

□ 吴苑利 深圳市市场监督管理局宝安监管局
梅全喜 深圳市宝安区纯中医治疗医院

李时珍在《本草纲目》中记载了我国古代著名医药学家孙思邈曾用蒲公英治好手背恶刺毒肿的医案故事。

《本草纲目·菜部》第二十七卷蒲公英【发明】邈以贞观五年七月十五日夜，以左手中指背触着庭木，至晓遂患痛不可忍。经十日，痛日深，疮日高大，色如熟小豆色。常闻长者论有此方，遂用治之。手下则愈，痛亦除，疮亦即瘥，未十日而平复如故。

根据这段记载，唐贞观五年七月十五日中元之夜，孙思邈左手不小心触碰上了破旧低矮的房梁烂木头而被刺，当时并未在意。到了天亮之时，发现手指被刺处有些红肿，疼痛难忍，以为也就是肉中扎根小木刺而已，应该没有什么大碍。谁知过了十几天，不但不见好转，反而疼痛日益加深，手指也日益肿大，皮色竟像熟透了，果然药到病除，疼痛减轻，肿胀也消退了一些，不到10天，曾经肿得像红萝卜似的手指就平复如故了。

功效作用

蒲公英为菊科植物蒲公英的干燥全草，为多年生草本植物，全国各地均有分布，别名蒲公英、地丁、婆婆丁、黄花地丁、蒲公英、奶汁草等。蒲公英性寒，味甘苦，归肝、胃经，是清热解毒散结，利尿通淋的良药。蒲公英可用于治疗疔疮肿毒、乳痈、疮痈、目赤、咽痛、肺痈、肠痈、湿热黄疸、热淋涩痛等，此外还可治蛇咬



□ 黎崇裕 刘志龙
广东省珠海市中西医结合医院

金匱肾气丸原方源自汉代医圣张仲景《金匱要略》，属经方里的经典名方和常用方，又有崔氏八味丸、八味肾气丸、肾气丸之称，因《金匱要略》简称《金匱》，故而出自此书的肾气丸被后人称之为金匱肾气丸。原书主要用此方治疗脚气、短气、转胞、消渴、虚劳腰痛、小便不利等症，该方由干地黄八两，山茱萸、山药各四两，泽泻、茯苓、牡丹皮各三两，桂枝、炮附子各一两组成。而中成药金匱肾气丸在经方金匱肾气丸的基础上加入牛膝、车前子，需要加以区分。

组方功效

中成药金匱肾气丸由地黄、酒萸肉、茯苓、牡丹皮、泽泻、桂枝、附子（炙）、牛膝（去头）、盐车前子组成，辅料为蜂蜜。

中成药金匱肾气丸中的地黄滋肾补阴，山茱萸补养肝肾、化生精血，山药补脾益阴，亦可固肾，三药相合可肝脾肾三阴并补；牛膝加强三药补肝肾、强筋骨之功，且可活血通经，补中有泻；少加肉桂、附子助命门之火以温阳化气，乃阴中求阳之意；泽泻利湿泄浊，并可防地黄之滋腻；茯苓利湿淡渗，助山药之健运；丹皮、车前子清肝利湿泄热，制桂枝、附子之温。诸药共奏温补肾阳、化气行水之功。用于肾虚水肿、腰膝酸软、小便不利、畏寒肢冷。

此方实际为《济生方》加味肾气丸，是在金匱肾气丸的基础上加上了牛膝、车前子，此二药的加入加强了原

善治恶疮毒肿的蒲公英



伤，能促进乳汁分泌等。外敷、内服均灵。

李时珍在《本草纲目》的蒲公英条目里记载，治疳疮疔毒，可用“蒲公英捣烂覆之，即黄花地丁也。别更捣汁，和酒煎服，取汗。”近代的张山雷在《本草正义》中，也比较准确地总结了蒲公英治疗毒肿作用，“其性清凉，治一切疔、疮、痈、疡，红肿热毒诸症，可服可敷，颇有应验，而治乳痈乳疖，红肿坚块，尤为捷效。鲜者捣汁温服，干者煎服，一味亦可治之，而煎药方中，亦必不可缺此”。

