

抗癌花卉知多少



色或杂色。含有皂甙等成分。具有活血散瘀、软坚抗癌功效。用于治疗食道癌、胃癌。

苏铁 为苏铁科常绿树。株高2~3米,茎圆柱形,密被宿存叶基和叶痕;叶丛生茎顶,羽状叶深绿具光泽;雌雄异株,雄花序圆柱形,黄色,雌花圆头形;种子熟时朱红色。

苏铁含有双黄酮化学物——苏铁双黄酮、苏铁甙、新苏铁甙A和B。具有收敛止血、解毒抗癌功效。用于治疗宫颈癌等。

红花石蒜 为石蒜科多年生草本花卉。具鳞茎,形如洋葱头;叶基生,肉质,带形、青绿色具白粉;花葶单生,顶生伞形花序,花鲜红色。

红花石蒜含有多种生物碱,如石蒜碱、石蒜胺碱、加兰他敏

等。具有祛风消肿、解毒抗癌功效。用于治疗胃癌、食道癌、肝癌。

马利筋 为萝藦科多年生草本花卉。具乳汁,单叶对生,披针形或矩圆形披针形;伞形花序顶生或腋生,花冠轮状五深裂,红色,副花冠黄色。

马利筋含有牛角瓜甙,叶和花显生物硷反应。具有消炎止痛、止血抗癌功效。用于治疗胃癌、肠癌、子宫癌、肾癌。

天门冬 为百合科多年生蔓生草本花卉。茎细长、披散、多分枝;叶互生鳞片状、线形或披针形,叶状枝三枚簇生于叶腋;花淡黄白色;浆果球形,熟时红色。

天门冬含有天门冬酰胺、β-谷甾醇、甾体皂甙。具有润燥生津、滋阴清肺、抗癌功效。用于

治疗乳腺癌、白血病、肺癌、恶性淋巴瘤。

鸡蛋花 为夹竹桃科木本花卉。株高3~7米,茎枝肥厚肉质、具乳汁;叶互生,矩圆状椭圆形,常聚生于枝顶;顶生聚伞形花序,花白色黄心;果双生。

鸡蛋花含鸡蛋花甙、乳汁含有羽扁醇和乙酸酯,具有清热消肿、解毒抗癌功效。用树皮捣烂外敷毒瘤。

大红花 为锦葵科多年生木本花卉。株高2~5米,树皮具纵向裂纹;单叶互生,卵圆形或长卵圆形;花单生于叶腋里,单瓣或重瓣,紫红、浅红、浅黄色。

大红花含有槲皮素、山奈醇、棉花素、车矢菊素、葡萄糖甙。具有解毒消肿、抗癌功效。用花捣烂外敷毒瘤。

(徐淑荣)

随着现代化生活的进程,人们需要有个优美舒适的生活环境,绿化美化家庭,是人们追求的目标。“绿色家庭”也就成为现代住宅室内外布置的重要标志之一,并逐步走向普及化。我们还应该知道,其中许多花卉,有很高的药用价值,具有抗癌治病功效。

长春花 为夹竹桃科多年生草本花卉。株高约60厘米,单

叶交互对生,长椭圆或近倒卵形;花腋生,紫红或粉红色。

长春花含有70多种生物硷,如长春硷、长春新硷等。具有镇静安神、散结抗癌功效。用于治疗白血病、乳腺癌、卵巢癌、淋巴瘤。

凤仙花 为凤仙花科一年生草本花卉,株高约1米,茎肉质;叶互生,披针形;花单生或数枚簇生于叶腋,单瓣或重瓣,粉红

常做四动作预防踝关节扭伤

踝关节扭伤也就是崴脚,崴脚后踝关节会出现肿胀、疼痛、走路跛行等症状。如果早期处理不当,错过最佳治疗时机,轻则遗留慢性疼痛,重则导致创伤性踝关节炎、慢性踝关节不稳等后遗症。以下四个训练方式,可帮助老年人加强下肢肌肉力量,从而减少踝关节扭伤的发生。

运动前,老人需要充分活动全身肌肉、关节,达到预热效果,从而提高身体的反应速度,避免损伤。

收缩股四头肌 在膝关节伸直时,主动收缩股四头肌即大腿前方肌肉,用最大力量使其绷紧,保持十秒钟,然后放松两秒钟,重复30次为一组,每天做3组。

踝泵屈伸 取仰卧位,下肢伸展,大腿放松,缓慢勾起脚尖,尽力使脚尖朝向自己,至最大限度时保持10秒钟,然后脚尖缓缓下压,至最大限度时保持10秒钟,再放松。每小时练习5分钟,每天重复8次。

静蹲 背靠墙面站立,双足分开,与肩同宽,逐渐下蹲,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度,若下蹲太深,会明显增加髌骨关节的压力,此时难以有效锻炼大腿肌肉。每次下蹲15~20秒,稍休息后,再重复进行相同动作8次。

