

夏日寶果「桑椹」

[發表醫師] : 陳建平 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2004/7/2

家住台大、師大圈，每當經過冰果店常見有一串串類似小葡萄般紫色的桑椹。原來桑椹竟然有涼血之效。

桑樹是種古老的樹種用途頗廣。無論桑葉、桑皮、桑枝、桑根和桑椹均俱有高營養成分，而桑椹僅是其果實而已。足稱為「天然綠色食品」。「夏日寶果」之一。

中醫學古書提到：「桑椹，桑之精華所結也；其味甘、其氣寒，入心肝腎經其色初丹後紫，其味原於氣，合而論之，肝寒益血而除熱，其為涼血、補血、益陽之葯無疑」另也記載「桑椹食之補五臟，耳目聰明、利關節、疏經絡、通血氣、益精神」真不愧為中葯「滋陰補陽」(即滋陰補血)之聖品。

現代醫學指桑椹成分含有葡萄糖、果糖、有機酸及 vitA、B、B2、C、鈣質，而未成熟的桑椹則含有氰酸，為鎮咳、強壯補血潤腸葯效。

因此，桑椹有下列醫療效用：

1. 消渴(即糖尿病)陰虛津少、口乾舌燥：桑椹可滋陰補腎可治糖尿病降血糖。
肝陰不足，陰亢引起之眩暈、失眠(神經衰退、高血壓)：桑椹入心經可補血
治益血引起之眩暈及失眠。
2. 血虛便燥引起之便秘：桑椹在胃能補胃液之缺乏，助消化不良、利激腸黏膜分泌液

增加及蠕動。

3. 肝腎不足引起之白髮重聽：桑椹入心肝腎經可治療用腦過度及腎水不足引起之白髮及重聽疾病。
4. 治風濕性關節炎(血虛)：桑椹有疏經活血、去除水腫作用所以可治關節炎。
5. 治貧血、頭暈、疲勞：桑椹含多種營養素可治貧血。

與桑椹有關之養生食療：

1. 桑椹五錢、何首烏五錢、女貞子 3 錢，先將桑椹五錢加水 300cc 煮成膏狀，另何首烏、女貞子加水煮成沸騰，將二者合併冷卻溫服之，每日一次。可治肝腎不足引起之白髮重聽、暈眩等症狀。還可強壯身體體力哦。
2. 桑椹補血湯：桑椹五錢、雞血藤五錢、山茱萸三錢，水煎服，可治貧血，引起之頭暈、耳鳴、消渴既生津解渴，又可補血、強腎。
3. 桑椹單味煮成膏狀，加開水服之。可治便秘、腹脹、腸胃消化不良症。(或中藥店曬乾之桑椹加蜂蜜、溫水沖服之)。
4. 桑椹粥：桑椹三錢、須米六錢、冰糖適量，桑椹洗淨、須米洗淨。須米以適量水，大火煮沸加入桑椹、冰糖以小火熬成粥。須米有長肌肉、止煩、堅筋骨通血脈之功，與桑椹共煮可補益肝腎、滋陰益血。即可治頭暈、耳鳴、腰痛、便秘，無病可聰耳明目、抗衰老、延年益壽。
5. 桑椹三錢、杜仲三錢、木瓜三錢、牛七二錢：水約 300CC 煮沸、冷卻溫服之。桑樹之桑枝、桑葉、桑果實(桑椹)多少均有疏經活血、利關節之藥效，加上杜仲、木瓜、牛七等配藥，對風濕性關節炎，退化性關節炎均有藥效。
6. 桑椹百合失眠湯：桑椹三錢、百合三錢，桑椹加百合除可治朱降心火，對於過敏性支氣管炎之咳嗽，也有幫助，朋友們不妨嘗試看看。對學生、上班族不錯。因為百合有

降心火治失眠及止咳作用，而桑椹也有降心火(因其入心肝腎經，也有止咳作用)。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。