



好木材

□文 / 吕 斌

也能养生

提到养生，很多人直接想到的就是饮食养生、运动养生等，其实，好木材也可以健康养生。例如紫檀木能提神止痛消肿，沉香泡水对肠胃疾病有缓解作用，佩戴黄花梨可“辟邪恶气”等。

黄花梨

海南降香黄檀俗称黄花梨，亦称“降压

木”，原产于我国海南岛低海拔的平原和丘陵地区，有降血压、血脂及舒筋活血的作用。黄花梨药用部分称为花梨格或降香木，主要指其树干和根部的心材部分。

可内服：以其心材入药内服，用木屑泡水，有香气，可以降血压、血脂，主治风湿、腰痛、吐血、心胃气痛、高血压等症。

可外敷：该药材气味芳香，味稍苦，烧

只泡脚，但是也有可能造成真菌交叉感染，导致足癣等。刘主任还提出了一种“可怕的”假设：“如果有携带艾滋病病毒、性病病毒、乙肝或丙肝病毒等能通过血液传播的患者泡温泉，刚好身体有伤口的情况下，这些疾病也是可能会传播的。”

无消毒措施，加重健康隐患

刘爱民提出了一个疑问：“这些鱼整天在里面吃人的死皮，他们怎么保证鱼的健康？”这也正是笔者所不解的，这些鱼在里面一工作就是一天，工作人员怎么处置鱼？温泉池怎么消毒？

英国进行此疗法的美容店负责人称，顾客泡脚的池子里放置了紫外线照射灯管，可以进行持续消毒。而一些持相反观点的专家称，与美容院“使用物品为一次性”的规则不同，这种土耳其微型无齿鲤鱼非常昂贵，

所以他们根本就不会丢弃，这更加重了健康隐患。

英国美容院至少还进行了相应的消毒措施，可是在国内的温泉池里，不曾见到一根消毒管，我们是不是应该更担忧呢？此外，这种鱼疗到底能不能达到宣传中提到的“美容养颜”、“延年益寿”的效果，我们也不得而知，毕竟没人会天天去泡温泉，也不可能泡完就疾病全无，所以可以说，泡鱼疗温泉是“弊大于利”的。刘主任不否认泡温泉的好处，但是建议大家只泡普通的温泉就行了，没必要冒着危险还多花钱泡鱼疗。

北伦敦大学的兰顿在接受《每日邮报》笔者采访时说，他做这种足部美容时，坐对面的顾客说了一句让他很反感的话：“他说他的脚有些不舒服，希望这些小鱼们能够尽情‘享用’。”兰顿想了想，又加了一句：“我们在进去之前，工作人员只是询问我们有没有真菌感染，但是根本没有人检查一下。”

之香气浓烈并有油流出，加水研磨，药液可治疗各种疼痛，也可磨粉外敷，止痛止血，是极好的镇痛剂。

现在一些人喜欢佩戴黄花梨等木头制作的饰品在手上或者身上，对此，广西大学林学院高级工程师李英健说，好木头可以起到健康养生的作用。

据了解，黄花梨除有安神降压的功用外，目前已有专家研究证明，从黄花梨木中提炼出的精油，可以刺激细胞再生与代谢，可滋养肌肤，对皮肤具有优异的抗皱功能，能促进皮肤组织再生和增强皮肤弹性。该精油还具有抗菌、杀虫、缓解紧张情绪的功能。

紫檀

除了黄花梨，紫檀也同样能让人“眠之可自然安神，坐之能自觉定志”。紫檀药效众多，要成百上千年方可成材，从古中医的角度理解，是集日月之精华，平衡阴阳的佳品。在《本草纲目》中记述小叶紫檀有镇心，安神，舒筋活血，消炎止痛等功效。佩带小叶紫檀饰品，可具有不可思议的神奇力量及感应，如增强免疫力、防止老化、稳定心率、改善失眠等药效。

据一些医学书籍中记载，紫檀木屑反复揉搓之后，会散发一种对人体有益的“木氧”，有芳香行气的作用。古人认为芳香行气，有利于人的心脏、肝脏、肾脏的机能，既可以安神，也可以加快人体内的新陈代谢，使人心绪平衡、安详、沉寂。能够起到安神醒脑，消除关节肿痛的功效，并且长期接触还能够促进细胞再造，预防皱纹的出现，对皮肤特别好。所以，能够长期睡在小叶紫檀木床上，可以让皮肤越来越好，人越来越年轻。

可内服：内服煎汤，主治金疮，止痛止血生肌。

可外敷：具有消除关节肿痛的功效；白醋

与紫檀末混合敷在腿部关节处，能够消除关节肿痛；紫檀对肠胃也很好。所以脸上长疙瘩，把紫檀木的锯末涂在皮肤上，每晚敷10分钟，当面膜一样，不仅消痘而且肤色亮白细腻。

与此同时，紫檀还有一个特别的优点就是能驱虫，夏天能防蚊子。

酸枝木

俗话说坐要坐酸枝，因为酸枝木散热性、透气性佳，微微沁出的淡香能够提神。大红酸枝的酸香气息浓厚，有独特的杀菌功效，同时酸枝对人体有预防高血压、高血脂之功效。更重要的是非常的牢固，也适于制作桌椅。酸枝木家具坐着稳，不硬不凉，没有光滑的感觉，对腰椎有一定的保健作用，购买红木椅子酸枝木可谓性价比最高的首选。

