

过年聚餐多，药膳来消食

过年了，一不小心吃多了，喝多了，中医药膳帮您消食积。

文◎魏帼



魏帼，北京中医药大学东方医院营养科主治医师。从事临床营养工作多年，擅长营养不良、超重、糖尿病、高血压、冠心病、高血脂、高尿酸血症等疾病的营养治疗。

最能烘托节日气氛的事情，非聚餐莫属了。饮食文化在我国有着悠久的历史，而吃香的喝辣的，大碗喝酒、大口吃肉更是人民对生活富足的一种表达。但是，过度进食肥甘厚腻或生冷凉滞的食物或饮酒，不仅导致醉酒，还会带来胃肠不适症状。常见的有3种不适反应。

1. 胃腹胀满，胃酸呃逆，厌食，恶心呕吐，腹痛腹泻等情况，这属于食积的表现。

2. 胃痛喜按，腹痛喜揉，不思饮食，面色无华，大便稀溏，这属于脾胃虚弱的表现。

3. 头晕头痛，恶心呕吐，口干口

渴、身体燥热等，这属于醉酒的表现。

在中医药膳食疗学中，专门有一类药膳的功效是消食解酒。此类药膳以消食解酒类药物和食物为主，具有消食化滞、解酒醒醉等作用的食、药材，特别适用于饮食不节制的情况。下面针对上面几种反应，分别介绍几款简单易行的药膳组方，大家不妨在家一试。

食积——消食化滞

山楂麦芽茶

来源：《中国药膳》

组成：山楂10克，生麦芽10克。



制作方法：山楂洗净、切片，与麦芽同放入杯中，倒入开水，加盖冲泡30分钟后，代茶饮用。

方解：山楂和生麦芽均属于消食化滞的常用药物，同时也是食品。山楂俗称“山里红”“红果”等，是蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实，味道酸涩，略甜。山楂中含有大量的维生素C，具有一定的营养价值。另外，山楂中含有的脂肪酶可以促进脂肪消化，酸甜的口感可以刺激胃酸分泌，具有帮助乳制品、肉类食物消化的作用。而生麦芽中含有蛋白水解酶及B族维生素，多用于消米面、薯类食积、食滞。此药膳用山楂、生麦芽一同冲泡，具有健胃消食、化积导滞的作用。临床上常用来缓解因进食过多肉类、乳类食物导致的食积、食欲减退，胃腹胀满、恶心呕吐等症状。由于这款药膳味道酸甜可口，更易于被老年人、小孩等人群接受。

如果觉得泡茶的方式太过单一，还可以将山楂、生麦芽冲泡好的水，加入粳米一同熬煮成粥后，调入红糖调味，然后分次食用。虽然消食的功效弱了一些，但滋养脾胃的功效却有所增强，尤其适合老年人和小孩食用。

脾胃虚弱——健脾消食

健胃消食蛋羹

来源：《临床验方集锦》

组成：山药、茯苓、莲子、山楂、麦芽、鸡内金、陈皮等量，鸡蛋一枚，食盐、酱油适量。

制作方法：这7味食物研磨成末后取5克，加入鸡蛋中打散搅匀煮熟，加入适量食盐、酱油调味后食用。

方解：方中所用山药、茯苓、莲子均具有益气补中的作用，同时此三者味甘性平，既能补益脾胃，又可以除湿止泻，临床上常用于治疗脾胃虚弱不思饮食、泄泻久痢等症状。而鸡蛋具有补脾和胃，养血安神，滋阴润燥的功效，再加上消食导滞的山楂、麦芽和鸡内金，



理气的陈皮，可以起到补脾理气，健胃消食，补消兼施的作用。对于脾胃虚弱的人群，因进食不当导致的胃肠不适，有缓解作用。

醉酒——解酒醒醉

中医认为酒性温燥、升散，可以利用宣散排汗或利尿排尿的食品或药材来减轻或消除酒醉反应。

葛根枳椇子饮

来源：《防醉解酒方》

组成：葛根20克，葛花10克，枳椇子15克。

制作方法：水煎两次，取汁600毫升~800毫升，于两个小时内分3次~5次服用。

方解：方中的葛花、枳椇子是最常见的解酒药。葛花有解酒的作用，常用于长期饮酒导致的恶心、呕吐，小便短赤等症的治疗。而枳椇子具有利尿除烦，清热解酒的作用。《滇南本草》认

为枳椇子“能解酒毒”，《本草拾遗》认为其“止渴除烦，去膈上热”。临床上用于治疗饮酒后烦热，小便不利的症状。再加上可以清热生津的葛根，可有效缓解因饮酒过度导致的口干、口渴等症状。

