

百合忘忧草 保健功效多

曹 炜 中国中医科学院望京医院

百合自古以来就因有着百年好合的美好寓意而被视为吉祥之物。北宋著名文学家晁补之《生查子·同前夏日即事》中也用“永日向人妍,百合忘忧草”,表达乐观积极的心态。其实,百合不光是诗人笔下的“忘忧草”,还可入食入药,功效颇多。

药用功效妙

中药百合指的是百合科植物百合、卷丹或细叶百合的干燥肉质鳞叶,其味甘、性寒,入心、肺经,具有养阴润肺、清心安神的功效,主要用于治疗肺热咳嗽、劳嗽咯血、虚烦惊悸、失眠多梦等症。《神农本草经》中记载,百合“主邪气腹胀、心痛。利大小便,补中益气”。此外,临床中百合还可用于防治痛风。

润肺止咳

百合色白属金,禀天秋平之金气,入手太阴肺经。肺在五行属金,主气司呼吸,在五脏六腑中位居最高,为五脏之长,与四时之秋相应。肺喜润而恶燥,过于燥、热或阴液亏虚可引起咳嗽、咳血等症。百合清凉甘润,可滋润肺脏,常用于治疗肺燥或阴虚之咳嗽、咯血。《太平圣惠方》记载,治肺脏壅热烦闷,用“新百合四两,上用蜜半盏,拌和百合,蒸令软。时时含如枣大,咽津”。《医学入门》云其擅治肺痿、肺癰。

清心安神

百合入心、肺经,心肺同居上焦,病理上亦相互影响,若肺失其用,不能助心化赤,可致心神不安,五脏不和。百合心肺同调,以助脏腑恢复正常功能,“若五脏元真通畅,人即安和”(《金匮要略》)。

百合甘润养阴、清心安神,可治疗阴



虚内热之失眠多梦、烦躁不安、精神恍惚。《本草新编》载百合“安心益智,定惊悸狂叫之邪”,《日华子本草》云其“安心,定胆,益智,养五脏。治癫邪啼泣、狂叫、惊悸”。现代药理学研究表明,百合对人体有一定的镇定催眠作用,所以对于失眠、多梦、易惊等症状有缓解作用。

防治痛风

痛风是因血尿酸水平过高导致尿酸结晶沉积在关节内而引发的一种疾病,与嘌呤代谢紊乱及(或)尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关。百合中含有的秋水仙碱是临床治疗慢性痛风的特效药物,可有效减少尿酸盐沉积,缓解炎症,对急性痛风也有辅助治疗作用。

中医认为,痛风多是因饮食不节,导致脾胃之气受损,气机升降失调,水谷精微不能上输于肺,造成肺气亏虚,不能行阳明燥金敛降之功,进而出现气血津液代

谢失常的情况。百合可清热润肺,恢复阳明燥金敛降之力,助气血津液正常输布运行。此外,《新修本草》记载百合可治“通身疼痛”,其通利之功对排出尿酸也十分有益,适合痛风患者食用。

膳食调养好

百合作为药食兼优之品历史悠久。唐代《新修本草》就有关于食用百合的记载:“近道处处有,根如胡蒜,数十片相累,人亦蒸煮食之。”百合有较高营养价值,除含有淀粉、蛋白质、脂肪以及维生素B₁、维生素C、胡萝卜素等营养素外,还含有秋水仙碱等多种生物碱,以及谷氨酸、精氨酸、天冬氨酸等17种氨基酸。下面介绍4款简单易做的百合食疗方和代茶饮。

