

# 叶下红消炎消肿 叶下珠利水解毒 名字一字之差的两种本草 都不宜过量服用

我国中药品种繁多,中药名称也比较复杂。有的中药名称之间虽然仅一字之差,但往往容易混淆,甚至张冠李戴。

在花街镇阔塘后村村民陈南塘的草药园里,两盆相隔不远的本草植物,名字就十分相似,分别叫叶下红和叶下珠。它们是同一种药材吗,功效一样吗?本期丽州本草,就带你认识这两种名称一字之差的本草。

记者 陈其欣 吕鹏

## 叶下红 江南野海棠,是 妇女之友

在草药园里,有一株叶面有纸质感、叶片是带尖的植物。它叶面椭圆,叶底呈紫红色,叶柄长有绒毛,叶片外散,开得很大。这个是江南野海棠,一般叫它叶底红,我们这边叫它叶下红。陈南塘指了指那株植物,特意将背面翻过来给记者看,你看它叶子背面的颜色,它的名字就是这么来的。

野生的叶下红分布在贵州、广西、广东、浙江、江西、福建,多生长于海拔100米-1350米的山间疏、密林下,在溪边、山野、路旁、村边土层肥厚的地方也能看到它的身影,是较为常见的草药。陈南塘说,他以前咳嗽、嗓子发炎,都会摘下叶下红来止咳、消炎。

叶下红的功效当然不止止咳、消炎两种,记者查阅资料后发现,叶下红还能治月经不调、痛经,算得上是妇女之友。被水火烫伤时,也可以用叶下红捣碎外敷。

在阔塘后村,不止陈南塘一人种植叶下红,邻里都有栽种,它除了药用价值高,叶和花的形状、色泽都十分特殊,乍一看貌不惊人,到了夏季,

它会开出紫白色、紫红色的小花,花粉在花蕊上舞蹈,非常漂亮,具有较高的观赏价值,大家都喜欢在家里种一盆,既能以备不时之需,也能当作盆栽扮靓环境。

### 药用价值

叶下红是我国较为常见的中草药之一,是清肺热、治咽喉肿痛的良药,全株可供药用。《新华本草纲要》记载:叶下红味微辛苦,性凉,无毒。内服清热解毒利水、凉血。外用消炎、散血消肿。煎水服治月经不调;全株捣碎外敷治烫火伤,煎水洗治疥疮。

《中国高等植物图鉴》称叶下红为野海棠。现代,叶下红还是肺炎、肠炎、盲肠炎等病症的消炎药,有止痛、止血、祛瘀等功效。

《本草纲目》记载,叶下红具有清热凉血、利尿解毒的功效,煮水喝具有一定的益处,可以根据自身体质食用。不过,叶下红性凉,孕妇需要谨慎食用,否则有可能会对孕妇和胎儿



叶下红

带来负面影响。此外,脾胃虚弱者需要尽量避免服用叶下红,普通人在食用的时候需要注意进食量,不要一次性贪多过量。想要采摘野生的叶下红煎药,没有专门设备的朋友应在医生的建议和帮助下使用。如果不按照正确的方法,不仅不会好转,还可能起到相反的效果。

## 叶下珠 玲珑珍珠,秘密藏在背面

这盆植物是叶下珠。距离叶下红不远,陈南塘向记者介绍起这株与叶下红一字之差的本草。两株植物虽然名字类似,可并无任何亲戚关系。陈南塘说,叶下珠是大戟科叶下珠属的一年生草本植物,全草可入药,有平肝清热、利水解毒的功效。

叶下珠的神奇之处,全写在名字上。动手翻一下它的叶子,会发现它竟然把花果都藏在了叶子的背面。藏起来的果实就像一颗一颗珍珠整齐地排列着,因此又被称之为龙珠草、珍珠草。

如果忽略叶下珠的果子,它的外形还和含羞草十分相似,不少人会分不清这二者的区别。陈南塘告诉记者,辨别时要把握住二者的特点:叶下珠的叶子要比含羞草的叶子短,而含羞草的叶子没有叶下珠的圆,白天碰叶片的时候会合拢的是含羞草,而不会合拢的就是叶下珠。

