

花椒是一味内服外用皆可的良药

花椒是厨房常见的调味料，你知道吗？花椒也是一味内服、外用皆可的良药。

花椒的保健作用

花椒性温味辛，归脾、胃、肾经，具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥、补肾助阳的功效。

1.祛除邪气：治疗感冒、咳嗽。

2.温中散寒：对于胃痛、腹痛等因寒引起的症状有很好的治疗效果。

3.祛湿止痛：能祛除体内寒湿，减轻关节疼痛等问题。

4.辛温能燥湿，外用止痒效果很好，被湿疹、皮肤瘙痒等问题困扰的朋友可以将花椒、苦参、黄柏、蛇床子等一并煮水，用热气熏蒸并清洗、浸泡瘙痒的局部。

花椒还含有挥发油、生物碱、香豆素、黄酮、木脂素等，对肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等多种致病菌均有明显的抑制作用，还有促进唾液分泌、抗氧化、抗炎、镇痛、镇静、驱虫、抑制血小板凝集等作用。

需要注意的是，药食同源药材具有其特有的性味功效，一定要在符合中医辨证的基础上使用。花椒味辛、性温，火



热偏亢、阴虚火旺体质的患者慎用，高血压患者和产妇也应慎用。

用好花椒少生病

日常烹饪过程中，酸菜鱼和花椒往往是最佳搭档，辛温之花椒不仅能调和腥味，更能驱散鱼的寒凉之性，中和酸性提高口感，是当之无愧的温补开胃佳品。

作为调味佐料的花椒，也可粗磨成粉加盐拌匀，制作成椒盐，用来蘸食用。

1.花椒姜枣茶——女性宫寒可用

取花椒 20g、生姜 3 片、大枣 5 枚煮

水饮下，针对女性宫寒、男性肾寒、慢性腹泻等下焦寒湿患者疗效显著。

2.花椒蒸梨——风寒咳嗽可用

花椒 20 粒，冰糖 2 粒，梨 1 个。梨靠近柄部横断切开，挖去核后填入花椒与冰糖，把梨上部拼对好，放入碗里，上锅蒸 30 分钟即可。可治疗风寒咳嗽。

3.干姜花椒粥——脾胃虚寒可用

花椒 3 克，干姜 5 片，粳米 100 克，红糖 15 克。将干姜和花椒用纱布袋包好，加水与大米煮沸，小火 30 分钟后取出药袋，继续稍煮即可。每日早晚各服 1 次，可治疗脾胃虚寒造成的呕吐清水或肠鸣腹泻。

如只把花椒当调料，就太小看它了

1.花椒水清洗——赶跑妇科炎症

花椒不仅有祛除寒气和湿气的作用，还能够达到杀死细菌和止痒的效果，对治疗妇科炎症，有较好的疗效。

花椒水煮好以后，可先用水的蒸气熏洗女性私处，然后再进行泡洗。

2.花椒水泡脚——祛湿气

棉布或纱布包裹约手掌大小的一包花椒，放入锅中煮 30 分钟，晾至温度适宜即可泡脚，可反复使用。坚持使用可祛

湿气，温通经络血脉。

3.花椒治鸡眼

花椒 3—5 粒，大蒜 1 头，葱白 10cm，共捣烂如泥，涂于卫生纸上，敷于患处，胶布固定，24 小时后取下，一般用药 1—2 次即愈。

4.口含花椒酒——赶走牙疼

牙痛时口含花椒是很好的办法。现代研究表明，花椒有麻醉作用，还含有能消炎止痛、抑制局部炎症反应的成分。花椒里的挥发油对多种细菌、真菌具有较好的抑菌、杀菌作用。

可取 10 克花椒，加入适量的水，煮约 5 分钟，加入一两左右的白酒，等完全放凉后，将花椒滤掉，再把白酒花椒水倒入洁净玻璃瓶中备用。牙痛时，用洁净棉签蘸此水后放到牙痛的部位，紧紧咬住，很快就能缓解疼痛。如果想要更简单点，可放几粒洗净的花椒在牙疼部位嚼两下，也有不错的止痛效果。

需要注意的是，花椒能止牙痛是因为它具有局部麻醉、止痛作用，所以只可当作止痛剂对症治疗。要是患者已经严重到牙髓炎的话，就要尽量及早到医院牙科进行治疗，以免贻误病情。

(养生中国)

