

肖原 摄

珍稀木材的养生作用

文 / 周一海

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。

A. 木材对人体的保健作用

人是依赖自然万物而生存的，与自然界有着天然的联系，许多花花草草、树根树皮都可以作为“药”来祛病疗疾。海南降香黄檀俗称黄花梨，亦称“降香木”，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。

用黄檀木屑泡水，有香气，可以降血压、血脂，主治风湿、腰痛、吐血、胃气痛、高血压等症。

黄檀木药材气味芳香，味稍苦，烧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。

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。佩戴小叶紫檀饰品，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。

据医书记载，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。

小叶紫檀内服煎汤，主治金疮，止痛止血生肌。

小叶紫檀外敷时，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；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。

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，购买酸枝木红木椅子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。刳之其嗅如醋，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。

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，会散发出一种柔柔的特殊香味，而这种天然的香味有提神醒脑的功效，很适合经常伏案工作的人使用。

而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、小型屏风等摆设都适合用乌木做。

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。

B. 沉香泡水可缓解肠胃病

沉香木稀少珍贵,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。

沉香还有熏香(闻香、鼻观)的功效,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,能有效提高睡眠品质;沉香油还可以降血压,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。消费者需警惕被商家混淆概念。

C. 香柏木发酵可减肥养颜

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。排汗排毒效果是其他排毒方法的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神经舒缓,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。

D. 佩戴黄花梨可“辟邪恶气”

现在一些人喜欢在手上或者身上佩戴黄花梨等木头制作的饰品。据了解,黄花梨的心材称为花梨格或降香木,是一种药材。中药名为降香,别名鸡骨香,降香的极品称为紫藤香。中医学对降香的最早记载见于唐《证类本草》,明李时珍《本草纲目》认为降香气味辛、温,无毒。降香有止血定痛、消肿生肌的作用。用火烧它,可以预防通过空气传染的疾病。

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。

编辑/谭明

治胃痛:

取生姜3片,辣椒1个,加红糖适量,水煎服。

