



玫瑰：芳香诸品 殆无其匹

通讯员 陈 双

在希腊神话中,玫瑰是美神的化身,而在中国,玫瑰作为集食用、药用、观赏于一身的花卉,历史悠久。《本草正义》中就记载:“玫瑰花,香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒胃,疏气活血,宣通窒滞,而绝无辛温刚燥之弊,断推气分药中,最有捷效,而最为驯良者,芳香诸品,殆无其匹。”

湖南中医药大学第一附属医院药学部主任药师廖建萍介绍,玫瑰花食用已有2000多年的历史,而作为药用,最早可追溯明代的《食物本草》,书中记载玫瑰花有理气解郁、镇静安神、和血养血、调经之功,食之芳香甘美,令人神爽。

临床应用

玫瑰花来源于蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾,其性温,味甘、微苦,归肝、脾经,具有行气解郁、和血、止痛的功效,用于肝胃气痛、食少呕恶、月经不调、跌打伤痛等症。其药性温和,是生活中常见的药食两用之品,以含苞待放的花蕾药效最佳。临床上玫瑰花可与其他药物配伍用于以下疾病。

胸胁胀痛

玫瑰花芳香行气,味微苦,与香附、佛手、砂仁、枳壳、川楝子等同用,可治疗肝郁犯胃之胸胁胀痛,呕恶食少。



雨水节气谨防寒湿

易 莎 北京中医药大学东方医院

雨水是二十四节气中的第二个节气,昭示着气温回升,冰雪融化,万物萌动。在这乍暖还寒的时候,更需要谨防寒湿,老百姓常说的“春捂”也是这个意思。寒与湿均属阴邪,《黄帝内经》云“湿气通于脾”,若湿困脾胃,水湿痰浊便会在体内蓄积停滞致病,易导致消化系统功能障碍,女性还易出现带下清稀、月经不调等。所以,雨水时节加强防寒保暖、健脾除湿很重要,可从以下几方面做起。

洗头后及时吹干

洗头之后应及时用热风吹干头发。否则水湿留于发际之中,易使湿寒聚于头部,时间久了则会由表及里,导致头痛。如头发未干又被冷风吹过,更容易发生头痛。此外,最好不要在晨起或者临睡前洗浴,影响阳气的生发和敛藏。

淋雨后注意清洁

在淋雨涉水后要尽快清洁,雨水中可能有较多的致病菌,皮肤容易过敏者易出

月经不调

玫瑰花善疏肝解郁,调经止痛,与当归、川芎、白芍、益母草、月季花等同用,可治疗肝气郁滞之月经不调,经前乳房胀痛。

跌打损伤

玫瑰花性温,血得寒则凝,得温则开,故能活血散瘀以止痛,可与当归、川芎、赤芍等同用治疗跌打损伤,瘀肿疼痛。

面部色斑

玫瑰花配柴胡、香附、当归、丹参等可用于肝郁气滞、经血不调所致之黄褐斑。其与凌霄花、鸡冠花、野菊花等同用适合治疗肝郁不舒、胃火炽盛、经脉阻滞所致的头面部红斑类皮肤病,如玫瑰痤疮、酒渣鼻、环状红斑等。

疮疡肿毒

玫瑰花可单味和酒服,或与紫花地丁、蒲公英等同煎服治疗疮疡肿毒。

廖建萍介绍,玫瑰花不仅可作药用,还能美容养颜,是烹制药膳的上好食材。相传杨贵妃每次在华清池沐浴时,喜欢用玫瑰花铺池,久而久之洗出了凝脂般的肌肤。玫瑰花浴用于美容保健是借洗浴时热水和鲜花药力作用,使皮肤新陈代谢活跃,腠理疏通,气血流畅,从而达到调养气血、美容养颜的目的。

玫瑰花食疗方

用玫瑰花制作的药膳或美容养颜之品不胜枚举,早在宋代即有糖腌渍玫瑰花瓣制成玫瑰花酱的记载,之后相继有玫瑰露酒、玫瑰豆腐、玫瑰花膏、冰糖玫瑰、玫瑰花饼、玫瑰枣糕、玫瑰龙眼膏等服食方法出现。

玫瑰花最简单的应用方法就是每次用6~10g,开水冲泡代茶饮,适用于肝气郁结、气血运行失常所致女性脸色黯淡或色斑,月经前紧张焦虑、月经不调、痛经,乳房胀痛,更年期综合征,以及慢性肝病患者等人群。除此之外还可做粥、炖汤等,下面介绍几种简单易制作的玫瑰食疗方,以供选用。

