



□ 马凤岐 陈永灿 浙江省立同德医院

殊乡春色不曾浓，
才力新兼病思慵。
一枕清风闻格磔，
半瓶香雪浸苡蓉。

——元·王逢《园馆杂书二首·其二》

诗词赏析

诗人在诗中描绘道，异乡的春色并不浓郁，因自身能力尚可，上任新官职，但病情又使其慵惰。枕着吹来的清风，听着动听的鸟鸣，诗人看着那半瓶浸泡着肉苡蓉的清香美酒，感慨那真是治病良药啊。

肉苡蓉没有根，没有叶子，只有美丽的花朵。若有一天，你走到沙漠里，在梭梭树的下面看到株株粉红色或紫红色的鲜花，这可不是普通的花朵，而是肉苡蓉。

养生解读

肉苡蓉又名大芸、金笋、黑司命等，有“沙漠人参”之称，历史上就曾被西域各国视为上贡朝廷的珍品。李时珍在《本草纲目》中解释肉苡蓉的名字由来时提到“此物补而不峻，故有从容之号。从容，和缓之貌”。这就是说，肉苡蓉甘而性温，咸而质润，具有补阳而不燥、补阴而不腻的特点，正因为它补性和缓、从容不迫，才有苡蓉(从容)之称，又因其鲜品有如肉质，故在“苡蓉”前冠以“肉”字。

中医学认为肉苡蓉有温肾壮阳、强身健骨、润肠通便的功效，故而对腰膝酸软、阳痿早泄、神经衰弱、女子不育、经血不调、肠燥便秘等有很好的疗效。如明代中医药典籍《神农本草经疏》中所言，其为“滋补肾精之要药，久服肥健而轻身”。《本草汇言》记载：“肉苡蓉，养命门，滋肾气，补精血之要药也。男子丹元虚

冷而阳道久沉，妇人冲任失调而阴气不治，此乃平补之剂，温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄，故有从容之名。”此外，《药性论》中记载肉苡蓉具有“益髓，悦颜色，延年”的功效，可见其在益智、美容和养生方面也有很好的作用。

近年来，研究者对肉苡蓉的化学成分和药理作用进行了研究。结果显示，肉苡蓉中主要含有苯乙醇苷类、环烯醚萜苷、木脂素苷、糖类等化学成分；其能够提高机体免疫力、提高性功能、增加胃肠动力，具有抗疲劳、抗氧化、抗衰老、改善阳痿早泄、润肠通便、保护肝肾、抗骨质疏松等多种作用。

膳饮品鉴

肉苡蓉作为药食两用的佳品，自古以来就在民间被广泛食用。清代沈青崖《陕西通志》中记载：“肉苡蓉，陕西州郡多有之，西人多用作食品。”人们常将肉苡蓉和羊肉、羊肾等一起搭配做羹煲汤，不仅美味可口，而且有着很好的增力解乏作用，可谓一举两得。现向大家介绍几种肉苡蓉膳品的做法。

苡蓉仔鸡

材料：肉苡蓉15克，仔鸡300克，枸杞子9克，姜、盐、鸡精、糖各适量。



做法：将仔鸡洗净斩块，焯水，捞出冲净血沫；将枸杞子、肉苡蓉除去杂质，洗净浸泡，姜切片备用。取净锅上火，加入少量清水，将姜片、肉苡蓉、仔鸡块下锅，大火烧开后转小火炖30分钟，然后放入枸杞子，再炖10分钟即成。

功效：本药膳具有温肾补阳、滋阴养

血的功效。适合于血虚劳损、倦怠乏力、头晕眼花、视物不清的人群食用。

苡蓉大虾

材料：大虾300克，肉苡蓉15克，葱、姜、料酒、盐各适量。

做法：将肉苡蓉泡软切片，葱洗净切段，姜切片，备用。将大虾洗净，剪去虾须、虾脚，挑出沙包、沙线。锅内加清水，加入肉苡蓉大火煮开，然后转小火煮约20分钟。放入葱段、姜片、料酒、盐，下入大虾煮至熟透，捞出肉苡蓉、虾摆入盘内即成。