现代研究

蒲公英因具有清热解毒、抗感染作用，常被誉为中药界的“广谱抗生素”。全草含蒲公英甾醇、胆碱、葡萄糖和果胶，其根含蒲公英醇、赛醇等，其叶含有叶黄素、叶绿醇、蝴蝶梅黄素等，花含有山金在二醇、叶黄素、毛茛黄素等成分。

现代药理学研究证明，蒲公英的抗病原微生物作用强大，如对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌及卡他球菌有杀菌作用，还能抑制结核菌，延缓病毒细胞病变，杀灭钩端螺旋体，抑制真菌，确实不负“中药广谱抗生素”一名。

因此，具有清热解毒功效的蒲公英在消炎、止痛方面得到广泛应用，对治疗感冒发烧，急性扁桃体炎、急性乳腺炎、淋巴

腺炎、急性结膜炎、肝炎、胆囊炎、痢疾、肠炎、尿路感染、盆腔炎、疔疮疖肿等疾病均有较理想的作用。

近年来，国内外对于蒲公英抗肿瘤作用的大量体外细胞实验研究表明，蒲公英中的多糖及乙醇提取物有抗乳腺癌的作用。国内有研究结果显示，蒲公英单味提取物在体外对肝癌细胞、大肠癌细胞的增殖有明显的抑制作用；在体内对肿瘤细胞有明显的抑制作用。这些研究都提示蒲公英在肿瘤的治疗上可能有一定的应用价值。

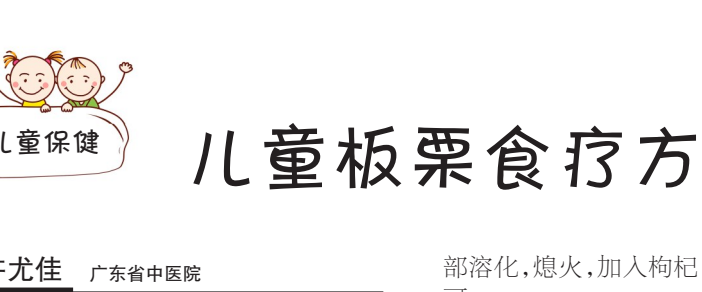
此外，临床发掘的蒲公英用途还有不少。如用于慢性胆囊痉挛及结石症，可起到保肝、利胆作用；将其影响胃组织内源性前列腺素E2含量、对应激性溃疡有显著保护作用的研究成果应用于抗胃溃疡，效果明显；拓展利尿作用，发现其对肝源性水肿有效。

药食俱佳

蒲公英不仅可以入药，还可以食用，早在《唐本草》中就有记载。《本草纲目》将其移到菜部，又被后世的《野菜谱》《救荒本草》等传承刊载，成为药食两用的代表之一。

现代研究表明，蒲公英的营养成分十分丰富，富含维生素A、维生素C、维生素D、维生素B₆、维生素B₁、维生素B₉、叶酸等维生素外，也含有丰富的钾、铁、钙、镁、铜等微量元素，每60g生蒲公英叶含蛋白质1.6g。我国南北各地都有采摘蒲公英嫩苗，或凉拌、或炒食、或做汤、或煮粥食用的习惯，味道鲜美，令人齿颊留香。

《本草纲目》还记载了蒲公英能“搯牙，乌须发，壮筋骨”的功效。此说源自元代萨迁《瑞竹堂经验方》中擦牙乌须发的传说。相传昔日越王曾遇异人，传授用蒲公英制成还少丹，称经常使用此药能固齿牙、壮筋骨、生肾水，老年人能白发返黑，齿落更生，青年人服了精神旺盛，至老不衰。由此看来，在吴越时期就有用蒲公英来保健的习俗，此说虽属夸大之言，但蒲公英药食俱佳的作用倒是由此确定了。



□ 许尤佳 广东省中医院

冬季适合给孩子吃板栗，但也不是所有的孩子都适合吃，吃板栗前需要注意什么呢？

首先，板栗属于坚果类，很多坚果中都含有一些特殊蛋白质，容易导致孩子过敏。如果孩子属于过敏体质，应先少量食用，观察无不良反应，再酌加量。其次，板栗含有较多的膳食纤维，因此不太容易消化吸收。如果孩子的年龄较小(2岁以下)或者有积食、内热，是不适宜食用板栗的。如孩子在2岁以上，且消化好、无病痛，可以适当食用一些板栗补益，但也要注意食用的量，一天吃1~2个即可。