玫瑰粥

材料:玫瑰花5朵,茉莉花10g,粳米100g,冰糖适量。

做法:将玫瑰花、茉莉花、粳米分别洗净,粳米放入盛有适量水的锅内,煮沸后改小火煮成稀粥,加入玫瑰花、茉莉花、冰糖稍煮即可。

功效:可疏肝解郁,健脾和胃,适用于肝气郁结引起的胸胁胀痛、痛经等症。

玫瑰露酒

材料:鲜玫瑰花350g,白酒1500g,冰



糖200g。

做法:将玫瑰花泡入酒中,同时放入冰糖,用瓷坛贮藏,浸泡月余即可饮用,每次5~10mL。

功效:可调中活血,疏郁结,适用于肝气郁结所致的乳房胀痛、乳腺良性增生等。

玫瑰花膏

材料:玫瑰花100g,红糖或蜂蜜适量。

做法:将玫瑰花洗净,加清水500g,煎煮20分钟,滤渣,再熬成浓汁,加入500~1000g红糖或蜂蜜,熬成膏状即可。放入冰箱,每天吃1~2勺。

功效:补养气血,滋养容颜。

玫瑰鲤鱼汤

材料:赤小豆500g,活鲤鱼1条,玫瑰花15g,盐适量。

做法:将鲤鱼洗净,去肠杂。锅中加适量水,放入鲤鱼、赤小豆、玫瑰花,共煮至熟,加适量盐调味,去玫瑰花后即可食用。

功效:可理气活血,健脾祛湿,适用于慢性肝炎以及气滞血瘀者。

廖建萍提醒,玫瑰花虽药性温和,使用安全,但也不是所有人都适合服用。因其性温,故阴虚火旺及内有实热者忌用;因玫瑰花有一定的活血调经作用,月经期间及月经过多者不宜使用,以防月经量增加;花粉过敏者及孕妇慎服。

饭后三习惯 助您好睡眠

周鑫媛 山西省中医院

很多年轻人结束了一天的辛苦工作后,晚餐便不加控制,大吃大喝。这种不健康的饮食习惯是造成失眠的重要因素之一。中医有“胃不和则卧不安”之说,意思是胃气不和则会引起失眠易醒、多梦等睡眠不安的症状。脾胃功能不强健时,胃内易有积滞停留,会影响脾胃气机正常升降,导致阳气不收,向上漂浮,心神被扰,故出现心神不宁、烦躁不安、无法安睡的情况。

其实晚餐应是一天中最清淡的一顿,要以好消化的粥、面为主,多食蔬菜,烹饪的方式也要以蒸、煮、炖为主,避免油炸、炙烤的食物。如果晚餐不小心吃多了,又该怎么办呢?《医学心悟》有云:“有胃不和卧不安者,胃中胀闷疼痛,此食积也,保和汤主之。”指出由于饮食积滞、胃气不降而难以入睡者,可服保和丸消积化滞。除了服保和丸外,养成以下三个饭后好习惯也可以起到消积化滞的作用。

适量饮用萝卜汁

将新鲜的白萝卜洗净榨汁,可加适量的冰糖调味,有消食导滞的作用。

摩中脘、擦涌泉

中脘穴位于脐与剑突下连线中点,位于人体中部,为连接上下的枢纽,经常按摩此穴可以起到调节胃肠道功能的作用。将双手搓热,重叠放在中脘穴处,顺时针方向摩30次。涌泉穴位于足底部,蜷足时足前部凹陷处即是。先将两手搓热,用左手手掌擦右足涌泉穴,用右手手掌擦左足涌泉穴,做30~50次,以足心感觉发热为度。此法也可在温水泡脚后操作,可以起到调肝补肾、安神健体的作用。

叩齿

叩齿可以起到促进消化、健脾胃的作用,做时摒除杂念,全身放松,口唇紧闭,上下牙齿有节律地相互轻轻叩击100下。

孙思邈《千金要方》指出“安身之本,必资于食”,其实许多食物不仅味美,还具有食疗作用,对保健养生有较好的效果。在此推荐几道美味又养生的药膳,不妨下厨试试,既能守护家人饮食健康,又能在亲朋小聚时一展身手。

虫夏全鸭

材料:鸭1只,冬虫夏草10g,料酒、生姜、葱白、胡椒粉、盐适量。

做法:鸭清理干净,在沸水中余一下,捞出晾凉。鸭腹内放入冬虫夏草、生姜、葱白,放入盆中,加适量盐、胡椒粉和料酒抹鸭身。用湿棉纸封住盆口,上笼(锅)蒸约2小时,出锅后去棉纸,去生姜、葱白即可食用。