功效：本药膳具有补肾助阳、益精养血、润肠通便的功效。适合于肾虚阳痿、遗精早泄、腰膝酸软、肠燥便秘的人群食用。本药膳色泽美观，虾肉鲜嫩，咸鲜清爽，营养滋补。

苡蓉羊肉羹

材料：羊肉300克，肉苡蓉30克，生姜3片，大葱1根，淀粉、食盐适量。

做法：将各食材分别洗净，羊肉切块，大葱切段；砂锅里放入适量清水，把羊肉、肉苡蓉、姜片、葱段一起放入锅内，大火煮开后改小火炖约1小时，淀粉勾芡，加入食盐调味。

功效：本汤具有温肾壮阳、益精润肠的功效。适合于四肢不温、腰膝无力、大便干结的人群食用。

苡蓉猪腰汤

材料：猪腰1个，肉苡蓉15克，生姜3片，料酒、食盐适量。



做法：将猪腰、肉苡蓉分别洗净；锅里放入适量清水和料酒煮开，下猪腰焯出血水；猪腰切条，连同肉苡蓉、姜片一

起放入砂锅内，加入适量清水，大火煮开后改小火炖约30分钟，加入食盐调味。

功效：本汤具有补肾壮腰、润肠通便的功效。适合于手脚怕冷、腰膝酸软、大便不畅的人群食用。

苡蓉益智酒

材料：肉苡蓉90克，益智仁45克，白酒900毫升。

做法：将以上二味药一起置于净坛中，加入白酒，密封浸泡，2周后过滤，弃药渣，即成。

功效：本药酒具有温补肝肾的功效。适合于腰膝酸软、夜尿频多、大便不畅、精神萎靡、少气懒言的人群适量饮用。

苡蓉山萸酒

材料：肉苡蓉90克，山茱萸45克，鹿茸片15克，白酒900毫升。

做法：将以上三味药置于净坛中，加入白酒，密封，浸泡2周。启封后即可取澄清酒液饮用。

功效：本药酒具有补肝益肾、滋阴温阳的功效。适合于有肝肾亏损所致的耳鸣眼花、腰脚酸软、大便不畅、四肢不温的人群适量饮用。

苡蓉羊肉粥

材料：肉苡蓉9克，羊肉150克，黑芝麻30克，粳米150克，葱末、姜末、盐各适量。

做法：羊肉洗净切丝，黑芝麻炒熟，肉苡蓉洗净，粳米淘洗干净后再浸泡1小时。锅中加入适量清水，放入肉苡蓉，煎煮30分钟后去渣取汁。将粳米、羊肉放入汤汁中煮沸，加入葱末、姜末共同煮粥。粥成加入黑芝麻搅拌均匀，加盐调味即可。

功效：本药粥具有益肾温阳、润肠通便的功效。适用于肾阳不足引起的神疲乏力、失眠健忘、四肢怕冷、腰膝酸软的人群食用。由于黑芝麻、肉苡蓉有较好的温阳通便功效，本药粥对于阳虚便秘的老年人也非常适合食用。

□ 王丽云

北京中医药大学东方医院

老王今年65岁了，从潇洒帅气的20岁小伙儿到花甲之年，老王烟龄45年，跨越了家里三代人。最近3年，老王新添了喘的毛病，最开始是剧烈活动后气喘，休息一下就缓解了，但最近只要一爬楼就喘得厉害，必须停下来休息。最爱爬山的老王已经3年没有爬过山了，只能在公园里坐着。

老王上个月到呼吸科门诊就诊，经过详细问诊和一系列检查，确诊为慢性阻塞性肺疾病。医生说，如果再不戒烟，不好好治疗，以后他连坐着的时候都会喘。

常见症状表现

慢性阻塞性肺疾病简称“慢阻肺”，其特征是肺部持续存在气流受限且呈进行性加重、急性加重或合并症，可危及生命。该病与有害气体及有害颗粒在气道和肺部引发的异常炎症反应有关，致死率和病死率高，全球40岁以上群体的发病率高达9%~10%。引起慢阻肺的原因很多，包括某些遗传因素、吸烟、呼吸道感染、职业性粉尘及化学物质的吸入以及所处环境的污染程度等。其中，吸烟是最主要的危险因素。因此年龄在40岁以上、有常年吸烟史、反复咳嗽咳痰甚至出现活动后喘息气短的人就需要警惕了，建议尽早到医院专科门诊就诊，判断是否患有慢阻肺。

慢阻肺的临床表现有以下几个方面：首先是咳嗽咳痰，早晨咳嗽较重，常伴有少量黏痰；其次是气短和呼吸困难，起初在劳动后出现，随着病程的进展，日常生活中或者休息时都会出现喘息气促；较重的患者还可能会出现全身反应，如体重下降、食欲减退等。

治疗和预防

慢阻肺的诊断需要到专科门诊行肺功能检查。除规范的药物治疗外，可以配置一台家用制氧机进行家庭氧疗，每天规律低流量吸氧2~6小时；避免吸烟是最有效的预防和治疗措施，同时也建议家人戒烟，避免吸入二手烟；避免接触空气中粉尘、花粉等过敏原，雾霾天气最好不要外出，如果必须要外出，应佩戴有效的口罩；注意保暖，适当增减衣物，预防感冒；根据自身情况进行体育锻炼，可以选择散步、慢跑、打太极等有氧运动，以不觉劳累为限；加强营养，保持积极乐观的心情。

