



□ 贾正玉 山西省中医院

## 栗子：肾之果

天冷了，满城尽是栗子香，走在街头，仿佛能从香气里感受到栗子那软糯微甜的口感，令人食欲大开。栗子是“五果”之一，《本草纲目》曰：“五果者，以五味、五色应五脏，李、杏、桃、栗、枣是矣。”可见人们对栗子的喜爱和重视。

### 补肾气 厚肠胃

《本草纲目》中收录了孙思邈的话，说“栗、肾之果也。肾病宜食之”。栗子果形似肾，应中医“以形补形”之说，因此有“肾之果”之称。栗子有很强的补益作用，是抗衰老、延年益寿的佳品。《千金方》中记载栗子的性味功效为：“味咸，温，无毒。益气，厚肠胃，补肾气，令人耐饥。”

栗子的能量很高，吃栗子可快速缓解饥饿感。栗子中还含有大量的淀粉，此外还含有蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质等多种营养成分，可预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛等，并可延缓人体衰老。尤其是其中所含的维生素B<sub>6</sub>，对日久难愈的口腔溃疡及小儿口舌生疮大有裨益。

《千金方》中记载栗子“生食之，甚治腰脚不遂”。李时珍指出吃生栗子讲究“仍须细嚼，连液吞咽，则有益”，即吃生栗子时要细细嚼碎，至口感无渣时再咽下去。

栗子熟吃能和胃、健脾、益肾。煨栗子可止泻，《本草纲目》引寇宗奭之语，“有人内寒，暴泄如注，令食煨栗二三十枚，顿愈”。平时可将栗仁蒸熟磨粉，制成糕饼，适用于饮食较少、身体瘦弱之人，以调理肠胃，增加食欲。