但是，如果饮酒后出现恶心呕吐、烦热口渴等不适症状，最好判断一下是不是急性酒精中毒。急性酒精中毒是一种急性发作的疾病，主要由于饮酒过量引起。

如果饮酒后出现神经系统的症状，如兴奋躁动、运动不协调、意识不清等，有些人还可能存在头晕、头痛、体温下降、眼球充血等症状，严重者甚至出现昏迷和代谢紊乱，建议直接送到医院急诊科就诊，不要盲目在家自行熬煮解酒方，以免贻误病情。

在此温馨提醒大家，过节期间，虽然有中医药膳保驾护航，但为了自己的健康，还是尽量均衡饮食，适度饮酒。■

名药名方

温胆汤 清除体内垃圾

该方由《备急千金要方》温胆汤减生姜量、增用茯苓而成，由此温胆汤的使用范围得到了扩展，故后世所用温胆汤多以《三因方》温胆汤为基础进行加减变化。

文◎河北省昌黎县中医院主任中医师 何贵祥



在我国漫长的中医中药历史中，积累了相当丰富的养生增寿的理论和实践经验，现存的有关文献约有200余种。既有专著，如宋代陈直著的《养老奉亲书》和清代曹慈山著的《老老恒言》等，也有在医药学著述中列专门章节的，如先秦的《黄帝内经》和唐代孙思邈的《备急千金要方》《千金翼方》等。

今天要介绍的温胆汤就来自《备急千金要方》。在介绍这个名方之前，笔者先给大家讲个小故事。

孙思邈与《备急千金要方》

唐太宗李世民的长孙皇后怀孕已10

个月不能分娩，且身患重病，卧床不起。虽经多位太医诊治，病情一直不见好转。太宗每日眉头紧锁，坐卧不宁。

有一天，唐太宗处理完朝政，问大臣徐茂功民间哪里有名医。徐茂功便将华原县（今耀县）医生孙思邈推荐给他。唐太宗便派遣使臣马不停蹄，连夜奔赴华原县，将孙思邈召进了皇宫，命他立即诊治。

孙思邈取出一条红线，叫宫女把线系在长孙皇后的右手腕上，一端从竹帘拉出来。孙思邈捏着线的一端，在帘外开始“悬丝诊脉”。诊完脉后，孙思邈让宫女将长孙皇后的左手送至帘外，在其手指上猛扎了一针，皇后痛得浑身颤抖。不一会儿，就听见婴儿呱呱落地声。

唐太宗大喜，欲留孙思邈执掌太医院，被孙婉言谢绝，并表示立志漂泊四方为劳苦大众舍药治病。唐太宗深受感动，亲自率文武百官将孙思邈送出皇城。从此孙思邈游遍名山大川采集药材，为百姓救死扶伤，解困救急。多年之后孙思邈总结自己的经验撰写成《备急千金要方》。

温胆汤的来历

温胆汤载于《备急千金要方》卷十二，“治大病后虚烦不得眠，此胆寒

故也，宜服温胆汤。”该方所用药材有半夏、竹茹、枳实各二两，桔皮三两，生姜四两，甘草一两。温胆汤是为失眠而设。宋朝陈无择加减化裁，将其收录于《三因极一病证方论》。

陈氏温胆汤方中的半夏辛温，燥湿化痰，和胃止呕，为君药。臣以竹茹，取其甘而微寒，清热化痰，除烦、止呕；半夏与竹茹相伍，一温一凉，化痰和胃，止呕除烦。陈皮辛苦温，理气行滞，燥湿化痰；枳实辛苦微寒，降气导滞，消痰除痞；陈皮与枳实相合，亦为一温一凉，增强理气化痰之功。佐以茯苓，健脾渗湿，以杜生痰之源；煎加生姜、大枣调和脾胃，且生姜兼制半夏毒性。以甘草为使，调和诸药。诸药配伍，升降相宜，温凉兼进。方中化痰之品虽多，但并非专为化痰而设，其还具有理气补脾、调和中焦之功效。

该方由《备急千金要方》温胆汤减生姜量、增用茯苓而成，由此温胆汤的使用范围得到了扩展，故后世所用温胆汤多以《三因方》温胆汤为基础进行加减变化。

温胆汤主治：眩晕，呕吐，失眠，心悸，嘈杂，癫痫等，具备胸痞痰多，口苦微渴，舌苔黄而腻，脉象滑数的胆郁痰扰证。一般参考剂量为：陈皮10克，半夏12克，茯苓12克，甘草3克，枳实6克，竹茹10克。

无形之痰的判断

胆郁痰扰证：这里说的“痰”的含义是中医的无形之痰。中医所说之痰有两种：有形的痰和无形的痰。有形的痰与今天我们看到咯出的“痰”是一样的，无形的痰与我们现在说的“血液黏稠”有相似的含义。痰是怎么形成的呢？中医认为，由于脾运化水湿功能失常，导致水液不能正常输布全身，而在体内异常聚集，形成一种病理代谢废物，就是人体内的垃圾。一般黏稠的称之为“痰”，稀薄的称之为“饮”。痰具有秽浊、黏滞、稠厚的特性。

