

路边捡的木棉花,能不能吃?

医生提醒,路边木棉花品质参差不齐,不建议采食

“木棉花,真好嘢,执一串,翻屋企,要煲祛湿茶,唔使问阿妈。”三月,广州市花木棉迎来盛花期,大街小巷红棉似火、蔚为壮观,老广们循着代代相传的童谣捡拾落花煲汤祛湿。然而,医生提醒,路边木棉花品质参差不齐,不建议采食。



拾花煲汤是广州人的“季节限定”

春风拂过广州城,满城木棉次第绽放,铺展开一场盛大的红焰盛宴。硕大饱满的花朵,开得磅礴而赤诚,将广州城那股朝气蓬勃、昂扬向上的精气神,悉数绽放在春光里。

木棉又称红棉,英雄树,为木棉科植物,枝干舒展,树形高大,可达20—30米,花期一般为2—4月,颜色鲜红,花型硕大。木棉花又称“英雄花”,初春盛

开,鲜红如焰,独领风骚。

木棉花是广州市花。“广州好,人道木棉雄。落叶开花飞火凤,参天擎日舞丹龙。三月正春风。”广州市原市长朱光笔下的木棉,树高枝劲,顶天立地,春日花开烂漫,春未落英壮丽,象征着花城人奋发向上的精神。

“从小,长辈就带着我们去捡木棉花晒干煲汤。”广州人伍志斌是环教公益机构天河区绿日同学会的负责人,他回忆,

小时候家住中山四路一带,外婆带着他去广东省立中山图书馆的草地捡木棉花,还把花朵串成一串串回家风干煲汤。儿时欢乐虽成记忆,现在作为爸爸的他,却仍然把这个广州人“季节限定”活动延续到下一代:“我的女儿是幼儿园中班,前段时间我也带着孩子去河涌边捡花。无论捡回去的花是否用来煲汤,都不重要,至紧要体验木棉季。”

“祛湿解药”,木棉花确有“奇效”

为什么在广州人心中,木棉花地位特别?记者从广东省中医院、广东省第二中医院等中医医疗机构了解到,这朵鲜红如火的美丽花朵,是天然中药材。

“很多医药典籍都有记载木棉花的药用和功效,比如《本草求真》《南宁市药物志》等典籍中,都记载了木棉花祛湿、治血崩、金疮等功效。《岭南采药录》中,还记载木棉入药能消暑。”广东省中医院皮肤科主任医师、广东省名中医陈达灿教授介绍。

陈达灿说,不止中医典籍,现代医学亦有研究表明,木棉花中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、多糖,还有锌、铁等人体必需的微量元素,可以药食两用。“广东人常饮的凉茶之一——五花茶,就是用木棉花、金银花、菊花、槐花和鸡蛋花煮水制成。”陈达灿表示。

由于广东所处的岭南地区,气候温暖潮湿,经常遇到回南天,湿气重,容易影响脾胃运化功能,出现头身困重、食欲不振、

消化不良、呕吐等症状,自古善于顺应天时养生的岭南人亦善于从身边找“解药”。

“木棉花食疗,是指使用晒干木棉花入煲煲汤。当前正值时令,对应的食疗食谱有木棉花茵陈煲鲫鱼、木棉花马齿苋凤尾草煲猪横膈、木棉花薏米陈皮粥、木棉花土茯苓五指毛桃煲猪骨等,这些汤粥,有着健脾利湿、清热凉血、止痢的功效。”广东省第二中医院治未病中心主任黄汉超介绍。

不建议捡拾路边的木棉花

与此同时,网友们却吵翻了天:有人说木棉花煮汤是传统,有人却说木棉花很脏。木棉花到底能不能捡回家,自己处理成干品?官方机构及多名专业中医均认为,用来食用的木棉花干,最好从正规渠道购买。

日前,深圳市食品药品安全委员会办公室发布提醒,药用木棉花需经特定环境种植和专业炮制,而路边掉落的木棉花易混入杂质、虫卵,并可能因树木接触尾气、粉尘及农药残留而存在安全隐患。