清代江藩著《舟车见闻录》记载紫榆来自海舶，似紫檀，无蟹爪纹。剖之其嗅如醋，故名酸枝。酸枝初伐时，芯材淡红色至赤色，经长时间放置，可沉于水。颜色逐渐转化为紫红色，光泽变为暗沉，经打磨可达到平整如鉴，抚之细滑清凉，木纹美观，不易腐朽，经久耐用。酸枝木虽不如黄花梨和紫檀名贵，但在中式古典家居环境中也有着非常独特的位置，是上品。

鸡翅木

再如鸡翅木，如果用这种木头做成筷子就比较好，鸡翅木在热水的刺激下，就会散发出一种柔柔的特殊香味，而这种天然的香味就有提神醒脑的功效，很适合经常伏案工作的人使用。

乌木

久埋于地下未腐朽的乌木则适合做一些摆设，因为时间久了，乌木逐渐碳化，除味效果很好，对一些空气中的重金属物质和有

毒物质，也有一定的吸附作用。炕桌、小型屏风等这些摆设都适合用乌木做。

樟木

樟木是很多市民熟悉的木材，上世纪六七十年代很多人用樟木来做家具。《本草纲目》中就有“樟木做履除脚气”的记载。

据了解，中国古代早已用樟木做衣箱，以防棉、毛、丝织品等衣物被虫蛀。不过，樟木挥发出的气体含有樟脑等有机物成分，对人的胃肠道黏膜有一定的刺激作用，一旦被人吸入体内，就会产生水溶性代谢产物——氧化樟脑，具有明显的强心、升压作用，如果把樟木家具放在卧室，会影响睡眠质量，让人兴奋甚至失眠。还可能引发头晕、浑身无力、恶心、呕吐等症状，故此如果家里有樟木家具，最好要保持房间的通风。

沉香

更为稀少珍贵的沉香木，也具有药用作用。

沉香是沉香木受伤（风折、雷电、山体滑坡、人和动物侵害等）被真菌入侵，并开始自身抵抗侵袭而分泌出的一种树脂，相当于树木本身的一种“免疫力”抵抗过程，然后经过多年沉积下来的一种木材和树脂的复合体。

沉香为世界四大香品（沉香、檀香、龙涎香、麝香）之首，自古以来即被列为香中极品。沉香还具有药用的功效，沉香可起到行气止痛、降逆调中、温肾纳气等功效。沉香辛香温通，能祛除胸腹阴寒，具有良好的行气止痛作用。另外，还能用于胃寒呕吐，也可用于下元虚冷、肾不纳气之虚喘。

沉香还能用于泡酒、抽烟、熏香（闻香、鼻观）等功效。其中，熏香可对人体起到去浮、去躁、静心、明志等作用。用沉香油按摩皮肤，有去疤，去斑之功效；沉香油对皮肤烧伤烫伤，有止血止痛的效果；沉香油对神经

具有很好的安定作用，能有效提高睡眠质量，可以降低血压，畅通气脉，修脾养胃。

需要提醒的是，尽管沉香功效较多，但由于纯正的沉香非常稀缺，市场上有很多所谓的“沉香”，实际上是部分商贩用与沉香香味有些相似的香柏木来以假乱真，俗称“土沉香”。“土沉香”与沉香价格和品质相差十万八千里。“土沉香”泡茶对身体有害，而真正的野生沉香越来越稀少了，因此消费者需警惕被商家混淆概念。

香柏木

尽管被称为“土沉香”的香柏木不能泡水喝，但香柏木屑发酵后也能起到美容养颜作用。

据了解，现在美容界比较流行用香柏木屑养生，其具体做法是：通过严格工艺自然萃取上百种植物酵素（酵素是生物中带有催化作用的蛋白质），添加混合在天然柔软的松柏木屑中，与木屑发酵自然产生热能，温度高达60℃以上。将身体埋入木屑中利用热能进行温浴，被公认为健康的干式温浴法。

这种温浴法称为酵素浴SPA。酵素浴中使用的香柏木屑通过热能产生的气体中含有大量负氧离子。大量呼吸负离子空气，可以使人体提高自愈能力，改善神经、心血管、血液、呼吸系统等。

酵素浴中，人的身体被木屑全面铺盖，大约5分钟后，体内大量排汗，通过酵素作用，皮肤呼吸促进血液循环，将全身的毒素化解排出体外。排汗排毒方法是其他排毒方法的6倍。因为木屑比重较轻，对心脏没有负担，同时呼吸松柏木的香气让我们感到舒缓神经，身体轻松，心情舒畅。

香柏木屑酵素浴最大的优点就是发酵时产生的味道有香味，人们更容易接受。使用此种方式温浴，可达到减肥、缓解关节疼痛、美容养颜排毒、调节自律神经等功效。