味道了,不喜欢可以不吃,但可以把里面的核留下来晾干,打成粉备用。

4.秋冬季保健,喝“桂圆银耳羹”

将剥去壳的桂圆干与银耳一起炖煮食用。

功效:补血、养颜,改善气色。

来源:微信公众号“允斌顺时生活”

陈允斌:养生作家,推广“简易食疗”“顺时饮食”第一人,著有健康饮食畅销书《吃法决定活法》及《回家吃饭的智慧》



## 花椒水泡脚真的可以长寿吗?

众所周知,人体的12条经络有6条发源于脚底,泡脚可起到刺激经络运行的效果。

在中医看来,花椒性温,味辛,有温中散寒、健胃除湿、止痛杀虫、解毒理气、止痒祛腥的功效。

花椒水泡脚既解乏,又利于睡眠,可以改善局部血液循环,促进代谢,驱除寒冷,最终达到养生保健的目的。

虽说花椒泡水有养生意义,但是,有两点需要谨记,以防损害健康。

1.花椒水泡脚不宜长期连续进行,感觉原来的病症消失,就应该停止几天,等出现不足症状时再进行,否则可能出现新概念中医生所说的“乏气”和“火自水中生”等现象。

如果过度使用花椒水泡脚,主要是造成“肺火”,然后“壮火食气”,所以气虚,另外,还出现咳嗽、流涕痰多、易感冒等肺部问题也证明这一点。

2.泡脚的时间不能太长,一般以刚刚出汗为宜,最好不要出大汗。对于刚开始泡脚,或者是寒性

体质的人来说,可能最初一段时间出不了汗,这是体内寒气大的表现,可适当加大用量和频率,直到出汗为止。

因为药物泡脚的吸收作用明显,花椒水不宜反复使用次数太多,防止腐败的花椒水对身体产生不利影响,如果要节省,建议最多用两到三次,但要加热致沸腾然后放凉到合适温度再用。

来源:健康多多咯



## 一个动作缓解眼睛干涩 效果堪比眼药水

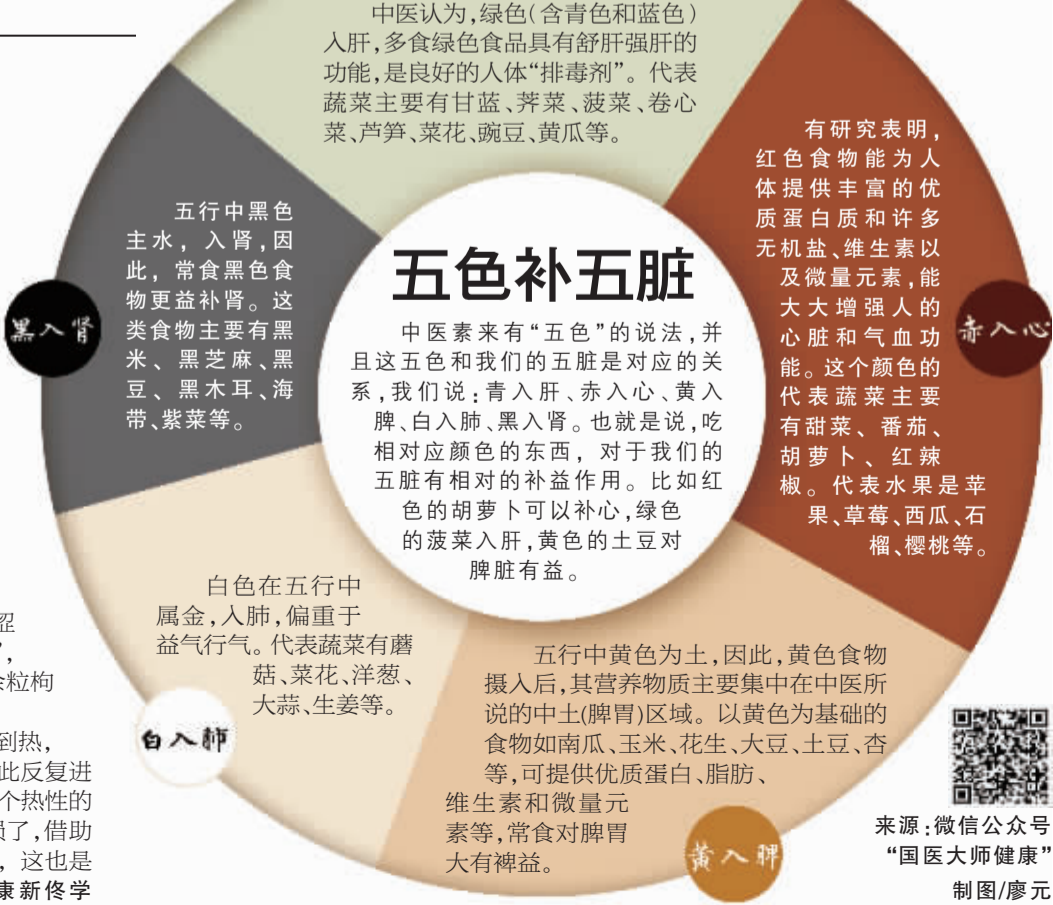
眼药水主要分为抗菌、抗病毒、营养三类。一般来说,所有的“消炎”眼药水,多多少少含一些防腐剂。防腐剂是防止微生物生长与繁殖的化学药品,长期使用,会对角膜上皮产生损害,有时还会导致干眼症的发生。

既然如此,为什么要在眼药水中加入防腐剂呢?因为眼药水是单次包装,多次使用的。为了防止药水变质,眼药水中防腐剂的含量一般是安全的,但如果有的人本身就对防腐剂过敏,每天点眼药就失去了保护眼睛的目的。

其实,眼睛干涩滴眼药水并非唯一办法,首先还是控制用眼,每40分钟闭目5分钟,干涩的症状会改善。其次,还可以喝点“菊花枸杞茶”,这两味药都是能养肝明目的,三五朵菊花,10余粒枸杞,每天喝,效果也明显。

还有一个办法,就是用双手手心对搓,搓到热,之后用热手心敷眼睛,觉得变凉了再搓再敷,如此反复进行十余次。手心是心包经的要穴“劳宫”,这是一个热性的穴位,眼睛之所以干涩就是因为使用过度,虚损了,借助热性穴位的阳气给敷眼睛等于给眼睛补充能量,这也是个避免孩子近视的好办法。

来源:健康新学学



来源:微信公众号“国医大师健康”  
制图/廖元