### 常见栗子美食

栗子可和多种食材搭配，做成适合冬季食用的美味药膳。

#### 栗子粥

材料：粳米100克，栗子200克，桂圆15克，大枣10颗。

做法：粳米浸泡20分钟，栗子去壳浸泡3小时之后再一起放入锅中，加入1000毫升的水，煮45分钟后再放桂圆、大枣，合盖煮10分钟即可。

功效：桂圆、大枣益气养血，再加上补肾气的栗子，特别适合脾胃虚弱的人食用。此粥既有利于脾胃虚寒所致的慢性腹泻患者早日康复，也是老年人消化不良、气虚乏力的食疗良方。

#### 栗子排骨汤

材料：新鲜去壳栗子250克，排骨500克，胡萝卜1根，盐适量。

做法：排骨焯水后沥干，胡萝卜切块。将所有食材放入锅中，加水，以武火煮开，转文火再煮约30分钟，加盐调味。

功效：滋阴益肾、补脾养血。

#### 栗子烧鸡

材料：去壳新鲜栗子150克，鸡腿150克。

做法：热油放入栗子，炒至变色捞出；加入葱丝爆香，倒入鸡块翻炒；再放入酱油、盐、糖、栗子一起炒；倒入开水，武火烧开之后转文火炖煮20分钟左右即可。

功效：肾气不足、腰腿无力者可常吃，长期食用有补益肾气之功。

### 吃栗子注意事项

吃栗子时要控制食用量，李时珍指出栗子不能多吃，“若顿食至饱，反致伤脾矣”。栗子由于生食难消化，熟食又易滞气，故一次不宜吃得太多，消化不良、腹胀者更不宜多吃。

此外，栗子中所含的糖类和热量较高，6~7粒中等大小的栗子，热量差不多就是一碗米饭。食用过量，不利于控制血糖。

栗子虽说美味营养，也有禁忌人群。对栗子过敏的人，血糖波动较大的人以及存在胃食管反流、胃溃疡、消化不良问题的人最好少吃栗子，否则易加重病情。



本版所载方药及治法请在医师指导下使用

# 跟着月亮盈亏来养生

□ 邓沂 安徽中医药高等专科学校

“因时养生”是《黄帝内经》“天人相应”理论在养生保健中的具体应用，是《黄帝内经》的重要养生内容之一。“因时养生”的原则和方法，不仅有“春夏秋四时养生”“昼夜晨昏一日养生”，亦有“月亮盈亏按月养生”等内容。《素问·八正神明论》指出：“以日之寒温，月之虚盛，四时气之浮沉，参伍相合而调之。”就明确提出要根据一日昼夜晨昏的太阳起落、寒温变化，一月月亮盈亏的圆缺与明暗改变，以及四时春夏秋冬与阴阳之气浮沉盛衰，彼此参合相伍，因时养生。

### 月亮盈亏与健康的关系

《素问·八正神明论》说：“月始生则血气始精，卫气始行；月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。”意思是月圆时，人体气血比较旺盛充实，而月缺时，人体气血比较衰弱虚少。满月时，由于人体气血充实，肌肉皮肤致密，腠理汗孔闭合，此时即使遇到外来病邪的侵袭，病位较为表浅而患病轻微。月亏时，因人体气血衰弱，肌肤松弛，腠理开泄，此时遇到贼风邪气的侵袭，病位多深在而患病急重。如《灵枢·岁露论》即说：“故月满……当是之时，虽遇贼风，入浅不深。至其月廓空……当是之时，遇贼风则其人深……”

月亮盈亏影响着诸多生理病理变化，因此在治病养生方面也应根据月节律即月亮的盈亏变化“因时制宜”。《素问·八正神明论》：“月生无泻，月满无补，月廓空无治，是谓得时而调之。”意思是新月时人体精气不足，若是此时用泻法，会使脏腑更虚，有可能损伤正气；月满时精气亦充盈，此时再施行补法，会使精气外溢、血留络

外；月亮无光时，人体精气空虚，阴阳之气皆随月亮而虚，此时若施行针刺等治法，正不胜邪，有可能使阴阳逆乱而邪留不去，正气逆乱。

现代研究证实，月亮盈亏不仅造成海水涨潮落潮，还对人类健康有一定影响。如月亮的周期性变化对女性生殖系统即有影响。女性子宫内膜脱落才能来月经，而子宫内膜的脱落又是由激素分泌水平决定，女性激素分泌周期正好和月相变化周期相当。故《素问·上古天真论》称月经为“月事”。

调查证实，月亮盈亏对人的精神状态有影响，满月时精神病院的病房比平时更加混乱嘈杂，入院治疗的患者也更多。月亮盈亏对内科疾病也有影响，内科疾病的发生与月亮盈亏的变化有一定相关性，其发病节律大多与月亮盈亏变化中的朔、上弦、望和下弦相位相对应。

### 跟着月亮的盈亏来养生

依据月亮盈亏，养生保健宜从以下四个时段着手进行。

#### 朔日的养生保健

朔日即新月，在农历初一前后，此时月亮精光不足、形缺不满，人们精神、体力均较差，同时机体抵抗力下降，是肺心病、风心病、冠心病、心肌梗死、脑梗死易于发生和加重的时期。

朔日人体阳气弱、阴气虚，可适当减少工作、学习时间，适度增加睡眠时间。

普通人群此时宜注意补气养血、扶正固本。如可于朔日前后两三天食用红枣花生龙眼汤，方法是取红枣、龙眼肉各15克，花生仁50克，加水煮熟饮汤。或坚持晚上9~10点就寝前拍打后背，先正中再两侧，从上至下50~100次。由于背部有心肺等脏腑俞穴，因此通过拍打刺激能振

奋心阳、鼓舞肺气，有助于夜间体内血液运行的畅通。心脑血管疾病患者，此时要注意避免风寒邪气侵袭，同时根据需要在朔日前后每天服用三七粉1~3克，有减少旧病复发或减轻症状的作用。

