

养生堂

冬季进补要多样 养阴水果细端详

毛德西

冬季是进补的季节,依据“春夏养阳,秋冬养阴”之理,冬季养阴非常重要。

水果在养阴方面有着不可替代的作用。水果不仅含有丰富的维生素、水分、矿物质,还含有果糖、果胶等营养成分。冬季天气寒冷、干燥,人容易上火,经常会感到鼻腔、咽喉及皮肤干燥,甚至有“火辣辣”的感觉。人们每天吃一点儿水果,不仅能滋阴润燥、祛除火毒,还能补充营养、振奋精神,预防传染病。

那么,冬季适合吃哪些水果呢?这些水果有哪些作用呢?下面就谈谈这些问题。

梨

梨是冬季养阴的首选水果。梨有滋阴润肺、生津止咳、滋养胃肠等功效,可以缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽喉干痛、口燥而渴、大便燥结等症状。另外,梨还有降血压、清热、镇静的作用。因此,头晕头痛、耳鸣如蝉者经常吃梨,可以缓解症状。需要注意的是,梨性寒凉,脾胃虚寒的人或经常便秘的人不宜多吃梨。

甘蔗

甘蔗是冬季的主要水果之一。甘蔗含较多的水分,含铁量在众多水果中名列前茅。甘蔗具有滋阴清热、补充糖分的作用。因此,低血糖、大便干结、小便不利、心烦口渴、反胃呕吐,以及肺燥咳嗽、气喘等人群比较适合吃甘蔗。但是,脾胃虚寒的人或经常胃脘疼痛的人不宜多吃甘蔗。

柚子

柚子有“天然水果罐头”之称。柚子秋季成熟,皮厚耐藏,不仅营养价值很高,还有健胃理气、化痰散结、润肺清肠、补血健脾等功效。此外,柚子还可以促进伤口愈合,对败血症有良好的辅助疗效。冬季天气干燥,容易上火,柚子可以帮助人们清火,抑制口腔溃疡。但是,脾虚的人吃柚子容易发生腹泻。

苹果

苹果有“水果之王”的美誉。苹果的形、质、色、味、香俱佳。俗话说:“一天一苹果,疾病远离我。”苹果不仅有润肺健胃、生津止渴、止泻消食、顺气醒酒等功效,还有预防癌症的特殊作用。苹果宜在饭前1小时或饭后2小时食用。饭后立即吃苹果,容易发生胀气和便秘。

柿子

柿子生长在北方,10月成熟。柿子香甜可口、营养丰富,具有涩肠润肺、止血和胃的功效。柿子不仅可以治疗痔疮出血、大便秘结,还可以预防血管硬化。但是,慢性胃炎、消化不良等胃功能低下者不宜食用柿子。

(作者系全国名中医,供职于河南省中医院)

杏林撷萃

医圣故里“柿美膏”的由来

丁自力 丁玫

爱美是人的天性,人类从诞生的那天起就开始了美的追求。化妆、美容成了很多人的时尚追求,特别是年轻的女性。随着社会的进步和人们生活水平的不断提高,医学美容应运而生。为此人们不禁要问:“古人有没有美容、化妆品?医圣张仲景有没有美容方?”笔者经过查阅资料,深入民间走访,了解到《金匱要略》中确实有一个既可以治病又可以美容的温经汤。

温经汤,被誉为张仲景送给女性的礼物。原因是该方不仅可以治疗妇科病,还有美容养颜的作用。虽然很多人熟知温经汤,但是使用起来不方便。在医圣故里(河南省邓州市),流传着一个家家可做的美容方——“柿美膏”。

东汉末年,是中国历史上一个极为动荡的时期。统治阶级内部出现了外戚与宦官相互争斗残杀的党锢之祸。一时间战火纷飞,百姓为躲避战乱而相继逃亡,流离失所者难以计数,生活苦不堪言。张仲景目睹了这一现状,他心如刀绞,深感苍生的痛苦与无助。为解万民于水深火热之中,张仲景潜心苦读,学百家之长,广泛收集药方,集思广益,著成《伤寒杂病论》。