判断无形的痰有4点可以参考：1.肥胖。肥人多痰，脂肪符合痰的特性，是汇集在人体内的水湿秽浊部分形成的。2.舌苔厚腻。厚腻的舌苔是水湿秽浊过多的最直观表现。3.肿瘤。凡肿块不红，呈结节状，按之软，或内有黏液或果冻样物质的，中医都称之为“痰块”。4.滑脉。这是中医判断内有痰湿的诊断依据。临床上有“怪病多痰”“百病皆由痰作祟”之说，也有“痰迷心窍”的说法。“痰”可以导致很多疾病，高血压病、高血脂症、糖尿病、冠心病、精神疾病、小儿抽动症等都与痰有关。

一首治痰之效验方

温胆汤是一首治痰之效验方，其“温”取温和之意，欲求胆腑清静，胆气安和，使胆腑宁静温和而能司其所主。临床应用时根据具体情况，酌情增减药物。口苦者加黄芩，即黄芩温胆汤；心烦不寐者加黄连，清心除



烦，即黄连温胆汤；若大便干结，用大黄温胆汤；若头晕，加天麻，即天麻温胆汤，或是天钩温胆汤；如果痰热较甚，合入小陷胸汤，则称为陷胸温胆汤；若失眠者，合入酸枣仁汤，称之为枣仁温胆汤；如果有心气不足，用加减十味温胆汤；如有黄疸者，选茵芩温胆汤。

国医大师熊继柏教授擅用温胆汤化裁治疗内科杂病，比如失眠、十二指肠淤积症、黄疸、肺动脉高压等，临床应用屡屡获得很好的疗效。分享一个熊老诊治的脑梗死后偏头痛案例。

蒋某，男，63岁，10月22日初诊。患者两年前因脑梗死住院，出院后一直口服西药，但头痛明显，症状未得到控制。现偏头痛，以右侧头部为主，阵发性头晕，伴有视物旋转，颈部胀满不适，夜寐一般，纳欠佳，时呕吐，口干口苦，大小便正常，舌红，苔薄黄，脉弦细数。

辨证属肝风上亢、痰热阻络，治以清热息风、化痰通络，予以天钩温胆汤

加减。处方：天麻片30克，钩藤20克，陈皮10克，法半夏10克，茯苓15克，枳实10克，竹茹10克，甘草6克，黄芩10克，川芎10克，白芷30克。20剂，日1剂，水煎服，分两次温服。

11月14日复诊。患者诉药后头痛程度减轻，已无明显头晕呕吐，颈部稍胀，时觉口干，舌红，苔薄黄，脉弦细数。守原方加葛根40克，其他不变。20剂，日1剂，水煎服，分两次温服。后头痛未复发。

本案中熊老予温胆汤清痰浊，加入天麻、钩藤息风，佐黄芩清热，再合入川芎、白芷，以增其祛风止头痛之力。配伍准确，故病情向愈，从中也可以看出温胆汤确切的临床疗效。

据有关文献研究，温胆汤临床病证涉及失眠、高血压、冠心病、糖尿病及其并发症等共137类。内科疾病中以失眠最多，精神科疾病中以精神分裂症最多，儿科疾病中以多发性抽动症最多。

随着现代生活环境和方式改变，人们体质出现了形盛体实、痰湿(湿热)蕴积(体内垃圾堆积)的特点和倾向，这也是失眠、高血压、糖尿病等病症高发病率、低年龄化的根源之一。温胆汤组方简单，疗效确切，只要准确把握好胆郁痰扰的证候特点，用其清热祛痰调胆胃，清除人体内的垃圾，能收到很好的效果。■

温胆汤是一首治痰之效验方，其“温”取温和之意，欲求胆腑清静，胆气安和。

看中医，肿瘤病人的顾虑在哪儿

中医药可以贯穿在肿瘤预防、治疗、康复的各个阶段。在不同的阶段，中医药起的作用也有所不同。

文◎重庆大学附属肿瘤医院中医肿瘤治疗中心 王维 杨扬

肿瘤病人能不能吃中药？吃中药会影响化疗吗？吃中药会损害肝肾功能吗？不少罹患肿瘤的人在选择中医治疗的时候，通常有很多疑问、误区。那么，下面请中医专家为您答疑解惑。

能不能吃中药

中医药可以贯穿在肿瘤预防、治疗、康复的各个阶段。在不同的阶段，中医药起的作用也有所不同。治疗肿瘤，中医尽早介入、提前干预，全程参与能事半功倍。

在治疗阶段，中医药协同手术、放疗、化疗等手段可“减毒增效”，还可扶正祛邪，控制瘤体，实现带瘤生存。

在康复期，中医药的巩固、维持治疗，可增强肿瘤病人的免疫功能，提高生活质量，降低复发与转移发生率。在癌前病变时期，中医药可“扶正祛邪”，改变体质状态，防止病情恶变。



