



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港註冊中醫師 香港浸會大學中醫學博士

香蕉皮藥用價值高 消除足跖疣有奇效



上期文章談到香蕉的營養價值和藥效，並可能有預防癌症的作用，原來連香蕉皮也是有用的材料，可作藥用。

撰文：健一 攝影：曾百麒

在「英文生果書」《Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs》記述香蕉的一篇內，有不少文字提及香蕉皮。雖然蕉皮有一點負面形象，尤其是在一些喜劇中，常常看到戲中演員「踩」到蕉皮「跌」倒地上的情景。廣東話說「俾香蕉皮人踩」的確有設陷阱捉弄人甚至害人的意思。儘管如此，「英文生

果書」的作者指出香蕉皮亦有認真而正向的一面。庫拉索（Curacao），一個位於加勒比海南部，靠近委內瑞拉海岸的島嶼。人們把綠色的蕉皮磨碎曬乾，或燒成灰燼，然後敷於患癌的痛處、疱疹患處和由糖尿病引起的腳部潰瘍處，有良好的效果；在千里達群島，人們把成熟的蕉皮磨成泥膏樣，敷於前額和頸背以舒緩劇烈的偏頭痛；巴巴群島的人用新鮮綠蕉皮煎水喝以治療高血壓病；有些人則用成熟蕉皮的內側敷於燒傷、皮疹和皮下有膿腫的部位以舒緩病情和加速痊癒（使用上述方法時，若有傷口，則要十分小心，一定要注意消毒，以免受感染）。



■香蕉不單營養價值高，其皮更可治療足跖疣。

蕉皮治足跖疣

作者在書中亦介紹了一條利用成熟蕉皮有效消除超過200個個案的足跖疣（plantar wart）（發生在足底皮膚中的一種疣，通常位於足趾的根部，與雞眼不同）的處方，並指出這方對各種疣都有效。方法很簡單，只須把一塊成熟蕉皮的內側貼於生疣的位置，並用膠紙黏貼固定，洗澡時拿走，浴後把患處抹乾，重新貼上另一塊蕉皮，每星期到皮膚科醫生處把死皮刮掉，不到一個月，疣體縮小，大約六個月便完全痊癒。



■中醫方面，翻查了很多典籍，包括《本草綱目》和百合寧心安神，可治失眠多夢。

《中藥大辭典》，都找不到蕉皮入藥的資料，只有在一本名為《中國傳統飲食宜忌全書》中有提過把香蕉嫩熟連皮食治痔瘡出血，大便乾結，上一篇亦提過《中醫研究雜誌》中有此記載，讀者不妨一試。順帶一提，嫌香蕉性偏寒，可把香蕉蒸熟後才食用，可減輕其寒性。

儘管中醫典籍中有關蕉皮的記載不多，但一些現代營養學的研究顯示，香蕉皮可以有以下好處：1.含更多可溶性及非溶性纖維質，有助潤腸通便；2.含色氨酸（tryptophan），可提升體內及血液的血清素（serotonin），減輕抑鬱症；3.含黃體素（lutein），可預防白內障及黃斑退化；4.含強力的抗氧化物，可預防癌症、糖尿病、高血壓、心腦血管疾病和降低膽固醇水平；5.含有保護紅細胞不易破裂的化學物質；6.塗抹皮膚能強壯皮膚正常結構及張力，有止痕癢、減輕炎症、去縐紋、消除痤瘡、控制牛皮癬、消除疣(warts)等功效；7.含有蕉皮素，能抑制細菌、真菌的滋生，對癬疥引起的痕癢有很好的治療效果。

蕉皮滑溜膠質多

香蕉皮能把人跌到直，非常滑溜，原因何在？多年前日本研究人員進行了一系列測試，把新鮮香蕉皮分別放於油布上和木材上，然後用一隻腳以一定角度踏在上面加壓，測得在油布上的摩擦系數是0.066，在木材上為0.083。然後再用皮鞋底直接踏在木材地板上，測得的摩擦系數是0.35。結果顯示，踏在香蕉皮油布上比直接踏在木材上滑溜程度多了5.3倍，踏在香蕉木材上則為4.2倍。研究人員又用同樣方法測試了蘋果皮、檸檬皮和橘子皮的磨擦系數，但都高於香蕉兩三倍以上，即是沒有香蕉皮那麼滑溜。研究人員用顯微鏡發現香蕉皮內側有微細的多糖凝膠濾泡，受壓後濾泡變成膠狀的分散物質，摩擦力自然減少。另有研究顯示，香蕉皮由千百層薄層組成，每個薄層之間的結構十分鬆弛，並且含有豐富的水分，受壓後會非常潤滑。上述的研究結果在《摩擦學》期刊上發表，並獲得2014年「搞笑諾貝爾獎」。

香蕉皮安神糖水（1人量）

● **材料：**綠色香蕉皮1隻、百合30克、蓮子30克、陳皮1角、紅糖適量。

● **製法：**將材料洗淨，香蕉皮切小粒，加清水5碗煮至材料軟熟，加入紅糖煮溶即成。

● **功效：**青綠色的香蕉皮性寒，內含大量的色氨酸，煮熟後會轉化成血清素，有舒緩抑鬱情緒的作用；百合性微寒味甘，能潤肺止咳，寧心安神；蓮子性平味甘澀，能養心安神，益腎固澀，健脾止瀉；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔；紅糖性溫味甘，能補中緩急，和血行瘀。本食品具寧心安神，益腎健脾功效。脾胃虛寒者慎食。

神門穴（心經）

● **定位：**仰掌，在腕橫紋尺側稍上方凹陷處。

● **方法：**以拇指指腹按壓神門穴1至2分鐘，每天2至3次。

● **功效：**滋陰降火，養心安神。

● **主治：**多夢、失眠、心慌、心跳、情緒病。