张仲景才识过人,好学善思,不仅研制了很多新的剂型,还记载了很多有效的方剂。《伤寒杂病论》的问世,如同寒夜里的一束烛光,给予百姓生的希望。从此,涅阳县的百姓有了健康的依靠,张仲景开的药方简便有效,深受百姓信任。长此以往,张仲景成了百姓心目中的“神医”,他的医术能治疑难杂症。百姓生病找他,生活中有苦恼也愿意向他倾诉。

相传冬至前的一个早上,暖洋洋的太阳普照大地,忙碌的人们终于有了闲暇时间,便三五成群地在阳光下“晒暖”。习惯在屋里看书、诊病的张仲景,送患者出门时,一下子被这冬日的晴空吸引。给患者抓完药后,张仲景从屋里搬了一个小椅子,坐在门前晒太阳,坐下后发现现在堂屋(农村四合院坐北朝南的正房)东

墙外站着一群姑娘。看到张仲景出来后,她们围在一起窃窃私语。经了解才知道,她们都是涅阳县的姑娘,来找张仲景想“变美”的。一个姑娘说:“张大夫,您能治百病,我们身体不舒适能得到及时治疗。在生活中,您也给了我们很多药食两用的保健方。但是身体健康了,我们还想……”姑娘红着脸,欲言又止。张仲景关切地问:“你们还想什么?”“我们还想变得越来越美丽。”一个姑娘郑重其事地回答。

“您给我们开了温经汤。温经汤既可以治病,又可以美容,但是用起来不方便,想让您再给我们开一个简便的方子。”另一个姑娘也打开了话匣子。张仲景听了她们的话,若有所思地说:“我明白了。你们给我一些时间想想。”“好!”大家齐声答道,满怀期待地离开了。

姑娘们走后,张仲景也无

心晒太阳了,便回屋开始研制可以美容的方子。张仲景结合家乡冬季天气干燥、寒冷,使人的皮肤变得脆弱,再加上经常室外劳作,容易受到外部湿寒之邪的侵害,干燥的皮肤可能会出现皴裂、脱皮等,甚至会出现皲裂、疼痛和病毒感染,影响百姓正常生活。

同时,张仲景针对霜降后树叶的营养成分和形状,在众多落叶中选了具有无异味和药用功效的柿子叶。冬季,大多数百姓家里都有猪油。猪油具有很好的润肤作用,容易凝固成型,方便保存使用。因此,张仲景就地取材,经过反复论证,研制出了可以润肤美容的“柿美膏”。

几天后,那群姑娘又来找到张仲景。张仲景把新研制的“柿美膏”的制作方法告诉了她们。

做法:将霜打后柿子叶洗

净,晒干,研成粉末,过筛;柿子叶粉末和猪油按1:4的比例搅拌均匀成糊状;将混合物过滤,去除残渣后倒入容器中,待自然凝固后即可使用。

用法:每次取绿豆大小,均匀地涂在脸上,不需要特殊的手法。

姑娘们听后如获珍宝,纷纷对张仲景表达谢意,随后回家制作起来。

姑娘使用“柿美膏”一个多月后,效果很明显,不仅润肤美容,祛斑祛皱,还简便易行。

乡亲们按照张仲景的方法,配制“柿美膏”。冬天,手部、足部和嘴唇不再皴裂了;春天、秋天,不怕风吹雨打了;夏天,不怕日晒刺激了。村里的人都健康美丽,引得其他村的人羡慕不已,纷纷来讨要变美的“秘方”。受张仲景医者仁心、悬壶济世思想的影响,乡亲们毫无保留地把制作、使用“柿美膏”的经验传授给来访的人。

