



# 银杏果 银杏叶 如何正确食用



秋季是白果上市的季节,除了在市场或药店可购买外,大家也常看到有不少人围在银杏树下,采摘树上或捡拾地上的白果。白果作为一味中药,究竟有什么样的功效,该怎么使用呢?有无副作用?

银杏,是世界上最古老的植物之一,而其叶、其果更有着独特的药用价值。许多银杏制剂的中成药被广泛用于心脑血管疾病的防治中,取得较好的疗效。

## 滋补圣品——银杏果

银杏果俗称白果,是银杏科、银杏属落叶乔木银杏的成熟果实。

### 银杏果的性味、功效

中医认为,白果归经于肺、肾经,性味甘、苦,平,涩,有毒。“益肺气,定喘嗽……去痰浊。”李时珍在《本草纲目》中对白果收、补肺气的作用作了具体描述。不仅如此,肺外主皮毛,白果外涂亦有除皲裂、治疥癣等药用。

肾主藏精,是人体先天之本。白果之于肾,同样起着封藏补益、收涩去浊的作用,可用治带下白浊、遗尿尿频等症。



## 千家药方

### 当归饮子治皮肤瘙痒症

祖国医学认为皮肤瘙痒症多为血虚风燥,肌肤失养或湿热蕴于肌肤,不得疏泄所致。明代医家王肯堂《证治准绳》当归饮子乃治皮肤瘙痒方,随证加减。

处方:当归15克,防风、熟地、黄芪、白蒺藜、川芎、荆芥、白芍各12克,何首乌30克,甘草6克,水煎服。湿热重者加黄柏、黄芩、薏苡仁;寒重者加桂枝、附子;阴虚者加玄参、麦门冬;有血瘀者加丹参;风盛者加蝉蜕、白藓皮;阴虚者加淫羊藿、仙茅。

### 腿抽筋外敷方

冬季寒冷,腿部受凉肌肉痉挛易抽筋,可用大粒食盐热敷缓解症状。热敷改善血液循环,食盐可入血脉。大粒食盐500克,炒热用布袋装好热敷抽筋处,每晚睡前热敷1次,连用1~2周,一般用2~3次以后即可缓解。

河北省退休老中医 马宝山 献方

### 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用

## 银杏果不能降脂、护心

作为秋冬滋补圣品,银杏果内可补益肺肾、降痰定喘、涩精去浊,外可润肤杀毒,其非凡功用可见一斑。不过要提醒的是,尽管市面上有诸多银杏制剂中成药,用于治疗心脑血管疾病,但由于不同的药用部位,银杏果的功效主要体现在对肺、肾的收敛与补益上,并不具有降脂、护心等作用。

## 银杏果不可多食

银杏果虽好,多食则会中毒伤身,甚则丧命。这是由于银杏果中含有白果酸、氢化白果酸、白果醇等白果毒素。生食、过量食用银杏果,轻则导致头痛头晕、恶心呕吐,严重者甚至会抽搐、昏迷、死亡。

如何正确食用银杏果,发挥真正疗效呢?

首先,银杏果切忌生食,生果毒性程度高。

其次,对于自行购买的带壳白果,其有毒成分主要在果仁外包被的红色果皮中。因此,食用前需去皮处理,同时以高温充分的加热来灭活毒性,这也是必不可少的。每次的食用量成人每天应不超过10颗,儿童则宜更少。

还有,市场上可购买到的真空包装银杏果,是经过过去壳去皮、蒸煮加工过的成品,其毒性成分大大降低,经过烹煮后可放心食用,但每次食用量仍不宜过大,可参照前法自行加工银杏果的用量。

## 是药非药——银杏叶

银杏叶作为药材收录在《中国药典》2015版,主要成分是黄酮醇苷和萜类内酯。

## 银杏叶的药用效果

其药用功效是活血化瘀、通络止痛、敛肺平喘、化浊降脂。可治疗瘀血阻络,胸痹心痛,中风偏瘫,肺虚咳喘,高脂血症等心脑血管、呼吸系统疾患。

## 银杏叶有降脂、护心效果

从银杏叶的药用成分而言,银杏叶确有降脂、护心的作用。但需要指出的是,与其他药材不同的是,银杏叶并不作为中药饮片使用,而是通过提取加工成中成药应用于临床。

这是由银杏叶有效成分与有毒成分不同的水溶性质所决定的。银杏叶中含有的毒性成分银杏酸的水溶性高,而有效成分黄酮类、内酯类水溶性差,常规的中药饮片煎煮方法不仅不能使银杏叶的有效成分得以发挥,而毒性物质则会溶解入煎剂中。