#### 望日的养生保健

望日即圆月，在农历十五前后。此时月亮精气充足、月圆光亮，人体白天阳气旺盛、夜间阴气充盈，人们精神亢奋、体力较强，同时机体抗病能力增强，但是由于血气上浮，一方面头痛头昏、失眠多梦等高发，另一方面高血压、上消化道出血、脑出血等病易于在此时发作或加重。

望日普通人群可适当增加工作、学习时间，宜加强运动锻炼，减少服用补药。“月满而补，血气扬溢”（《素问·八正神明论》），补益过度会引起人体阴阳失衡，不利于健康。

对于在望日前后易于发病和病情加重的患者，在望日前应注意稳定情绪，保持良好心态，使用预防性药物。同时忌食辛辣或过于温补的食物，以防加重病情。高血压患者可于望日前两三天饮用枸杞菊花茶，方法是取枸杞子6~10克，白菊花3~6克，开水冲泡，代茶饮，一日一剂。脑血管疾病患者可在中午或晚上临睡前两个时段按摩足部涌泉穴50~100次，能起到降逆补水的作用。

#### 上弦到圆月的养生保健

上弦即农历初七前后，从上弦到圆月，月亮精气逐渐充足，形状由缺到圆，亮度由暗到亮，人体阴阳之气也逐渐旺盛充盈，人们精神良好、体力充沛，同时机体抗病能力较强。

上弦到圆月，普通人群可适当增加工作学习时间。高血压病、心脑血管病、出血性疾病等患者，此时段应注意不要进食过于辛辣刺激或过于温补的食物，要稳定情绪，调节恼怒、郁闷等不良情志，以免加重病情。

# 感冒选药的四个误区

□ 刘立红

安徽省宿松县经开区驷山茗居卫生院

入冬后气温骤降，感冒又成了高发病，有的甚至全家相继发病。虽然大多数感冒适当休息加上正确合理用药，几天就能痊愈，但若中成药使用不当，则可能延误甚至加重感冒症状。当前治疗感冒的中成药不胜枚举，在使用时应准确辨证，符合“方证相应”才能正确发挥药效。

用对感冒类中成药，首先应学会辨风寒还是风热。感受风寒所引起的感冒特点在于鼻塞、流清涕、咳吐稀白痰、畏寒或轻度发热。这是初期常见症状表现，及时服用解表散寒的药物能很快治愈，常用的中成药有感冒清热颗粒、风寒感冒颗粒、正柴胡饮等，如伴有咳嗽可用中成药通宣理肺丸、杏苏止咳糖浆等。

市面上还有很多中成药属清热解表药，感冒入里化热，出现热证后才适宜使用。过早服用这类寒凉药物会收敛寒邪，导致感冒病程延长。除了过早错误服用寒凉药物，一感冒就输液的做法也是不对的，很多人往往输了一星期液还是怕冷、流清鼻涕等。

总之，面对感冒一定要仔细辨证，合理选用中成药，谨防走入用药误区，耽误病情。下面向大家介绍几种常见的中成药的用药误区。

#### 双黄连不能通治感冒

双黄连口服液由金银花、黄芩、连翘三味药组成，为清热解表药，用于风热感冒出现发热、咽痛等症状，同样对感受风寒的感冒不适用。

被误用的治疗感冒的中成药其实还有很多，如蒲地蓝口服液、蓝芩口服液等，这些药物都不可用于风寒感冒初期。



#### 勿把板蓝根当感冒神药

很多人都把板蓝根颗粒当成感冒神药，只要一感冒就用。

板蓝根药性寒凉，功能清热、解毒、凉血。如果是风热感冒或风寒入里化热，出现咽喉肿痛发热时可以服用，但若是感受风寒所引起的感冒咳嗽则不适用。这也是为什么一些家长说孩子服用了几天板蓝根，但感冒还是好不了的原因。