就这样,“涅阳县‘柿美膏’,仲景让我们变美好”的谚语在涅阳县周围传开了。这就是现代人所说的古人最早用的护肤品。

相传,唐朝时期的御医张文仲,在张仲景“柿美膏”配方的基础上进行加减,为武则天配制了外用美容良方,让武则天年轻时貌美如花,年老时风韵犹存,美丽一生。

明末清初,随着西方医学的传入,美容产品由原来的纯植物、动物为原料,开始不断地加入各种化学成分。“柿美膏”显得黯然无光。

但是长期使用后,人们发现化学物质对人的皮肤产生刺激和副作用。今天,人们又开始重新思考,用现代科学审视“柿美膏”,感受医圣张仲景的智慧。

猪油所含的脂肪和人体很接近,皮肤非常容易吸收,有助于滋润皮肤。同时,猪油具有养护毛囊的功效,可以让粗大的毛孔收缩起来,让肌肤更紧致。柿子叶富含鞣酸,具有杀菌止痒的作用。柿子叶还含有维生素C、乳酸、类黄酮、蛋白质和氨基酸,可以消炎活血、淡化色斑,延缓肌肤衰老,促进细胞代谢。这两样东西搭配在一起,具有良好的美白效果,是润肤美容的佳品。

(作者供职于河南省邓州市中医药发展服务中心)

药食同源

餐桌上的中药之九

白芷

刘婉歌



白芷,为伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。早在《神农本草经》成书的《五十二病方》(公元前168年),已明确提出白芷治病。

相传北宋初年,一位富商的女儿每次经期都腹痛剧烈,而致形体日益衰弱。于是,富商带女儿前往京城寻找名医。刚到汴梁,富商的女儿经期正好到来,腹痛难忍。碰巧,他们遇到一位采药老人。老人仔细询问病情后,从药篓中取出一束白芷交给他们,叮嘱他们洗净水煎后服用。

富商按法煎制,富商的女儿

服一次药后,腹痛缓解了很多;服两次药后,腹痛停止;又服几次药,次日行经安然无恙。从此,女性月经腹痛,可煎服白芷的方法便在民间广为使用。

性味功效

白芷,味辛,性温,归肺经、胃经,具有祛风解表、散寒止痛、燥湿止带、消肿排脓等功效。祛风解表、散寒止痛,是指白芷入肺经,具有解热、镇痛、抗炎的作用,可用于风寒引起的前额痛、眉棱骨痛、鼻塞或鼻炎等。白芷温燥,善治女性寒湿带下,症见带下量多、色白清稀等。

消肿排脓,是指白芷的抗菌作用。白芷煎剂对大肠杆菌、痢疾杆菌、变形杆菌等病菌均有抑制作用,故可用于细菌感染引起的疮疡肿痛、急(慢)性肠炎,以

及痔疮、肛瘘等。白芷治疮疡初起能消散,溃后能排脓,为外科常用的辅助药品。

药食养生

风寒感冒——白芷荆芥茶
材料:白芷30克,荆芥穗、茶叶各3克。
做法:将白芷、荆芥穗研为细末;用沸水冲茶叶后,放入白芷、荆芥穗末。

用法:白芷、荆芥穗末每次6克,取茶汤饮用,每天2次。
功效:祛风散寒、解表止痛。白芷辛温,具有祛风散寒、通窍止痛的功效。荆芥不仅能发汗解表,还有祛风的功效,主要治疗感冒、发热、头痛、身痛等症。二者合用研为细末,服用时用沸水冲茶叶,可以增强散寒解表的作用,适用于风寒感冒初

起,恶寒发热,鼻塞,流涕涕,头痛,齿痛等症。

面部色斑——八白散
材料:丁香、白僵蚕、白牵牛、茯苓、白及各100克,白芷33克,白附子、茯苓各16克,蛋清、蜂蜜和黄瓜汁适量。
做法:将丁香、白僵蚕、白牵牛、茯苓、白及各、白芷、白附子、茯苓磨成粉,每次取5克~10克加入适量蛋清、蜂蜜和黄瓜汁调匀。

用法:涂抹于脸上,约15分钟后用清水冲洗干净。
功效:美白祛斑、保湿补水。《本草纲目》谓白芷“长肌肤,润泽颜色,可作面脂”。白芷具有润泽肌肤、增白等功效,肌肤不润、气色不佳。脸上有黑斑或痤疮、粉刺的女性长期使用此美白方,可以促使肌肤润泽、白皙。