板栗的吃法有很多，最出名的莫过于糖炒板栗了。但糖炒板栗的含糖和含油量较高，因此不推荐孩子食用，使用蒸、煮的方式烹饪板栗更为健康，可以用薯类和少量板栗(1~2个)打泥，或做成板栗粥。下面推荐几个适合孩子食用的板栗食疗方，家长可以按照孩子的身体情况选用。

板栗糊

材料：板栗7枚，白糖适量。
做法：板栗去壳捣烂，加适量清水煮成糊状，加入白糖调味即可。
功效：养胃健脾。
适用年龄：2岁以上对证者少量多次分服。蚕豆病可服。

板栗银耳小米粥

材料：板栗30g，银耳10g，小米50g，枸杞5g，冰糖适量。
做法：银耳温水泡发，板栗肉掰成小瓣备用；锅中加入适量清水，放入泡发好的银耳，大火烧开后加入小米和板栗，转小火，慢慢炖煮约45分钟，最后加冰糖，煮至冰糖全



部溶化，熄火，加入枸杞，盖盖焖10分钟即可。

功效：养阴润燥，补脾健胃。
适用年龄：3岁以上消化好、无病痛时少量多次分服。蚕豆病可服。

民间验方

蒲公英主治较为广泛，外科多用治乳腺炎、阑尾炎、疔毒、痈疽等；内科多用治急慢性胃炎、胆囊炎、病毒性肝炎，尿路感染；妇科多用治盆腔炎、乳腺增生症等，效果良好，无明显副作用。民间用蒲公英治病小单方也很多，现列举若干以供选用。

伤风感冒 蒲公英30g、防风10g、荆芥10g、大青叶15g，水煎服。

肺病 鲜蒲公英20g、鱼腥草10g，水煎服，可加白糖。

妇女乳痈红肿 蒲公英10g、忍冬藤15g，水煎服。

急性胃肠炎 蒲公英60g，水煎3次，取汁1000ml，加少量红糖或白糖矫味，频频饮服。

消化性溃疡 每天取蒲公英20g，用开水浸泡30分钟代茶饮。

胃脘痛、胃溃疡病疼痛 于小建中汤基础上加入蒲公英30g，疗效更好。

跌打损伤、瘀血肿痛 蒲公英、生地等量煎熬成糊状，加入冰片末制成蒲公英膏，有很好的消肿效果，且很少发生皮肤过敏反应。

甲亢术后突眼加重症 蒲公英60g，水煎取汁800ml，温服400ml，剩下400ml趁热熏洗，每天1次。

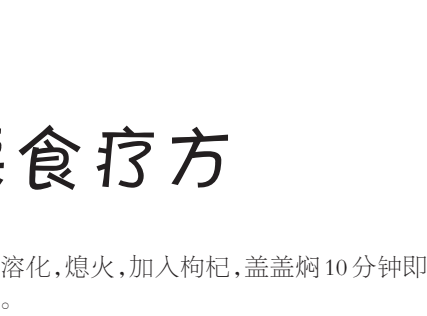
腮腺炎 鲜蒲公英30g(或干品20g)捣碎，加入1个鸡蛋清搅匀，再加冰糖适量，共捣成糊剂，摊于纱布上外敷耳前及下颌角的肿胀处，每日换药1次。

脓疱性毛囊炎 蒲公英90g，明矾、黄柏、苦参各30g，加水2500ml，煎40分钟。待药温降至40℃左右时，用毛巾浸药液湿敷患处，每次半小时，每日4~6次。复用药液时再加温，每日更换1剂。

麦粒肿 蒲公英30g，金银花15g(儿童及体弱者酌减)，第一煎内服，第二煎熏洗。

寻常疣 鲜蒲公英白色汁液擦洗疣部，每日3次，每次10~15分钟，2~5天疣即会脱落。

需要注意的是，蒲公英虽然毒性很小，但阴疽以及非实热证患者应慎服。



部溶化，熄火，加入枸杞，盖盖焖10分钟即可。

功效：养阴润燥，补脾健胃。
适用年龄：3岁以上消化好、无病痛时少量多次分服。蚕豆病可服。

板栗焖排骨

材料：排骨150g，板栗100g，姜、葱适量。
做法：排骨切块，洗净焯水；板栗煮熟去壳切皮，生姜切片，葱切段；姜、葱用油爆香，放排骨、板栗焖30分钟，加入适量食盐、酱油调味即可。