叶下珠虽然听着感到十分陌生,但实际上,它是我市较为常见的野草之一。到了夏季,野外、公园甚至是阳台的花盆里,都能见到它在蓬勃生长。

记者查阅资料时发现,在我国植物学史上,叶下珠作出过突出

贡献。我国著名的植物学先辈吴征镒老先生走上植物学这条路,就有叶下珠的功劳,他在《九十自述》一文中写道,儿时家中有个菜园,老墙荫处的小草叶下珠激发了他对植物浓厚的兴趣。此外,家里有本字画书《植物名实图考》可翻阅查询,使他对植物的兴趣越发浓厚,最终选择了清华生物系。

### 药用价值

叶下珠是一味历史悠久的中草药。早在清代赵学敏的《本草纲目拾遗》中就有关于它的记载,而叶下珠这一名称是在清代吴启其浚的《植物名实图考》中出现的:叶下珠,江西、湖南砌下墙阴多有之,高四五寸,宛如初出夜合树芽,叶亦昼开夜合。叶下顺茎结子如粟,生黄熟紫。俚医云,性凉能除瘴气。清代之前,叫法则各不相同。

现代研究表明,叶下珠中含有许多活性成分,例如没食子酸、丁二酸以及山茶酸等物质,其中没食子酸为主要的活性成分,具有抗病毒的作用。这说明,叶下珠现在主要是作为药物使用,不单单是以煎草药的方



叶下珠

式,含有叶下珠成分的胶囊在市面上也有售卖。

作为一种中草药,叶下珠难免会有一些副作用,比如说很多人饮用叶下珠茶时脸部会出现浮肿的现象,这很有可能是因为饮用过量了,还有体质虚弱的人,不宜过多服用叶下珠。



## 冬季手脚冰冷 如何给身体 升温

记者 吕鹏

一到寒冷的冬季,不少人就冻得瑟瑟发抖,尤其是不少体型瘦弱、虚寒体质的女性,总感觉手脚冰凉,喝热水、多穿几件衣服也暖不起来。这到底是怎么回事,如何能让自己在冬天暖起来?

据了解,手脚冰凉常见的人群有老年人和女性,此外年轻人群中也会出现,这主要与个人体质以及生活习惯息息相关。

老年人群中,随着年龄增长,身体机能退化,容易出现肾阳虚、气血不足以及瘀血等问题,如果有基础疾病或者久病初愈,这类症状会更为明显,女性常见于气血不足,一般月经过后容易出现手脚冰凉的现象。此外,对于缺乏运动以及没有规范有效生活的体虚年轻人,也是手脚冰凉的常见群体。还有部分年轻人在天气寒冷的情况下穿衣过少,露踝装等,长期受凉的生活习惯也会导致症状出现。

从中医的角度来看,手脚冰冷通常认为是由于阳气不足引起的,多是患者缺乏运动、气血不足、肾阳虚衰或者血瘀导致,如热病发汗过度,阳气外泄,或吐泻过后,阳气暴脱,或大出血后,气随血脱,出现手脚冰凉。此外,如果寒邪侵袭身体,寒为阴邪,体内阳气被遏,也会引发手脚冰凉。

除了考虑阳气不足的情况外,也应关注是否存在心脑血管或者血液循环方面的问题。手脚冰凉的症状常见于四肢末端血液微循环功能不好引起。一般来说,血液从心脏输出时温度在37℃左右,到达人体四周是温暖的,如果血管内存在血管痉挛、堵塞等问题,血液无法顺利到达四肢末端,那么造成的反应就是四肢温度偏冷。

..... 试试这五种方法 升温 .....

对于时常手脚冰凉的人群,程度不严重的情况下,可以从生活习惯和饮食方式进行调理,同样可以让身体升温。

1.养成良好的饮食习惯,摄入足够的热量。饮食是气血化生之源,如果不按时饮食,或吃得太少、偏食,比如节食减肥等,都会引起气血不足,阳气虚弱。

2.适当的运动。运动则气血流畅,阳气外达,温煦功能正常。

3.注意保暖。多穿衣服,防止热量散失过快,也少在温度过低的环境中,防止消耗过多的热量。

4.食疗。可以多吃一点温补的药物或食物,如黄芪、当归等中药材,口感好,又都可以温补阳气。像羊肉、鸡肉、生姜、大蒜、大葱、大枣等食物,也都有温补的作用。

5.泡脚。睡前温水泡脚也有很好的运行气血的作用,还可以加用桂枝、艾叶、木香、川芎之类的中药。泡脚还应注意水温不能超过45℃,时间在半小时内。