冬天多吃这种“黄金瓜”眼睛好了、气血足了，还能健脑、减肥

常言道“秋天到，南瓜俏”，到了冬天，南瓜仍然是不可多得的“黄金食物”。

南瓜到底有多好？

1.“健脑瓜”——叶酸

研究表明，摄入充足的叶酸有助于预防中风、阿尔茨海默病等疾病的发生！

据研究，每 100 克南瓜含有约 269 微克的叶酸，而 100 克苹果仅含有 6.3 微克叶酸。这相当于，南瓜里面含有的叶酸是苹果的 42 倍！

2.“护眼瓜”——类胡萝卜素

南瓜的类胡萝卜素含量很高，可以达到 890—1518 微克 /100 克。

由类胡萝卜素转化成的维生素 A

是视网膜感光物质的重要组成成分，能帮助我们的眼睛适应暗环境，缓解眼干、眼涩和视觉疲劳。

3.“养胃通便瓜”——可溶性果胶

南瓜中富含果胶，能缓解便秘，还能双向调节肠道功能，对胃黏膜有着较好的修复作用，能够辅助缓解腹泻，帮助吸附肠道中的胆固醇。

对于冬季出现的脾胃失调、消化不良或者腹泻，都可以用它来调养。

4.“控压护心瓜”——钾、镁含量丰富

南瓜富含钾元素和镁元素，每日充足摄入，有助于预防高血压，保护血管健康。

5.“减肥瓜”——低热量

无论是哪种南瓜，热量都比常见的

主食低，通常是它们的 1/5—1/10 左右。

但它的膳食纤维的含量却较高，像栗面南瓜的膳食纤维含量就比馒头高出 1 倍，是米饭的 8.6 倍。

所以说，用南瓜替代部分精米白面类主食，是可以帮助我们减少总热量摄入的，还能提供更强的饱腹感。

6.“健脾润肺瓜”——补虚羸

中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃二经，具有润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒等功效，可用于久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、便溏等。

南瓜怎么吃？

日常吃南瓜，不少朋友会选择煮粥、

蒸食、炒菜等，其实，不论是哪种烹饪方法，我们都要记住一个原则——替代部分主食。

替代，是说不要在吃完主食之后，拿南瓜当餐后零食吃，这样等于额外摄入热量。

部分，是说不建议主食只吃南瓜，毕竟南瓜的热量比其他主食低不少，长期只以南瓜做主食，容易形成热量亏空，营养不良。

小贴士：想要健康吃南瓜，最好不要选择奶油南瓜浓汤、咸蛋黄焗南瓜、拔丝南瓜这样高糖、高油的菜肴，蒸着吃就很好，简单美味，还能更好地保留类胡萝卜素。

(养生中国)

坚果为何既抗炎又促炎？

日常生活中，有些人吃烤花生、炸花生、炒瓜子会嗓子疼、长痘痘，便怀疑是不是因为这些食物中促炎成分太多了。

有研究表明，坚果本身是抗炎食物，为什么有时候吃了还会促炎呢？

如果对花生、瓜子等坚果没有过敏之类的问题，但一吃就不舒服，就很有可能是因为这些炒货和油炸坚果当中含有太多促炎成分。

一般来说，食品中 ω -6 脂肪酸和 ω -3 脂肪酸的比例应该是 4 至 6 比 1。而花生瓜子中的 ω -6 的脂肪酸含量很高， ω -3 的脂肪酸的含量则相对很低，两者比例严重失调。膳食当中 ω -6 脂肪

酸过多、比例太高，就会起到促炎效果。

此外，烤制、炒制、油炸时，加热会让坚果和油脂变香，但在颜色变焦黄、味道变香的同时，也会产生丙烯酰胺、多环芳烃，以及 AGEs（晚期糖基化末端产物）等促炎成分。

哪些人群不适合进食坚果？

(1) 腹泻患者：坚果中富含脂肪及膳食纤维，有润肠通便的作用，建议有腹泻症状和消化道急性感染症状的人群，暂不要进食坚果，否则会加重腹泻症状。

(2) 慢性肾功能不全合并高磷血症患者：坚果中含磷量较高，对于慢性肾功

能不全合并高磷血症患者应遵循低磷饮食，避免进食坚果，从而减少食物磷吸收，否则将进一步加重机体磷代谢紊乱，严重者可有生命危险。

(3) 咽喉疾病患者：坚果大多都是经过烘焙、翻炒等方法制成的，并会添加大量的调味料，易引起口腔和咽喉干燥，可能会加重咽喉炎、口腔溃疡等症状。此人群可选择不经烘焙翻炒的坚果，如生坚果或煮熟的坚果。

(4) 过敏患者：极少数人进食坚果后可产生过敏症状，如咽喉水肿，皮肤发红瘙痒等，这类人群应避免进食坚果。

(人民网科普)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为 2025 年 1 月 1 日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2024年11月优秀“啄木鸟”：Jane、Sam Gao、庄金虎、严志明、张关生、凤行天下、早睡早起、卖火柴的、小飞、oldbill（以上部分为昵称）

2024年11月最佳“啄木鸟”：徐鸣



扫描二维码关注
“上海社区发布”