

他在自家阳台上种草药 出诊时带上几把送给病人

有的中草药确实可以在家种,药学老师教你种板蓝根、金银花和藿香

Q

南京有一位中医,在自己家里种草药给病人。在江苏省中医院感染科,陈四清每次上门诊都要带上自己种的垂盆草,送给那些需要的患者。这一送就是三年,不少病人省下了一笔不小的费用。很多病人都说,陈医生自家种的中药非常“原生态”,不施化肥和农药。陈四清也发现,用自己种出来的新鲜草药入药,效果还不错。

现代快报记者 安莹



垂盆草 陈四清供图

中医在自家阳台上种草药

在陈四清家的阳台上,种着五六盆特殊的植物——垂盆草,中医一直用垂盆草来治疗急性或慢性肝炎,是保肝降酶的特效药。陈四清说,这些垂盆草可是他开给病人的处方。

昨天上午,轮到陈四清门诊。前天他就开始在家忙活了,挑出“枝肥叶大”的垂盆草,小心翼翼地剪

下来,装进保鲜袋里,再放入冰箱保鲜。留到星期一带到门诊上。

“小小垂盆草,悄然已长成,如有需要,明日可来取。”前天晚上,陈四清在他的患者微信群中发了这么一段话,引来一群人“争抢”。“陈主任,给我留一把,我周一上午来拿。”“我也要一把,上次的垂盆草吃完了。”

病人为药费发愁时,他送上一把垂盆草

陈四清为什么要在阳台上种草药呢?这源于3年前的一次看病经历。

一名来自句容的女子,不幸感染了丙肝。在门诊上,陈四清给她开了一张处方,一个月花费不到800元。这名女子直发愁,她的家庭很困难,“要不我就不看这病了,我每个月工资才1000多,吃药花去800块钱,没法生活了。”这名女子说。“如果不吃药,病情会加重,怎么办?”正巧那天,陈四清从家中带了一盆垂盆草到办公室,于是就给了她一小把。嘱咐她回家后插到菜地里就行,等长大后,摘下嫩苗

煮水、凉拌、清炒都可以,吃了能保肝降酶。他对这名女子说:“你先吃一个月,再来查一次肝功能,如果好转了,就坚持长期吃,不用花钱拿药了。”半年之后,这名女子来门诊复查,肝功能全部正常了,B超显示肝脏也正常了。她开心地告诉陈四清,自从吃了垂盆草,不但病治好了,就连多年的便秘、口臭、口腔溃疡也都没有了。现在他们村里都视垂盆草为“神草”,各家的小菜地里都种上了。

从这以后,陈四清决定在家里多种几盆,每次门诊,都带上几把垂盆草给需要的病人。

垂盆草在肝病患者眼里是“神草”

陈四清的丈母娘知道了,也特地在自家阳台上种了五六盆垂盆草,采摘后让他带到门诊,送给那些肝病病人。许多患者因为家里有了新鲜垂盆草,中药处方中就可以不用专门降酶的药物了。他们只要每天采摘一小把垂盆草(2两左右),直接加上中药一起煎煮就可以了。

陈四清给现代快报记者算了一笔账,500克垂盆草20元左右,一个肝病患者一天至少要用60克的垂盆草,一个月就要用到1800克以上,算下来,每个患者每个月差不多能省100元。而肝病患者都是需

要长年累月吃药的,每个月省下100块钱对于经济条件不好的人来说,的确是省了不少钱。

可别小看垂盆草,在很多肝病患者眼里这可是“神草”。陈四清介绍,新鲜多汁的垂盆草比中药房加工好的“干草”效果好得多,而且这种植物生命力很强,只要一小根插在土里,就能存活,基本不用打理,一年四季鲜绿无比。“经常应酬喝酒的人、有脂肪肝的人都可以种一些,凉拌、清炒、煲汤都可以,对保肝有很好的疗效。”陈四清说。

垂盆草哪里有卖呢?不必费多大工夫,花卉市场里就有卖。

家里种草药,这个可以有

阳台种些草药,头疼脑热随时解决

现在,很多人喜欢在自家阳台上种点中草药,打造一个“私家鲜药房”。用新鲜的中草药泡水、做菜、煲汤、煮粥……不用花钱就可以养生。除了垂盆草之外,家里的阳台上还能种哪些中药呢?昨天,现代快报记者请教了南京中医药大学药学院的邹立思老师。他说,利用阳台或院子种草药,一定要注意草药的安全性,建议种药食同源的草药,比如板蓝根、金银花、藿香、薄荷、鱼腥草等。

邹立思介绍,高血压患者可以种葛藤、藿香,用它们的叶子来泡茶喝。糖尿病患者可以种玄参、菊叶三七等,用它们的叶子泡水喝、烧菜吃。高血脂的病人,可种决明子、山楂、枸杞、菊花等。经常感冒的人,可以种一些鱼腥草、薄荷、板蓝根等,洗净生吃。“这些草药可以用来泡茶、煮汤、凉拌、烧菜等,虽然生长期慢,但很多是四季常绿,能够多次采摘,管理起来也比较简单粗放。”邹立思说。