对于这点提醒,受访专家均认同,不过亦非绝对。“从公园、植物园等相对洁净

环境捡回的花朵,少量带回家处理成干品,也并非不可。”黄汉超表示。

他提醒,市民拾取花朵过程中需要细心筛选:“现代药理分析研究表明,木棉花随着掉落时间的延长,色泽变差而且腐烂率会增高,尤其掉落时间超过24小时,不少花朵都有部分褐变,因此捡木棉花尽量挑选新鲜掉落的花朵,时间过长尤其是褐变明显的,不宜使用。比如,选取花朵品相要好,看见裂开、渗液、花瓣上有黑点的花朵,都要淘汰。尽量选择刚触地、摸上去干爽的花。”

花朵捡回家,也要注意处理步骤,并

非随便晒干就能使用。“木棉花清洗干净并剥开花瓣彻底晒干后方宜入药,因为路边的木棉花相对较脏,不清洗干净容易把其他病菌甚至寄生虫卵都吃进肚子。另外,木棉花的主要药效部位在花萼以及花瓣,此处黄酮类化合物显著高于花蕊。因此必须要彻底洗净并掰开彻底晒干方能有效保存,否则容易霉变。”黄汉超表示。

黄汉超强调,居家制作的木棉花干品始终没经过专业机构的质量检测,在保存环节应用干燥玻璃罐存放,制作量不宜太多,最好在2个月内用完。

城区未大规模种植木棉,点解?

记者从广州市林业和园林局获悉,除中山纪念堂外,广州传统木棉赏花点有越秀公园、烈士陵园、陵园西路、江南大道等地。近年来,广州市通过增加木棉种植数量提升观赏效果,逐步在广州“绿肺”白云山和传统城市中轴线(越秀公园—中山纪念堂—海珠广场)打造一条规模化、震撼聚集的木棉景观带。

早在2011年,广州市就已着手在广州大道、临江大道、花果山公园种植300余株木棉树。同时,广州还在机场高速、花城门户打造以木棉为主的主干道和门

户景观,热情迎接八方来宾。岑村立交、广园收费站、仑头立交、滘口立交等16个城市出入口已种植较大规格的木棉,在进入广州的高速路两旁、匝道绿地及连接市区的省市、乡间公路上也大量种植了木棉。随着不断地精心养护,木棉赏花长廊的景观效果将逐步形成。

既然广州这么爱木棉,为什么不在城区内大规模、大面积种植呢?林业园林部门介绍,主要原因有二:一是木棉蒴果成熟后会开裂“飞絮”,“飞絮”对呼吸道有刺激作用,容易引起过敏症状;二是树木枝干较脆、容易折断,存在安

全隐患,且遮阴效果一般,不宜大规模应用于行道树种植。但木棉树干高大挺直,花色红艳,开花景观大气震撼,是广州春季无可替代的一道美丽风景线,也是广州打造国际“花城”不可或缺的部分。经过研究论证,林业园林部门对木棉应用方式进行了优化调整,在城区内以点缀种植造景为主,丰富天际线,减少木棉飞絮对市民的影响;在城市外围出入口和主要交通节点,如机场高速、春岗立交、笔村立交等区域,近五年种植木棉约5000株,大力营造红棉景观,展示城市形象。

木棉赏花点

广州道路赏花点
先烈路
陵园西路
沿江西路
中山四路
临江大道
江南大道
番禺大道
汉溪大道
迎宾大道
黄埔涌至科韵立交段

广州公园赏花点

农讲所
中山纪念堂
东山湖公园
越秀公园
烈士陵园
荔湾湖公园
海珠会展公园
晓港公园
白云山
陈田花园
黄埔区中山公园
黄埔儿童公园
公共区域赏花点
海珠广场
英雄广场
华南师范大学天河校区
白云国际会议中心
白云机场
番禺区沙湾镇
广州南站
从化木棉村