

蝉蜕、马齿苋、玉米须……很多市民都会备点儿,不过,有网友向本刊发出求助

攒了一兜蝉蜕 到底该咋用?

□记者 曾宇凌
通讯员 刘晓霏 文/图

又到了蝉鸣的季节,很多人会趁着月色,打着手电筒寻找知了和蝉蜕。上周,网友“浮云”向本刊发出求助,他妈妈每年都会捡蝉蜕,家里已经攒了一大兜,却不知道该怎么用……

其实,“浮云”的困惑,很多市民都遇到过,我们会有意无意地搜集一些“宝贝”,比如鸡内金、橘子皮等,却因为不知该怎么用而一直闲置,有的甚至放到发霉。记者就此采访了市第一中医院(北院)中药房主管中药师杨连玉,来听听她怎么说吧。



蝉蜕

● 中药名 蝉蜕

● 咋储存

搜集回来的蝉蜕,收拾干净后放在阴凉通风处晾干,需要注意的是,蝉蜕易碎,最好放在纸盒或者竹筐中,防碎、防潮。

● 有啥用

如果嗓子哑、疼,吃点儿蝉蜕吧。蝉蜕的主要功效是清热解毒、疏散风热、利咽开音、息风止痉。如果孩子晚上容易哭闹,吃点儿蝉蜕也有好处,小儿常用药七星茶中就有蝉蜕这味药。

● 怎么吃

蝉蜕这么硬,怎么吃啊?煮水喝呗!有上述症状者,可以取五六个蝉蜕,水开后放入蝉蜕,煮10分钟即可。嗓子不舒服者,如果想让药效更好,可以和胖大海、木蝴蝶一起煮。



扫码关注《健康周刊》



柿蒂

● 中药名 柿蒂

● 咋储存

柿子的花萼是一味中药。先将果肉去干净,再将柿蒂洗净、晒干即可。

● 有啥用

打嗝不止?喝点柿蒂水。柿蒂性平,味苦、微涩,有降逆止呃的作用,可用于治疗打嗝。

● 怎么吃

长时间打嗝,可用柿蒂直接煮水喝,一天喝两三次,连续服用3天,可以起到一定的缓解作用。



玉米须

● 中药名 玉米须

● 咋储存

现在,新鲜玉米大量上市,回家把玉米须剥下来,去除杂质后,放在阴凉通风处晾干即可。

● 有啥用

利尿除湿、清肝利胆,还有一定的降压作用。

● 怎么吃

水开后煮玉米须10分钟左右,服用汤水。需要提醒的是,有些人常年把玉米须水当茶饮,这么做并不好,俗话说药三分毒,长期服用并不是一个好选择。

(下转02版)