①百合汤

材料:百合20g。

用法:煎汤或蒸熟吃,可长期服用。功效:对痛风性关节炎有防治作用。

②痛风代茶饮

材料:百合30g,青风藤15g,忍冬藤15g,炒薏苡仁30g,桑叶15g,当归10g。

用法:上药洗净,沸水泡10~30分钟即可。代茶饮,每日1剂,可多次添水泡服。

功效:祛湿除痹、利水渗湿,适合痛风缓解期患者日常调养。本饮品为笔者临床治疗痛风时配合使用的代茶饮,效果佳。

③百合川贝饮

材料:百合30g,川贝粉3g,蜂蜜20g。

用法:将百合洗净,与川贝粉同放碗内,加适量水,蒸熟,稍凉后加入蜂蜜,拌匀,加入沸水代茶饮,每天2次。

功效:润肺止咳,适用于肺燥型咳嗽、慢性支气管炎等。

④百合雪梨羹

百合10g,冰糖10g,雪梨1个。

用法:雪梨靠上部横切一刀,挖出果肉及核,将百合、冰糖、切碎果肉放入其中,放入碗中,置于蒸锅中蒸1小时,饮汤同时食百合、梨。

功效:润肺止咳、清心安神,适用于心肺阴虚所致心烦失眠、咽干口燥、干咳少痰等症。

需要注意的是,百合虽好,服用有忌。《本经逢原》记载:“中气虚寒,二便滑泄者忌之。”《本草备要》记载:“久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛。百合之甘敛,胜于五味之酸收。故对于风寒外束,肺气不宣之咳,百合甘敛且有寒降之性,当禁用百合。”因其性微寒,脾胃虚弱、寒湿久滞、肾阳虚以及风寒咳嗽者不宜食用。

百合在日常食用中需注意恰当贮藏,干百合容易被虫蛀、受潮霉变,需要用干净、干燥的罐子密封保存,放在通风阴凉干燥处或放在冰箱里保存。

这四类中药使用不当易腹泻

吴力强 江苏省太仓市中医医院

门诊时偶有患者反映,服中药后会出現腹泻等消化道反应。到底哪些中药容易导致腹泻呢?下面一起了解一下。

泻下药

泻下药分为攻下药、润下药和峻下逐水药,多用来治疗大便秘结、实热壅盛证。其中最为常用的是攻下药和润下药,如大黄、芒硝、番泻叶、火麻仁、郁李仁等,它们能使肠道蠕动增加而起到通便效果。但用量过大或久用,可引起腹泻,如治疗实秘的三黄片、治疗慢性肾衰竭的尿毒清颗粒等,均含有大黄的成分,服后如出现腹泻不止,应减量甚至停用。

清热药

清热药是以清泄里热为主要作用的药物,如黄芩、黄柏、栀子,多用来治疗实热证。这些中药的药性偏寒凉,容易损伤脾胃,故脾胃虚弱、食少便溏者应慎用,即使要用,也应中病即止,不可久服。在《伤寒论》中就有“凡用栀子豉汤,病人旧微溏,不可予服之”的明训。临床医生在处方用药时,一般会根据患者的病情、体质、胃肠功能等情况进行综合考量,合理筛选,使药物既能发挥清热的功效,又以不

伤及脾胃为度。

滋阴药

滋阴药是能治疗阴虚病证的药物,具有滋肾阴、补肺阴、养胃阴、益肝阴等功效,如生地、当归、芍药、麦冬等。补阴药多甘寒滋腻,故这类药并非有益无害、多多益善,如机体邪实偏盛,用后易“闭门留寇”,影响脾胃功能而出现腹泻。脾胃虚弱、湿浊内阻及腹胀便溏者,也不宜使用,或与行气药、消食药等同用,使其补而不滞。

宣肺药

宣肺药是通过宣通肺气来治疗咳嗽、咳痰的药物,如杏仁、紫菀、枇杷叶等。因手太阴肺经与手阳明大肠经相表里,故这类药在宣肺的同时,亦有一定的通便功能,历代医家也常用这种“下病上治”的方法来治疗便秘。叶天士曾云:“丹溪每治在肺,肺气化则便自通。”如患者素体脾虚便溏,再用这类药物时,腹泻容易加重。

此外,患者在服药过程中未遵医嘱,食用生冷、油腻、辛辣、刺激的食物刺激肠胃,或因季节交替、情志不畅等因素,均可能导致腹泻症状的出现。因此,服用中药期间如出现腹泻,应及时咨询专业医师,问明原因。

名人生生经

陆游(1125—1210),字务观,号放翁,越州山阴(今浙江绍兴)人,南宋文学家和爱国诗人。由于金国侵扰,南宋偏安一隅,即便江南生活相对稳定,当时人们的平均寿命并不长,但陆游却生活了85个春秋,成为那个年代难得的长寿者。其长寿的秘诀离不开知医懂药,以及长年保持梳头的养生习惯。

