

# 它们常出现在我们生活中 摸得到、吃得着 一种果实可口 一种形似虎耳



漫步徐旭明的百草园,我们还有不少惊喜的发现:来自南美洲,能产百香果的西番莲,造型可爱,常被市民养在家中的虎耳草。

本周的丽州本草就带你认识,这些常常出现在我们生活中,摸得到、吃得着的中草药。

记者 高婷婷 吕鹏



## 西番莲 来自南美 能产百香果

在徐旭明的百草园中,有一株本草与众不同,它显得特别柔弱:枝干嫩细,绿叶却长得肥硕、宽大,需要依附四周一圈的铁丝网才能向上攀援。

这是藤本植物西番莲。徐旭明走过来向记者介绍。

西番莲?这个名字听着十分陌生。看着记者一头雾水的样子,徐旭明继续解释:它还有一个广为人知的名字——百香果,众多吃货爱吃的百香果,就是西番莲结出的果实。常见的西番莲能产出黄色和紫色两种百香果,黄色的果汁含



## 虎耳草 模样可爱 功能不少

最早听说虎耳草的大名是在沈从文的《边城》里,虎耳草寓意为真切的爱情,多次出现在女主人公翠翠的梦境里,暗示着小说爱情线的发展。

实际上,虎耳草是一种非常常见的植物。每年春天,在我市八字墙、永祥、历山的田间地头,都能看见成片开着白色小花的虎耳草。

虎耳草顾名思义,外形类似老虎耳朵,叶片圆鼓鼓,边缘长着一圈



量较高,是用于制作果酱和饮料的不二选择,紫色的甜度会比黄色高,果实成熟后味道更佳。

这株西番莲是去年种下的,现在还处于生长期,要等到明年才能开花结果。徐旭明说,他通过和朋友交谈得知西番莲也是一种中药材,具有除风、除湿、活血、止痛的功效。于是,喜爱尝试种植各种本草的他就从农贸城买了百香果,留下几粒种子种植。

再过两天,就要把西番莲搬出来晒太阳了。徐旭明说,与一般的喜阴植物不同,西番莲属于热带植物,喜温暖、喜光,夏天需要放在露天的地方。西番莲不惧太阳,却非常怕低温。在我市种植西番莲,需要注意冬季防冻,因为裸露在外的苗不一定能熬过江南的湿冷。入冬,要把它放进大棚内。徐旭明这样打算着。

西番莲并不是本土中药材。记者了解到,西番莲原产自南美洲,在近代传入广州。现在,广泛种植在江西、广东、广西、四川、贵州、云南等地。

### 药用价值

西番莲最早记载于《植物名实

细绒毛和锯齿,白色的纹路搭配翠绿的叶子,看起来好似西瓜皮。花朵则是五瓣式的小花,花瓣细长。每到花期,它会在叶腋抽出高高的花枝,每一枝都会开出众多的白色小花,如荷叶盖状,因而又被人呼为石荷叶、金丝荷叶。

因造型憨态可掬,虎耳草有时会被人们从野外移植,做为盆栽装饰。近日,记者登门拜访了住在城区的李先生,就在他家的阳台上看到了一大盆虎耳草。到了夏天,虎耳草的花已经完全谢了,只剩下枝枝蔓蔓的茎叶在盆里肆意生长,装点出葱茏的绿色。

虎耳草被李先生妥帖地放在背阴处,一块不透明的遮光板阻挡了阳光直射。虎耳草喜阴湿环境,春天要多浇水,保持土壤湿润。李先生向记者科普,夏天气温高,植物处于半休眠状态,浇水次数就要相应地减少。

虎耳草容易成活,受到得当照料的情况下,能保持一年四季常青,因而成了市民家中颇受欢迎的盆栽观叶植物。或用于室内绿化装饰,或作为盆栽悬挂植物种植、配置盆

图》,1929年收入第一版《巴西药典》中。在一些中国典籍中也记载着它的药用价值。比如,《生药学》记载:用于神经痛、失眠症、月经痛及下痢等症,有麻醉及镇静作用。《四川中药志》中则记载西番莲用于:除风清热,止咳化痰。治风热头昏、鼻塞流涕。