因此,必须经过特殊工艺技术提取、制成的银杏叶中成药方能使用。如目前在临床上广泛使用的银杏叶胶囊、银杏酮酯滴丸等,有着防治心脑血管疾病的作用,而银杏叶作为药材本身则绝迹于中药饮片的行列。

## 银杏叶泡茶:有害无利

银杏叶虽可防治心脑血管疾病,但正确的服用方法是关键,需在专业医师的指导下根据自身的体质、疾病情况,选择适宜的药物及保养方式。诸如银杏叶泡水等错误的服用方法是有害无利、不被建议的。

上海中医药大学附属龙华医院心病科主任医师 沈琳 医师 乔思雨

## 居家感冒 足浴有方

立冬时节,天气变冷,人们宅居家中,活动量减少,加之门窗常紧闭,极易感冒。防治感冒,除了居家多运动,及时增减衣物外,不妨多泡泡脚。

中医认为,本病多为肺气不足,外感风邪所为,但在不同季节,风往往随时气而侵入,如冬季多为风寒,春季多为风热,夏季多挟暑湿,秋季多兼燥气,梅雨季节多挟湿邪。就临床而言,以风寒、风热两类为多见,当以疏风散寒、宣肺清热为治,可选用下列足浴方。

**银翘汤** 银花、连翘各50克,桔梗、薄荷各30克,豆豉、大力子各20克,甘草10克。将上药择净,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,放入浴盆中,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续2~3天。可辛凉解表,疏散风热。适用于风热感冒。

**麻黄桂枝汤** 麻黄、桂枝、紫苏各15克,生姜、甘草各10克。将上药择净,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,放入浴盆中,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续2~3天。可辛温解表,发散风寒。适用于风寒感冒。

**麻姜芪防汤** 麻黄、生姜各10克,黄芪、防风各15克。将上药择净,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,水煎2次,取汁放入浴盆中,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续2~3天。可益气扶正,解散表邪。适用于气虚感冒。

**二桂芪麻汤** 肉桂、桂枝、黄芪、白术、麻黄各10克。将上药择净,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,水煎2次,取汁放入浴盆中,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续2~3天。可温阳益气,解散表邪。适用于阳虚感冒。

足浴后再按摩足心涌泉穴,效果更佳,方法是:足浴后取坐位于床上,用两拇指指腹自涌泉穴推至足根,出现局部热感后再终止操作,每日1~2次。

湖北省远安县中医院 主任中医师 胡献国

## 耳鸣耳聋 桑叶菊花苦竹叶泡茶喝

生活中不少中老年人耳为耳鸣耳聋所困扰。耳鸣与耳聋有关,耳聋又多伴有耳鸣,故有“鸣为聋之始,聋为鸣之渐”的说法。中医认为,肾开窍于耳,少阳经入耳中,故本病与肝胆、肾关系密切。肝胆火旺或肾精亏耗致耳部脉络不通或失于濡养均可导致耳鸣、耳聋。这里推荐一款可以缓解耳鸣耳聋的药茶。

具体方法为:取嫩桑叶、白菊花各5克,苦竹叶20克,用沸水泡焖2分钟后即可代茶饮。每日1剂,连服7~10天。

三味合用代茶饮,可收到清肝

泻热、清心降火之功效,适合肝火上扰型耳鸣耳聋患者服用。患者具体表现为,耳鸣如风声,耳聋时轻时重、随情志变化而波动,伴耳胀耳痛、头痛眩晕、目红面赤、口苦咽干、夜寐不安、便秘尿赤、舌红苔黄、脉弦数。

但需注意,阳虚体质、气虚胃寒、食少泄泻之人不适合服用此茶。服药期间不宜吃辛辣、鱼腥、过腻过酸、煎炸食品,以及羊肉、海虾、肥肉等,以免火上浇油;同时要注意保持心情舒畅和充足的睡眠。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光