头痛——川芎白芷鱼头汤

材料:鱼头1个,白芷10克,川芎6克,生姜3片。

做法:鱼头去鳃、洗净,对半切开,沥干水;将鱼头放入油锅中煎至微黄盛出;将鱼头、白芷、川芎、姜片一同放入炖锅内,加适量开水小火炖2小时。

用法:加入适量调味品即可食用。

功效:发散风寒、祛风止痛。中医自古就有“头痛不离川芎”之说。川芎走而不守,可以活血行气、祛风止痛,用于治疗头风头痛、风湿痹痛等证。白芷芳香,性温,味辛,有祛风除湿、活血止痛等功效。鱼头补虚散寒。川芎白芷鱼头汤,具有散寒解表、行气开郁、通络止痛、补气健脑的功效,可用于外感风寒引起的头痛、偏头痛、头风,以及用脑过度引起的头痛、眩晕,尤适用于外感风寒后头痛绵延不愈者。

注意事项

白芷辛香温燥,阴虚血热者忌服。《本草经疏》记载:“呕吐因于火者禁用,漏下赤白阴火炽血热所致者勿用。痲疹已泄,宜渐减之。”

(作者供职于河南省漯河市郾城区中医院)

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿!

联系人:李歌
投稿邮箱:258504310@qq.com
邮编:450046
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部



本版图片均由李歌制作

中药传说

石见穿

尚学瑞

很久以前,在广西的一个村庄里,有一位采药老人。他每天不辞辛苦,跋山涉水采来草药,为百姓免费治病。方圆百里的百姓只要有小病大灾都要找他。老人会根据患者的情况辨证施治,大多能见效。因此,百姓都很拥戴他。

有一次,一个村民得了一种皮肤病,腰背部长了一簇簇的水疱,疼痛难忍。采药老人看了,认出这是缠腰火丹(带状疱疹),便上山采药。可是,他找遍深山老林,采了几种草

药让患者服用后都没效果,一时间困惑不已。他相信大山中肯定有治这种病的草药。于是,老人不灰心,天天上山观察,采挖草药。

有一次,老人坐在山林里的一块大青石上休息,无意中石头上有许多小坑。老人抬头一看,石头边长着几棵小草,枝叶茂盛。老人仔细端详,小草茎呈圆柱形,有绿色的大叶片和蓝紫色的花。他思忖这是由于下雨时,小草上的雨水滴在石头上,天长日久

形成的。

于是,老人采了一些小草回家,给患者煎汤服用,并捣烂敷在患处,结果很快见效。经过多次试验,老人还发现这种小草不仅能治疗缠腰火丹,还对腹胀、水肿、瘰疬等也效果很好。

从此,老人把这种小草命名为“石见穿”,寓意疗效犹如“水滴石穿”般奇特。

石见穿为唇形科植物紫参的全草,入药载于李时珍的《本草纲目》,云其“主骨痛,大

风,痲肿”。历代医学家对石见穿的功效也有记载。石见穿有“小丹参”“紫参”“月下红”等别名,分布在我国华东、湖北、四川、广西、广东、湖南等地,夏秋季节采收。

石见穿味苦、辛,性平,入肝经,具有活血化痰、清热解

毒、消肿止痛等功效,可用于治疗哮喘、痰喘、痲疹、跌打损伤,以及痛经、赤白带下等证,现代也用于治疗急(慢)性肝炎、乳腺炎、带状疱疹、淋巴结核、风湿性关节炎

等疾病。

近年来,药理研究结果表明,石见穿富含多糖、甾醇类、多酚类等化学物质。其中,多糖是抗肿瘤活性因子。因此,现临床将它作为常用的抗肿瘤中药,与白花蛇舌草、半枝莲等药配伍,广泛用于治疗肺癌、肝癌、胃癌、肠癌、食管癌等多种恶性肿瘤。

本品用法可内服煎汤,亦可绞汁或捣敷外用。
(作者供职于河南省辉县市中医院)