

南方补气“凉”品——五指毛桃

文 / 北京中医药大学第三附属医院 王楠
北京中医药大学东直门医院 吕媛

五指毛桃，北方的朋友对于这个名字或许会感到陌生，甚至可能会认为这说的是一种水果；但是，在南方的传统医学和饮食文化中，五指毛桃却是大名鼎鼎，其一直被视作是一种珍贵的补气药材，同时也是夏季养生的佳品。

五指毛桃又名五爪风、五指风，是锦葵目梧桐科植物，其根部和皮层具有独特的药用价值。本文将从五指毛桃的历史渊源、植物学特征、药用价值、食用方法及现代研究等角度，为大家深入介绍这个神奇的南方补气“凉”品。

一、历史渊源

五指毛桃在古代医学文化中居于重要地位，特别是在广东、广西、福建等南方省份。根据古籍《本草纲目》的记载，五指毛桃早在明代便被广泛应用。其后，清代《本草备要》《本草纲目拾遗》等医学典籍

也有详细记录，认为其具有清热解毒、补中益气的功效，常用于治疗感冒、咳嗽、消化不良等症。

二、植物学特征

五指毛桃为常绿灌木，高可达3~5米。其叶片为掌状分裂，酷似五根手指，因此得名。叶面光滑，有光泽，叶背密生茸毛；花单生或簇生，呈黄色或白色；果实为蒴果，成熟时裂开；种子为黑色小圆球。

五指毛桃喜欢温暖湿润的气候，通常生长在山坡、林中或路旁；南方地区如广东、广西、云南、福建等地多有栽培。其根系发达，对土壤要求不高，但以排水良好的砂质土壤为佳。

三、药用价值

1. 补气功效

五指毛桃具备显著的补气效果，其药用部位主要是根部。根据

中医理论，五指毛桃能够提高人体的“元气”（即生命力），特别适合气血不足、体质虚弱的人群使用。

2. 清热解毒

中医认为，五指毛桃具有清热解毒、祛风湿的功效。因此，常被用于治疗因风湿、湿热引起的各类疾病，如湿疹、疮疡、风湿痛、感冒发热等。

3. 促进消化

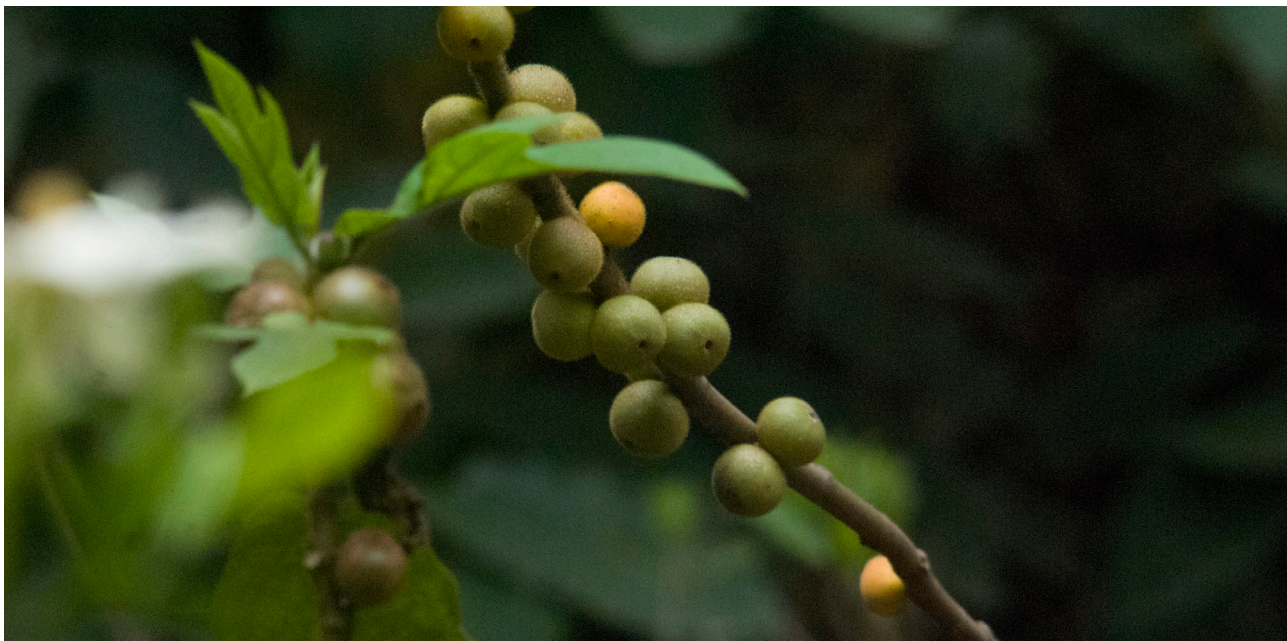
五指毛桃还能促进消化，常用于治疗食欲不振、消化不良等，特别是那些由于脾胃虚弱导致的慢性胃肠疾病。