#### 清开灵非感冒首选药

清开灵颗粒由胆酸、珍珠母、猪去氧胆酸、栀子、水牛角、板蓝根、黄芩苷、金银花组成，全方都是苦寒药物，常用于外感风热，火毒内盛。

不知何时，清开灵成了很多人感冒的万能药、首选药，以至于很多患儿家长，只要孩子一出现感冒就主动购买清开灵颗粒，说清开灵有抗病毒作用。但一些患儿家长说孩子吃了清开灵颗粒后清鼻涕越来越多，还有家长说，孩子服用后流鼻涕不仅没好，还增加了咳嗽甚至腹泻等现象。所以外感风寒感冒应禁用清开灵，脾胃虚寒者

也应慎用。

#### 虚人感冒用药尤应注意

临床还有一类特殊感冒，就是“虚人感冒”。即体质本就虚弱，正气不足，极易感受风寒湿邪，反复感冒，迁延难愈。此类患者感冒后需扶正解表，风寒感冒时可取用败毒散，因方中含有人参，故也称“人参败毒散”。

感冒时一般不建议用补益药，但这个方子中人参却起重要作用，有独特之处。《医方考》解释方中人参的作用为“培其正气，败其邪毒，故曰败毒”。虚人而感风寒湿邪，邪正交争于肌腠之间，正虚不能祛邪外出，故憎寒壮热而无汗，头项强痛，肢体酸痛。风寒犯肺，肺气不宣，故鼻塞声重，咳嗽有痰。胸膈痞满，舌苔白腻，脉浮而濡，正是风寒兼湿之证。

本方原为小儿而设，因小儿元气未充，故用小量人参，补其元气，后推广用于年老、产后、大病后尚未复元，以及素体虚弱而感风寒湿邪，见表寒证者，往往多效。

现代人工作压力大，休息时间少，体质虚弱易反复感冒的人并不少见，参苏丸和参苏片等也可以对症使用。

## 从中医角度谈胖瘦

□ 郑晓鹏 杨婕

北京中医药大学东方医院

“胖人多痰，瘦人多火”，这句话从中医的角度，概括讲出了胖人和瘦人的体质特点。

这句话有两层意思，一是胖人常多痰，而瘦人常多火；第二层意思则是因多痰则人常易发胖，而多火消耗体内津液，长期下来则身体消瘦。

先说“胖人多痰”。这里说的胖一般指脂肪过多堆积，与长期锻炼所形成的肌肉含量高的身材结实不同。

胖人多脾虚，尤其是虚胖，肌肉松软。脾和胃位于人体中部，也就是中焦。脾胃二者的动态气机是脾升胃降，脾负责升清，胃负责降浊。也就是说，脾负责把食物中的精微物质升散，进一步分配到全身。胃能容纳食物，并能降浊，把食物研磨并部分吸收，再向肠道运化。那么试想，如果脾胃的功能失调了，吃进去的食物不能成为精微物质被分配到全身去利用，或者利用得不充分，则只能在胃里贮存，相当于在中焦制造了一个污浊的贮藏仓库，大量浊腻物质在中焦堆积，便形成了肥胖。尤其是腹型肥胖，虽然体型很胖，但全身没有力量，活力不足，易疲劳、感冒，甚至还有大便稀溏的表现。这些归根结底都是脾胃气虚的表现。脾胃气虚同时伴见的还有口黏、舌体胖大、舌苔白腻，以及腹部胀满、头晕乏力、困倦等。

再说“瘦人多火”。相对于胖人，瘦人中焦常有火，有的人是虚火，有的人是实火。我们可以想象一团火在中焦燃烧的感觉，“火”把吃进去的东西都消耗掉了，会导致多食易饥，不但不会使脂肪堆积，反而会消耗人体本身的储备。在这团“火”的驱动下，瘦人多行动敏捷，喜动不喜静，但有时也易亢奋冲动，常手足心热，口咽干燥，畏热喜凉，易患失眠、口腔溃疡等。这类人群有一部分是因为先天肾阴亏虚而导致；更多的是由于现代人的不良生活方式如抽烟、嗜辣、爱喝酒、常熬夜等导致，这些习惯损伤了阴津，人为在体内制造了一种“燥”的现象，造成了虚火的出现。