提踵 取站立位,踮起脚尖,使足跟抬高地面到最大程度后,坚持10秒。足跟着地放松2秒,再反复进行相同动作,以30次为一组,每天做2~3组。

需要注意的是,训练结束后10分钟,需进做放松运动,这样有利于机体从运动时的紧张状态恢复到训练前的水平,使肌肉及关节得到恢复保护,从而有效减轻疲劳程度,避免损伤。

(胡佑志)

女人的保健法宝：花蜜

作为一种天然养生保健品,花蜜有其独特的优势。中医认为,花蜜味甘、性平,入肺、脾、心、胃和大肠经,可润肺补中、润燥滑肠、清热解毒、健脾胃及缓中止痛。因此,花蜜具有众多保健功效,如有抗菌、抗衰老、促进组织再生、抗溃疡、通便、抗疲劳、保肝、降压降脂等作用。

对于女性来说,花蜜有着独特的养生功效。不少医生尝试过用花蜜为患有停经、月经失调、性冷淡等症状的女性进行治疗,效果良好,每晚睡前喝一杯加花蜜的热牛奶,便可缓解甚至消除痛经之苦。此外,对于白带增多、滴虫性阴道炎、孕妇呕吐等病症,花蜜也都表现出一定疗效。

花蜜芍药饮:花蜜、芍药各50克。将芍药花以沸水冲泡,调入花蜜作茶饮。每日1剂,连服7日,有养血敛阴、养肝止痛的效果,适用于体弱肝虚、月经不调者。

花蜜丹参:花蜜1200克,丹参100克,黄酒适量,将丹参加水500毫升,煮取400



毫升,加入花蜜、黄酒调匀,每服适量,每日2次,可活血调经,适用于闭经、痛经等。

花蜜百合膏:花蜜30克,生百合50克。将两者拌和后放笼内蒸熟,临睡前1次服用,坚持服用20~30日,可养身安神,适用于更年期综合征、多梦失眠者。

(杨吉生)



珍珠,别名真珠、蚌珠、真珠子、药珠、珠子、濂珠。主产于广西合浦县、广东、海南等沿海地区,以合浦产最优,因此合浦又被誉“南珠之乡”,合浦珍珠被称为南珠。合浦珍珠的历史至今逾2000余年,历史十分悠久,自古有“东珠不如西珠,西珠不如南珠”之称,自古以来合浦珍珠就是我国珍珠的名品,古珠池就有千余个。以广西合浦出产的珍珠为南珠的上品,历代皆是“国宝”,作为古代进贡皇室的贡品。故宫大部分馆藏珍珠都是合浦珍珠,慈禧太后凤冠上的1000多颗珍珠也是合浦珍珠。

《中国壮药材》曰其:“味甘、咸,性

合 浦 珍 珠

寒,归心、肝经,通巧坞(大脑),调火路,清热毒,生肌。临床应用:“用于年闹诺(失眠),惊风,癫痫,火眼,口舌生疮,货烟妈(咽痛),疮疡久不封口。”

临床应用:

1.用于癫痫、小儿惊风、失眠惊悸:配伍茯苓、钩藤、半夏、甘草等研服。

2.用于角膜云翳,配伍地榆100克,珍珠30克,水煎服,并取出珍珠研未定眼。

3.用于咽喉肿痛、舌口糜烂、溃疡久不封口,珍珠研粉以猪油调敷。

用法用量:0.3~1克入丸散。

验方:

1.下肢溃疡:珍珠、枯矾、冰片各10克,三七20克。按比例混合过200目筛。装瓶备用。将上药洒敷伤口上,每日1~2次。对有合并症者,配合清热解毒、活血化瘀、通络利湿之品内服。

2.治疗化脓性中耳炎:珍珠、青黛各

1.柿子3~4个,粳米50~60克煮成粥,加适量白糖后食用。

2.青黛18克,绿豆沙15克放入加工好的柿饼中,蒸5分钟,每天睡前吃1个。

3.柿饼1个,冰糖适量,蒸至柿饼绵软后食用。

4.柿霜10克,开水冲服。

5.每日吃鲜柿子2个,常服。

柿子性寒,凡脾虚泄泻或便溏、体弱多病、产后,以及外感风寒者,均不宜食用柿子。不要空腹吃柿子。

此外,过食未成熟的柿子或未去皮的柿子后,极易形成不消化的“柿石”。

(马宝山)

吃柿子化痰止咳方

6克,硼砂300克,寒水石50克,冰片20克。制成细粉。用时清洗患耳,吹入上述药粉,每日3次,最长4周。有发热等全身症状,加服龙胆泻肝丸或龙胆泻肝汤加减。

3.治疗褥疮:采用甲硝唑与珍珠未混合,部分结合艾条熏灸。

4.治疗口疮及舌炎:用珍珠10克,硼砂、青黛各3克,冰片2克,煅石膏15克,分别为极细末和匀。每用药末少许,用麦秆吹于患处,每日3~5次。治疗口疮和舌炎数十例,均获良效。一般用1~2次即好转。对顽固性口腔溃疡亦有一定治疗作用。

(蒋官军)

广西区域特色 中药品种⑬