四、食用方法

五指毛桃作为一种药食同源的中草药，既可以入药，也可以入膳。下面介绍几种常见的五指毛桃食用方法。

1. 五指毛桃炖鸡汤

【材料】五指毛桃30 g，鸡肉



500 g, 红枣10颗, 生姜3片。

【做法】①鸡肉洗净, 切块, 焯水去血沫; 五指毛桃、红枣、生姜洗净, 备用。②将所有材料放入汤煲中, 加入足够的清水, 开火炖煮。③大火煮沸后转小火炖2小时, 调入适量盐即可。

【功效】补气养血, 适合气血不足、体质虚弱的人群。

2.五指毛桃煲粥

【材料】五指毛桃15 g, 糯米100 g, 红枣5颗, 冰糖适量。

【做法】①五指毛桃、糯米和红枣洗净。②五指毛桃与适量清水共煮, 取汁备用。③锅中加入五指毛桃汁、糯米、红枣, 用中火煮至米烂, 最后调入冰糖即可。

【功效】补中益气, 适合脾胃虚弱、消化不良的人群。

3.五指毛桃茶

【材料】五指毛桃5g, 黑枸杞5g, 蜂蜜适量。

【做法】①五指毛桃、黑枸杞

洗净。②五指毛桃与适量开水泡开, 放入黑枸杞继续焖5分钟。③过滤取汁, 加入蜂蜜调味。

【功效】清热解毒, 适合夏季饮用, 具有生津止渴的功效。

五、现代研究

近代科学研究也证实了五指毛桃的多种药理作用。研究表明, 五指毛桃中含有多种活性成分, 如黄酮类、皂苷、萜醌等, 这些成分具有抗炎、抗菌、抗氧化作用。

1.抗炎作用

实验发现, 五指毛桃提取物能够显著抑制炎症因子的产生, 从而减少炎症反应。这与其在中医中用于治疗风湿痛和发热的传统应用是一致的。

2.抗菌作用

五指毛桃中的活性成分对多种病原菌有明显的抑制作用, 特别是对一些常见的致病菌如金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等, 显示出了良

好的抗菌效果。

3.抗氧化作用

现代研究还发现, 五指毛桃具有抗氧化作用, 能够中和自由基, 从而保护细胞免受氧化损伤。这对于防治心血管疾病、延缓衰老具有重要意义。

六、小结

五指毛桃作为一种经典的中草药和饮食调养品, 具有多种药用及食用价值。它在传统医学中被广泛应用, 如今现代研究也逐步证实了其多方面的药理作用。随着人们对健康养生的重视, 五指毛桃将在现代人的生活中扮演更重要的角色。其不仅能补气, 还有清热解毒的功效, 因此被誉为“凉”品。无论是入菜还是煲汤, 五指毛桃都能够为我们带来健康和美味。

希望通过这篇科普文章, 您能更好地了解和利用这种神奇的南方补气“凉”品。**万物与人**