当然，中药除口服汤剂外，还有膏、丸、散等剂型。同时，中医治疗肿瘤除了中药，还有针刺、艾灸、穴位按摩、腿浴等外治法，以及心理辅导、饮食、运动、音乐等非药物疗法。因此，西医和中医并不矛盾，二者相辅相成，肿瘤病人亦可服用中药进行治疗。

不过，肿瘤患者看中医，还有一些顾虑和认识误区。下面就给大家详细解答一下。

吃中药会损害肝肾功能吗

《神农本草经》记载着“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之”，可见中药是有毒性的。传统药性理论与现代药理学在于毒性、毒药、有毒中药等概念理解上有所不同。不少研究发现中药成分、有效组分或复方汤剂，可能会引起肝损伤，在治疗过程中带来不良反应风险。但中医药讲究辨证论治、君臣配伍，只要用药得当，中医药的毒副作用微乎其微。反之，乱用、滥用中医药调理身体，不仅不会对身体起到保健作用，可能还会因为错误使用药材，导致药材中的毒素引起肝脏的排毒反应，出现肝脏疾病，产生不可逆的严重损害。

所以，这里要提醒肿瘤病人在选择

不少罹患肿瘤的人在选择中医治疗的时候，通常有很多疑问、误区。

中医药治疗时，一定要去正规的专科医院找中医师问诊开方，切不可道听途说胡乱吃药。

吃中药会不会影响化疗

化疗可能会引起肝肾功能损伤，导致白细胞下降、血小板低下、脱发、恶心呕吐、食欲不振等。正确的中医药治疗不仅不会加重身体负担，影响化疗，还会起到“减毒增效”的作用，提高化疗敏感性，提高临床疗效，同时改善化疗期间产生的毒副反应。

不仅如此，中药可能还会减少肿瘤的复发。例如，大肠腺瘤切除以后的复发率很高，1年复发率为30%~40%，5年复发率超过50%。上海仁济医院的房静远团队联合7家医院，用4年多的时间，对900余名大肠腺瘤摘除术后患者进行研究后发现，口服黄连素(小檗碱)，每天2次、每次3粒，可使大肠腺瘤复发风险降低23%，且副作用轻微。研究人员用证据证明了中药的抗癌作用。

滋补中药是不是越贵越好

肿瘤患者常常会在手术后、化疗后、放疗后选择吃中药进补。按照属性分类，中药补药有温、热、寒、凉之分。按照功效，中药补药可分为补气、补血、活血、滋阴等类别。人参是比较常见的名贵药材，其性热，味甘微苦，具有补气作用。黄芪性温，味甘，亦有补气作用，但价格远低于人参。

选择对的远远比选择贵的更重要。中医讲求辨证施治，中药补药也需要辨证施补。病人缺什么、适合什么才补什么，不能一概乱补。药材的作用要和病人需求形成互补，才能达到一定的效果与目的。

能接受针灸推拿吗

针灸、推拿属于传统医学中的外治



法，我国运用针灸治疗肿瘤已有较长历史。针灸疗法分为针刺和灸法，推拿属于自然疗法。这些疗法需要结合病人的病史、病程、四诊及实验室检查等临床资料，综合分析，选取适合的穴位、经络等，辨证施治。

大量试验证明，针灸能提高机体免疫，抑制肿瘤生长，改善病人的临床症状，对恶性肿瘤具有一定治疗作用，且针灸已被国外研究者接受并应用于临床。针灸在改善消化道反应，改善骨髓抑制，缓解癌症疼痛，缓解食管癌病人的吞咽困难，扶正抗癌等方面，均有一定疗效。

在肿瘤病人的整个病程中可以采用针刺疗法和各种灸疗，如隔物灸、艾

灸、天灸等。辨证地在大椎、内关、足三里、天枢、三阴交、关元、气海、合谷、命门等处治疗，以最大限度地调节机体抗病潜能，缓解病人的各种临床症状，减轻痛苦，提高生存质量，延长生存期。

中医学认为，肿瘤多由于机体正气内虚、邪毒入侵、情志内伤、饮食失节等因素所致。中医推拿疗法具有扶正培元、疏通经络、活血祛瘀，调理脏腑气血，增加机体抗病能力，防止肿瘤发生与发展的作用。

另外，推拿方法不受时间、地点限制，无毒副反应，可预防和减轻肿瘤病人的不良反应，提高病人对化疗的耐受力，提高病人的生活质量。■