在当时的文人高官中,陆游是知医懂药的,外出时常带药,能为人开方治病。其有诗云:“驴肩每带药囊行,村巷欢欣夹道迎。共说向来曾活我,生儿多以陆为名。”描绘了陆游为百姓治好了病,百姓便以陆字给孩子起名以示感谢的场景。陆游也乐于此,到了百姓家“举手叩柴扉,病叟喜出迎。从我语蝉联,未寒畴昔盟。解囊付之药,与尔偕长生”。还有人在路边专门等他医治,“儿扶一老侯溪边,来告头风未痊”。每每遇此,陆游就取下药囊为其医治。陆游心胸开阔,助人为乐,“胸次岂无医

陆游缘何『八十身犹健』

国策,囊中幸有活人方”。值得一提的是,陆游藏书甚多,他作为书房起名“书巢”,其中就有不少医书,他的医药心得也尽收录到《陆氏续集验方》中,流传至今。

正因为读过医书药典,知医懂药,“三十余年学养生”的陆游深知梳头的益处。其《杂赋》一诗中说:“觉来忽觉天窗白,短发萧萧起自梳。”又有《述闲》一诗云:“客稀门每闭,意闷发重梳。”可见陆游晨起后或白天无事无客时,便常拿起梳子梳头。梳头之益处,历代药籍多有记载。《冯氏锦囊秘录》强调“发宜常梳”。《养生类要》亦云:“发多梳,则去风明目,故道家晨梳常以百二十为数。”古人之所以强调梳头的好处,关键在于头发的生长与人的五脏六腑关系密切。头为“诸阳之首”,人体十二经脉汇集头部。经常梳头有着促进

气血运行、沟通表里上下、清心醒目等多种作用。正是因为有“一头胎发人晨梳”的养生习惯,陆游才能拥有“两目神光穿夜户”“蝇头细字夜钞书”的极佳视力,年至八十仍身体强健。

(韦钦国)

关于举办2022年“国医大师刘敏如学术思想与临床经验学习班”的通知

刘敏如,全国首位女国医大师、刘敏如教授是新中国成立以后中医药高等教育培养出来的第一代中医人,是中医界难得的医、教、研、管复合型人才,是当代中医女科承上启下的传承人代表。她的学术思想遵古不泥古,衷中参西,致力创新。她临床经验丰富,教书育人,桃李满天下。学生们誉她是“教学上的严师,生活上的慈母”。

她从医几十年来专攻中医妇科学,在理论上,她论证了脏腑、经络、气血是调节生殖周期的生理基础,提出了脑—肾—天癸—冲任—胞宫是调整月经周期的生殖轴心,在临床上,她对痛经何以非经期病理犹存而未及疼痛的机理进行了探讨。对中医学的月经周期的论述只涉及产生机理,而未探究中医学对月经周期调节的机理进行了补遗研究。她的“肾气为根,保阴为本”的学术观点对妇科临床与科研颇具指导意义。

她在论证“产后多虚多瘀”的生理观基础上,采用补虚(气阴双补)化瘀(活血逐瘀)作为产褥复旧的治未病大法;在妇科疾病学方面重视中医疾病学的新病及疑难病研究,如经水早断(卵巢早衰)、胞中脂膜壅塞诸证(多囊卵巢综合征)、盆腔疼痛诸证,女性骨质疏松等,补遗了医妇科病种的缺如。此外,她对不孕症、子宫出血病(月经不调、子宫功能不良性出血等)、妇科郁症、妇科肿瘤等疑难病论治颇具心得,提出妇科十大证,体现了中医病证结合、“同病异治,异病同治”的法则。“学经典,跟名师”是中医临床工作者提高自身医疗水平的重要途径。应广大读者要求,我们定于2022年6月25—26日在线上举办2022年“国医大师刘敏如学术思想与临床经验学习班”,由著名中医妇科专家,国医大师刘敏如教授领衔主讲。

一、培训对象

全国各地中医临床工作者。

二、授课专家与课程题目

主讲专家:刘敏如 全国首位女国医大师,成都中医药大学教授,博士生导师,享有国务院政府特殊津贴专家,中国中医科学院学部委员,全国中医药杰出贡献奖获得者,全国教育系统“巾帼建功”标兵称号,曾任四川省中医药管理局副局长。主编高等院校妇科教材和专著17部,主审3部。获省部级奖项4项,专利授权4项。