在江西、四川等广泛种植西番莲的地方,也留下了关于它的用法。《西昌中草药》中有描写:西番莲治疗外感发热咳嗽,西番莲茎叶、坝子花、枇杷叶各9克,煎水服。

现代医学认为,西番莲是天然的镇定剂,可以起到松弛、镇静神经的效果,和消除头痛、晕眩等现象。因为其含有的丰富的天然活性成分黄酮,是减除烦躁和缓减压力的基本元素。

西番莲含有丰富的营养物质,合理的搭配利用,可以让身体更加健康。但是,也并非所有人都适合,胃不好的人就不适宜多吃,以免导致胃酸过多,伤害肠胃。同时,西番莲果汁不适宜给阴虚和淤血体质的人喝,也不适合给气郁和痰湿体质的人喝。

景,效果都很好。现在走进我市花鸟市场,还能在摊位上看见许多虎耳草的身影。

### 药用价值

可爱的虎耳草,实际上还是我国一味传统中草药,在永康有着悠久的历史。

钻研中草药数十年的徐旭明告诉记者,虎耳草可全株入药,苗、根、叶子都有药用价值。在永康民间用得最多的场合,是把新鲜的虎耳草捣成汁滴入耳内,用来治疗中耳炎。

除此之外,虎耳草还有凉血、止痒的效用。摘下虎耳草几株,用水煎服,可以治疗牙痛和热毒。南方夏天湿热,有时皮肤上会起一粒粒红色的湿疹,瘙痒难忍,也可以把先前的虎耳草切碎,加酒精浸泡一周,去渣,敷在患处,可以缓解病症。

但正如《本草纲目》记载:虎耳草微苦辛,寒,有小毒。虎耳草性寒凉,体质本就阴虚的人群不适合使用这种草药。该草兼有毒性,使用时应该在医生指导下进行,避免过量使用。

## 梅雨季节 当心疾病偷袭

记者 吕鹏

进入梅雨季节,整个永城都湿漉漉的。阴雨绵绵不仅使人感到郁闷惆怅,湿热的环境也给病菌滋生提供了温床,进而诱发各类疾病。记者从市一医了解到,最近一段时间,尿路感染、风湿类疾病的患者比平时多了不少。

### 尿路感染 专家支招:多喝水 注意卫生

黄梅天闷热潮湿,一些女性长时间保持一个坐姿,再加上常穿不透气的牛仔裤、紧身内裤和化纤内裤,容易出现尿路感染,给工作和学习带来很多不便。

每年夏天,尤其是梅雨季节,尿路感染就呈高发趋势。尿频、尿痛、尿道红肿、尿道口有分泌物流出等都是尿路感染的典型临床表现。市一医泌尿外科副主任吕海欧表示,女性尿路感染患者比男性多一些,这是因为夏天女性尿道局部卫生得不到保证。尤其是平时喝水比较少的女性,天热出汗增多导致尿量浓缩,尿液减少,尿道没有充分的尿液冲洗,更容易发生尿路感染。

尿路感染首先表现为急性尿道炎,如果逆行感染,还会导致肾盂肾炎。养成良好的生活习惯,该病是可以预防的。吕海欧建议,注意个人卫生,特别是夏季要每天洗澡,勤换内衣裤,适当多喝水,保证每日的饮水量,不可憋尿,增加排尿次数。如果出现了尿频、尿急、尿痛,甚至伴有发烧、全身感染的症状,应尽早就医。

### 风湿病 专家支招:勿着凉 别直吹风

我得类风湿六七年了,之前通过药物控制,关节一直保持得不错。前阵子,晚上睡觉觉得热,就开着电风扇吹了一夜,第二天,两条腿就酸痛不已。尤其是前天下了一场雨后,更是疼得受不了。住在城区溪心的刘女士向记者诉苦。

一入梅雨就难过,疼痛乏力重风湿。确实,风湿类疾病也非常容易在这个时节诱发。此时,由于空气中的湿度变大,加上季节转换,易导致人体免疫功能出现紊乱。尤其是湿寒体质的人,更容易受到外界不良因素的影响。夏季炎热,不少人喜欢贪凉,直接导致风湿疾病发作、加重。

因此,夏季也要注意保暖,不要贪凉,切不可对着风吹,使用空调也要注意调节湿度。对于风湿病患者而言,阴雨天还要注意适当减少户外活动,避免淋雨、趟水,加强膝关节等重点部位的保暖。如果出现关节疼痛、身体疲劳感和身体承重感加重的情况,应及时到医院检查。目前,临床上通过中药汤剂调理、服用免疫抑制剂、扎针灸等对改善风湿引起的疼痛、肿胀有较好作用。