功效：养胃健脾，补肾强筋。
适用年龄：3岁以上消化好、无病痛时少量多次分服。蚕豆病可服。

板栗虽然美味又补益，但多吃很容易积食。家长可通过检查孩子的舌苔、口气、大便、睡眠等，早早发现积食端倪，及时带孩子就医。



饮食习俗是各地最常见的风俗体现，如我国北方在冬季常吃饺子，而南方则多吃馄饨、汤圆，山东有部分地区流行喝羊肉汤等。而从中医养生学和营养学的角度来看，这些饮食习惯或多或少都有需要注意的地方。

馄饨和饺子

馄饨和饺子虽外形不同、馅料各异，但在制作方法和营养成分组成方面其实差不多。它们都是由面粉、蔬菜、肉蛋类和油脂类食物共同组成的。因馅料的变化很多，所以食物种类也会相应增加。例如三鲜馅，就是额外增加了木耳、胡萝卜、韭菜、蘑菇等。面粉也可以由富强粉变为全麦面粉等，以增加多种类营养的供给。

这些都是馄饨、饺子类食物的优点，但是这类食物的缺点也很明显。首先，由于调制馅料时需要额外添加油脂，有的时候为了追求味道还会额外增加动物油脂，导致油脂含量过高，增加了整体膳食的能量和脂肪供给量。另外，馅料中盐、味精等调味品的使用量和正常炒菜等相比也会过高。所以饺子、馄饨和均衡膳食中的米饭、炒菜相比，属于高油、高盐、高能量的食物。

对于需要控制体重、血糖、血脂的人群来说，需要尽量减少这类食物的进食量，如每顿吃饺子10个左右，再搭配一些蔬菜是比较健康、适合的选择。

酒酿

在江南水乡有喝冬酿酒的习惯。冬酿酒是一种加入桂花酿造的米酒，香气宜人。其实酒作为常见的辛温食物，具有通血脉、御寒气的作用。在寒冷的冬天，少量饮酒不仅能够驱寒暖身，同时还增加了一些节日的气氛。我国古代就有制作醴或醪的习惯，《本草纲目》中的桑葚醪和薏苡仁醪都是较为常见的食疗方。

但需要注意的是，这类食物中的酒精含量因制作方法不同而差别较大，所以对于不能饮酒或已经有肝肾疾病的人群来说并不适合，也不建议糖尿病、高血脂、肥胖人群饮用，患有心脑血管疾病的人群也应当尽量避免。

羊汤

很多地区有在冬季喝羊汤的习惯，这和中医学认为羊肉属热性食物有关，也与冬季为驱寒保暖而多喜食温热食物的饮食习惯有关。但如果一味盲目温补，也容易导致内热滋生，损伤人体津液，所以中医养生学非常强调“秋冬养阴”的重要性。

平素本就阳虚体弱的人群可以适当进食羊肉。但是对于那些本就阳热体壮的人来说，喝羊肉汤要适量，且需要同时搭配一些青菜，如萝卜等具有寒凉属性或理气作用的食材。(魏 帼)



征稿启事

为更好地向广大群众普及中医基础理论知识，本版“养生大讲堂”栏目现面向广大中医药人员诚邀稿件。文章内容为阐述中医学基础理论，解读中医药经典，讲解中医各种诊疗及养生方法。每篇文章以1000~2500字为宜。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页，点击“欢迎投稿”进入，按照说明进行注册。
- 发送文章至邮箱 cntcm7ban@126.com。
- 或添加编辑微信 18810465529 发送文章。

版权声明

来稿须为本人原创作品，不得一稿多投。作者依法享有所投稿件的著作权。稿件一经使用，即表明作者已同意将作品专有使用权授予《中国中医药报》社有限公司。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。

作者一经投送作品，即视为同意并接受上述条款。