课程题目:《中医妇科生殖观的临床意义》

三、主办单位

《中国中医药报》社有限公司

小鹿中医

四、报名方式及培训方式等更多信息请用微信“扫一扫”扫描右侧二维码。



养生版征稿启事

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂: 阐述中医学基础理论,解读中医经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。

关注疾病日: 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

名老中医谈养生: 国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。

节气养生: 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。

家庭小药箱: 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。

儿童保健: 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小儿推拿、艾灸、饮食起居、生活护理等角度来阐述。

女性养生: 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前产后、孕期、月经、乳腺疾病等,

以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康: 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道: 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经: 介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经: 对自己独到的养生经验进行介绍。

澄清养生谬误: 揭示生活中常见的保健养生误区,指导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招: 介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问: 介绍常见零食中蕴含的中医药道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来: 介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

1.内容深入浅出,通俗易懂。
2.文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
3.每篇文章字数500~2500字。



儿童保健

马 佳 吴力群

北京中医药大学东方医院

在生活中,比起高个子的孩子,矮个子的孩子更能引起家长和临床医生的重视,及时发现潜在疾病并得到适时的治疗。家长往往觉得孩子长得高是一件值得高兴的事,却不知道这背后也可能隐藏很多疾病。

孩子身高过高可能存在的问题

家长们可以对照中国正常儿童体格发育图表,了解孩子是否存在身高过高的问题。儿童身高过高提示其可能患有肥胖症、性早熟或克氏综合征、马凡氏综合征等染色体或基因异常的疾病。

肥胖症 肥胖症是一种常见的慢性代谢性疾病。肥胖的儿童往往会出现身高过高、骨龄超过实际年龄的情况。此外,部分肥胖儿童还会出现性早熟。导致相关现象出现的原因尚不明确,但可能与肥胖影响了生长激素、胰岛素样生长因子、胃饥饿素、胰岛素、瘦素、促性腺激素释放激素等激素的正常分泌有关。

性早熟 性早熟是指儿童第二性征提前发育的疾病,女孩在8岁以前、男孩在9岁以前出现第二性征即可以诊断为性早熟。这里所说的性早熟,指的是真性性早熟的情况,即本来应该到青春期才启动的性腺轴提前启动了。此刻患儿血液里的性激素水平升高,除了促使第二性征提前出现,也会刺激身高快速增长,出现骨龄超过实际年龄的情况。虽然在早期,孩子的身高暂时比同龄儿童高,但其身高会过早停止生长,骨骺提前闭合,最终的成年终身高会相对偏矮。

克氏综合征 克氏综合征又称为先天性曲细精管发育不全综合征,其特点为患儿身材偏高、男性乳房发育、小睾丸、无精子等。本病是由于患儿性染色体中多了一条X染色体造成的。

马凡氏综合征 马凡氏综合征为常染色体显性遗传病,因遗传性结缔组织病变,导致患儿出现一系列全身症状,包括四肢、手指、脚趾细长,身高较高,心血管系统异常,肺部及眼部疾患等。

除了上述提及的几种疾病外,身高过高的儿童可能还存在其他相关疾病,应及时到医院明确诊断。

中医治疗肥胖及性早熟独具优势

若脏腑功能失调,导致痰湿、膏脂聚积体内,则会引起肥胖发生。儿童单纯性肥胖除了饮食调整、运动疗法等方法外,可采用中药内服调理脾胃肝肾功能、化湿涤痰,配合针灸及耳穴压豆等,能起到预防和治疗儿童肥胖症的作用。针对性早熟,中医认为,本病是因为阴阳平衡失调,阴虚火旺,相火妄动,肝郁化火导致“天癸”早至,其病变部位与肝肾密切相关,治疗主要以滋阴降火、疏肝泄火为原则,除了口服中药,也可配合耳穴压豆、中药贴敷等外治法。

家长应定期监测孩子身高体重的变化(青春前期每半年至一年测量一次,青春期后每三个月测量一次)。如果儿童提前出现了第二性征,也应该尽早至医院就诊。最后,应避免儿童摄入过多,尽量少食高热量、超加工食品,让儿童养成爱运动、早睡早起的好习惯,避免肥胖的发生。

孩子身高过高,是好事吗?

