

# 清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 聯播

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之謬誤篇

防癌抗癌可有法? 食療材料供選擇 (3) 之香蕉皮

( 06/03/2018 )

蕉皮把人「跣」到直, 原來有藥用價值

上一篇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。

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「跣」倒地上的情景。事實上，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。當然，其他生果的皮也會「跣」倒人，例如西瓜皮，但香蕉皮始終最為普及。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；巴哈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，如果有開放性傷口，則要十分小心，一定要注意消毒，以免受感染)。

作者在書中亦介紹了一條利用成熟蕉皮有效消除超個二百個個案的足跖疣(*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，並指出這方對各種的疣都有效。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《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》中有提過把香蕉燉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。順帶一提的是，如果嫌香蕉性偏寒，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。

本篇金句提到香蕉皮把人跌到直，說明它非常滑溜，原因何在呢？多年前日本的研究人員進行了一系列測試，他們把新鮮的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、檸檬皮和橘子皮的摩擦系數，但都高於香蕉兩倍以上，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。另外亦有研究顯示，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，因此受壓後便會變得非常潤滑。上述的日本研究人員把研究結果在《摩擦學》期刊上發表，並因此獲得了二零一四年的「搞笑諾貝爾獎」。

### 香蕉皮安神糖水 (一人量)

材料：綠色香蕉皮一隻、百合三十克、蓮子三十克、陳皮一角、紅糖適量。

製法：將材料洗淨，香蕉皮切小粒，加清水五碗煮至材料軟

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 (手少陰心經)

定位：仰，在腕橫紋尺側稍上方凹陷處。

方法：以拇指指腹按壓神門穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：滋陰降火，養心安神。

主治：多夢、失眠、心慌、心跳、情緒病。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 ([www.rthk.hk](http://www.rthk.hk)) 香港電台1,5 台或 亞洲抗衰老協會網頁 ([aaaaonline.com.hk](http://aaaaonline.com.hk))重聽。