



■枇杷果潤肺止渴，化痰止咳，是秋冬當造的果品。

潤肺止渴話枇杷

化痰止咳氣能下

枇杷（包括枇杷果、枇杷葉）可作食材，也可入藥。成熟的枇杷果可供食用，一般鮮吃；枇杷葉則用於入藥，多數乾用。根據其性味、功效、主治，最宜秋天服用。

先說枇杷果，其味甘酸，性涼，有潤肺、止渴、化痰、止咳和下氣的功效。《本草綱目》云：「枇杷果能止渴下氣，利肺氣，止吐逆，主上焦熱，潤五臟。」《本草逢原》亦云：「必極熟，乃有止渴下氣潤五臟之功。」枇杷果適宜咽乾煩渴、肺熱咳嗽痰黃、咳嗽吐血、有呃逆的人士食用。每天生吃4至5枚成熟的枇杷果，有

助舒解上述症狀。坊間亦有製成的枇杷膏、枇杷露等，久咳者服之，亦可能有舒緩作用。不過枇杷果性涼，故有風寒咳嗽痰白或胃寒嘔吐者則不宜服。



■枇杷果的果仁含山埃，有毒忌食。

《隨息居飲食譜》云：「多食助濕生痰，脾虛滑泄者忌之。」此外，枇杷果的果仁含氫氰酸（即山埃），有毒忌食；未成熟的枇杷果亦忌食。

虛寒者忌服枇杷葉

至於枇杷葉，屬中醫的化痰止咳平喘藥，其味苦，性微寒，功效與枇杷果相近，能清肺化痰止咳，降逆止嘔。《本草綱目》云：「枇杷葉，治肺胃之病，大都取其下氣之功耳。氣下則火降痰順，而逆者不逆，嘔者不嘔，渴者不渴，咳者不咳矣。」《重慶堂隨筆》更云：「凡風溫、溫熱、暑、燥諸邪在肺者，皆可用以保柔金而肅治節，香而不燥，凡濕溫、疫癘、穢毒之邪在胃者，皆可用以澄濁而廓中州。本草但云其下氣治嗽、皖，則偉績未彰，故發明之。」臨床用治肺熱咳喘，痰黃黏稠；胃熱嘔吐，呃逆及煩熱口渴。臨床上一般止咳宜炙用，止嘔則生用。枇杷葉性微寒，故有寒痰（色白）咳嗽或虛寒嘔吐者忌服。此外，枇杷葉上的毛，對咽喉有刺激作用，故煎藥或煲湯前最好把毛刷去，以免刺激咽喉致咳。



■食用枇杷葉時，須擦去葉面上的毛，以免刺激咽喉致咳。

鄭板橋用枇杷葉止咳

談一談清代名士鄭板橋與枇杷葉有關的一件軼事。鄭板橋生於清康熙年間，由於父親是私塾教師，他自幼便熟讀史書詩詞等，長大後能詩能文，又能畫，並且曾任縣令，為官清廉，愛民如子，深得老百姓敬重，著有詩、書、畫集留世，被稱為「三絕」。鄭板橋為官清廉，身無長物，家居簡陋，常以清茶淡飯過日。他對中醫藥略有認識，常以食療替自己治病，樂此不疲。有一次，他

患了咳嗽，並沒有求醫就診，只是在自己的後園摘了十多片枇杷葉，把葉上的細毛刷去，用山泉水煎湯喝，過了幾天，咳嗽竟然痊癒了。

枇杷潤肺湯（1-2人量）

材料：枇杷葉15克（包煎）、北杏10克、川貝母10克、無花果3個



製法：將材料洗淨，無花果切小塊，把所有材料放入鍋內加水適量，用猛火煲滾後改用細火煲約1個半小時，調味即可食用。每星期2~3次

功效：枇杷葉性微寒味苦，能清肺止咳，和胃降逆；北杏性溫味甘苦，止咳化痰，潤腸通便；川貝母性微寒味甘苦，能潤肺清肺，止咳化痰，散結消腫；無花果性平味甘，能健脾調中，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒。本湯潤肺利咽，潤腸通便。

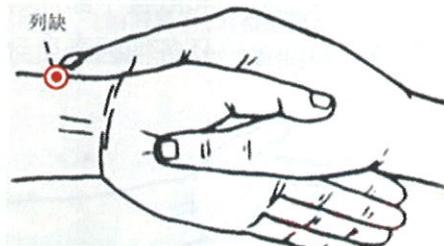
列缺穴（手太陰肺經）

定位：在前臂，橈骨莖突上方，腕橫紋上寸半

方法：以拇指指腹按壓列缺穴一至二分鐘，每天二至三次

功效：宣肺散邪、通調經脈

主治：頭痛、頸痛、咳嗽、咽喉腫痛



■按列缺穴可舒緩頭頸痛及咳嗽等。