拨打96060,免费领取三种中药盆栽

上哪里能买到盆栽草药呢?现代快报记者打听了一圈发现,普通的花卉市场只能买到垂盆草,板蓝根、藿香等中草药都要到专门的中药基地才能买到。

为了满足市民当“现代仲

景”的要求,南京中医药大学的老教师们特地为现代快报的读者提供了10盆板蓝根、10盆藿香、10盆金银花。有需要的市民可以拨打96060报名,先打先得,读者会接到电话通知前来提取。

板蓝根、金银花、藿香这样种

板蓝根



板蓝根除了我们熟知的可以预防感冒外,还有一个妙用,它的新鲜叶子有生毛发的作用。对于眉毛比较少的人,直接摘点叶子捣烂敷在眉毛上,可以生眉。

种植方法:种植板蓝根时,尽量种稀一点,不能浇太多的水,通常一个星期浇一次水就可以,如果天气太干燥则另当别论。

金银花



金银花能清热解毒,疏散风热;疏风通络。对风热感冒,关节红肿热痛等有作用,金银花的花蕾可以泡茶,对于呼吸道有广谱抗菌作用,比如上呼吸道感染、咽喉发炎、喉咙痛的人,效果还是不错的。

种植方法:邹立思介绍,金银花是可以扦插的,只要剪上一根枝,它就能另外长出一盆来。金银花一周浇一次水,就差不多了。

藿香



马上就到炎热的夏天了,很多人到了这个季节就会没胃口,藿香对于祛暑解表、化湿和胃、清热解毒、增加胃口就有很好的效果。另外,它还可以治疗夏令感冒、寒热头痛、妊娠呕吐等。

种植方法:藿香一周浇两三次水,一盆藿香苗也可以分成七八盆种,最好种在露天。

均为资料图片

这些夏天里的习惯 是错的!

盛夏时节,我们常常贪凉,冲把冷水澡;或是为了清热解暑,大喝绿豆汤和凉茶……其实,这些都是夏日生活的错误习惯,现代快报记者为您整理了7个常见的错误习惯,来看看你中了几枪?

现代快报记者 郝多

习惯1:室内泼水降温

真相:导致人体水分不易排出
“密闭的空间泼水,水蒸气必然增加。”金陵中学物理老师张玉元说,水分增多,就会使得人体的水分更加不容易蒸发,那么人就会觉得闷热难受。

习惯2:戴黄色、橙色、浅红色的太阳镜

真相:与颜色关系不大
南京市中西医结合医院眼科主任夏承志称,对于大多数质量一般的太阳镜来说,眼镜的颜色并没有太大区别,因为这些太阳镜只能起到把光亮减少的作用。质量较好的太阳镜具有其他功能,比如镀膜太阳镜,能够选择性地挡住一些有害光,如高能量的短波光,像紫外线、紫光、蓝光。

还有偏振光太阳镜,可滤除大量可见光反射或折射光线入眼,适合工作或生活环境中大量反射或折射杂光的情况。

习惯3:不分体质喝绿豆汤、凉茶等

真相:寒凉体质要少喝
江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东认为,绿豆汤和凉茶都有清热解暑的功能,中医认为,这两种食物都偏凉性,因此寒性体质的人确实不宜多食。那么怎么判断自己是不是寒凉体质?最简单的自测方法有两种:一吃西瓜就腹泻、肚子疼的就是寒凉体质;一进空调房就手脚冰凉的人也属于寒凉体质。另外,女性经期也不宜过多食用寒凉食物,以免造成痛经。

习惯4:大汗淋漓时冲凉降温

真相:会造成汗液排不出去
南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师徐大成说,冷水冲凉确实不可取。“夏季气温高,人体通过排汗降温,以适应外界温度。”徐大成说,体温一旦超过37℃,各方面代谢都会受到影响。中医认为,冷水冲凉主要是会造成外寒袭表,湿郁内蕴。“通俗地说,就是汗液排不出去,热只能积聚体内,就会造成恶寒发热,体温上升,口干舌燥,食欲下降等。”

习惯5:出汗后立即擦掉

真相:汗液蒸发能散热
金陵中学物理老师张玉元说,高温下汗液蒸发会带走大量热量,起到散热降温的作用,如果出了汗立刻擦掉,就不能散热了。

习惯6:起居不规律

真相:会造成情绪烦躁
“规律起居可以让身体达到气血平和,阴阳平衡的状态。”徐大成介绍,夏日气温高,这是外热,如果人的内火比较旺,就是内热外热相加,更加扰动心神,如果再打乱起居,就会造成情绪烦躁,无精打采。

习惯7:中暑后喝大量白开水

真相:要喝盐水和果汁
“中暑或虚脱的情况下,大量的电解质被带走,只喝白开水不足以补充足够的电解质。”徐大成说,盐水里含有钠,果汁里含有钾,因此可以喝一些盐水或者鲜果汁,补充盐分和矿物质。