功效:补肺肾,益精髓,适用于腰膝软弱、久虚、虚劳咳嗽、自汗盗汗等症。

红烧龟肉

材料:龟1只(250g~500g),黄酒、生姜、葱、花椒、冰糖、酱油、花生油适量。

做法:龟清理干净后切块,锅中入油烧热,放入龟肉,反复翻炒,加生姜、葱、花椒、冰糖等调料继续翻炒,再加酱油、黄酒、适量清水,文火煨炖,至龟肉熟软,收汁即可。

功效:滋阴补血。

莲子猪肚

材料:猪肚一个,干莲子40枚,香油、葱、生姜、蒜、盐适量。

做法:猪肚洗净,干莲子泡软后装进猪肚,用棉线缝合,放入锅内,加清水炖熟透后捞出晾凉。将猪肚切成条,同莲子一起放入碟中。将香油、盐、葱、生姜、蒜等调料拌匀,淋于猪肚上或用做蘸碟即可。

功效:健脾益胃,补虚益气。

黄花溜猪腰

材料:黄花菜50g,猪腰500g,油、葱、姜、蒜、盐、糖、生粉适量。

做法:猪腰切开,剔去筋膜,洗净后切花。黄花菜用温水泡发(20~30分钟)后,捞出洗净,撕条备用。锅内热油,煸炒葱、姜、蒜,再下腰花爆炒,待腰花熟后,加黄花菜、盐、糖翻炒片刻,最后倒入生粉水勾芡,待汤汁明透即可。

功效:养血平肝,补肾通乳。适用于肾虚腰痛、耳鸣、产妇乳少等症。

韭菜炒鲜虾

材料:韭菜150g,鲜虾半斤,油、盐适量。

做法:韭菜切段(3cm左右),鲜虾去壳。锅烧热入油,倒入韭菜,再放入鲜虾,翻炒至虾熟,最后撒盐炒匀即可。

功效:补肾壮阳,益精固肾。



关于举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”的通知

路志正,男,1920年12月出生,是我国首届“国医大师”、“首都国医名师”、中国中医科学院学部委员、资深研究员、主任医师、博士生导师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

路老从1939年2月起开始从事中医临床工作,他精通中医典籍,擅长中医内科和针灸,对中医内科、妇科、儿科等都有很深的学术和临床造诣。

路老主要著作(包括专著与主编)有《医论医话荟要》《中国名老中医经验集萃》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正中医心病学》《路志正医论集》《路志正妇产科学经验集》等。其中主编出版的《实用中医风湿病学》荣获国家中医药管理局中医药基础研究三等奖。“路志正调理脾胃法治疗胸痹心痛经验的继承整理研究”获国家中医药管理局中医药基础研究二等奖。

“学经典,跟名师”是中医临床工作者提高自己医疗水平的重要途径。应广大读者要求,本社定于2022年3月26~27日在线上举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”。

一、培训对象

全国各地中医临床工作者

二、授课专家简介

路洁,女,副主任中医师,中医学、中药学双学位,出身中医世家(国医大师路志正的女儿),长期随路老跟诊临证,现任北京路志正中医药研究院院长、北京三芝堂诊所主任,参与编写《中医湿病证治学》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正妇产科学经验集》等学术著作,临床经验丰富,擅治脾胃病、风湿免疫系统疾病、妇科病症、小儿内科常见病及疑难病症。

三、主要课程与培训内容

第一讲:国医大师路志正学术思想概要。

第二讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(一)——“持中央、运四旁”。

第三讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(二)——“怡情志、调升降”。

第四讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(三)——“顾润燥、纳化常”。

第五讲:国医大师路志正用药特色及组方规律。

第六讲:国医大师路志正疑难病诊治思路。

四、主办单位

《中国中医药报》社有限公司
小鹿中医

五、培训时间

2022年3月26~27日。

六、报名方式及联系方式

1.报名方式:微信扫码下方二维码,填写您的全部信息后提交。

七、培训方式

1.线上培训:交费后请联系会务人员并发送您的交费凭证进群,开班前群内推送直播链接。

2.联系人:赵丹绮
17611760068(同微信,添加注明“路志正学习班”进群)。

八、其他事项

1.培训费。

680元/人(含证书)。

2.付款方式:

(1)银行汇款

汇款账号:0200244509200000763

开户名称:《中国中医药报》社有限公司

开户银行:工商银行北京大屯路支行

(2)支付宝支付

打开支付宝,用“扫一扫”扫描“《中国中医药报》社有限公司”二维码,即可跳转至付款页面,完成付款。

汇款时请注明参加学习班人员姓名、联系电话,如需开发票请在备注栏写明单位名称。汇款后请及时与会务组联系确认。

《中国中医药报》社有限公司
2022年2月23日