老王经正规治疗后，烟也戒了，虽然还是不能爬山、打球，但是在日常活动中基本已不怎么喘了，天气好时会到附近的公园打打太极、走上几圈，生活变得有颜色了，他非常高兴。

少吸烟
呼吸畅



六招改善冬天手脚冰凉

□ 果银霜

北京中医药大学房山医院

很多人体质虚寒，特别怕冷，一到冬天就手脚冰凉。像这类人群平时可多注意以下几点，能够明显改善怕冷的体质特点。

多穿衣

要注意保持腰背、小腹和腿脚的保暖。一定要穿比较宽松的衣服，切忌穿紧身衣裤，以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

常温灸

艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1~2个穴位进行艾灸，灸时艾条距离皮肤2~3厘米左右，围绕穴位旋转施灸，使局部有温热感而无灼痛感为宜。一般每穴灸10~15分钟，至皮肤出现红晕为宜。

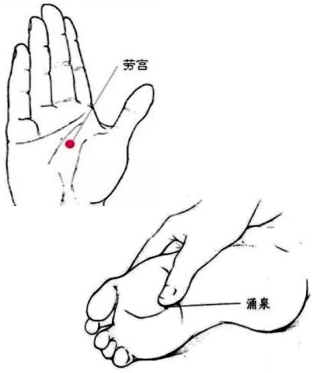
不节食

很多人出现手脚冰凉常与冬季节食减肥有关。每餐食物摄入不足会导致血虚，易出现疲劳、头晕、眼花、情绪低落、女性月经不调、手脚冰凉等症状。长期节食，还会使人体衰老加速，免疫力下降。

多按摩

经常搓揉手脚心，按摩以下穴位，能改善末端血管的循环状况。

揉劳宫穴：劳宫穴位于手心部位。一只手握拳，搓揉另一只手的手心部位，直到感觉手心微微出现发热，再换另一只手，交替进行。



揉涌泉穴：涌泉穴位于脚心部位，用手掌快速揉搓，直到出现发热感。

饭后常摩腹：饭后摩腹能促进水谷精微的吸收，调理脾胃。摩腹时可采用坐式或卧式，双手叠掌，置于脐下腹部，以脐为中心，顺时针方向按摩3~5分钟，结束后再起身散步片刻。

按摩腹部时，手法应轻柔，不必重压，刚吃饱时不可重力按摩腹部。

刮手脚：先用刮痧板刮拭手掌，待手掌发热后，用刮痧板上的凹槽刮拭手指，从根部到指尖，每个方向刮5~10次，能行气通络。同理可运用于刮拭双脚。

晒太阳

中医认为人体前为阴、后为阳，因此晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里，晒晒后背，还能驱除脾胃寒气，有助于改善消化功能。

勤泡脚

每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油，可促进血液循环，使身体很快暖和起来。

千名医师讲中医 中医药文化传播行动



专家介绍

毛静远，主任医师、教授、博士生导师，天津中医药大学第一附属医院院长，“中医药防治心血管疾病研究”教育部创新团队带头人，国家中医药领军人才“岐黄学者”，享受国务院特殊津贴专家。

初冬已至，天气转凉，平时看似病情平稳的心衰(心力衰竭)患者，很容易在季节交替及寒凉时节出现病情加重或者恶化，甚至还会面临生命危险，所以咱们今天就一起来聊聊中医药防治心衰这个话题。

心衰是各种心脏疾病发展至终末阶段的状态，高血压、冠心病、心肌梗死等都可能是引发心衰的重要原因。天气转凉时容易诱发心衰。当寒凉来袭，血管明显收缩，会导致一些看似平常的慢性心血管疾病突然恶化，比如平时比较稳定的血压，在寒凉刺激下往往有所增高；平时稳定的冠心病患者，心绞痛反复发作，甚至演变成急性心肌梗死等危急重症。高血压、冠心病等疾病的病情加重，合并外感风寒或出现感染的情况，就会大大增加心衰的发病风险。

心衰患者出现以下情况，为预警信号：一走路或稍干点儿活就很疲劳，精力不如以前；一活动就气短，甚至喘息；处于平卧位会咳嗽咳痰；食欲不振；下肢水肿。如果出现以上情况，需高度怀疑心衰加重。

严重心衰可突发呼吸困难、严重气短、吐泡沫样痰、面色青紫、不能平卧或端坐呼

吸等症状。心衰可导致运动耐力的下降，显著影响生活质量。又因其再住院率高，病死率高，可直接影响患者寿命。

心衰患者首先要远离诱发或加重病情的因素，注意保暖，外出时戴围巾、口罩、帽子等，以减少冷空气的刺激。注意休息，保持足够的睡眠，避免剧烈运动，以减轻心脏负荷。注意饮食，少吃油腻高脂的食物，控制盐的摄入量。心衰患者要定期去医院随访，如果发现问题或出现明显不适，需要及时就医，在医生的指导下进行治疗，坚持合理用药。

顺时而为 心衰诱因要防范

心衰的发生多是由于各种心系疾病迁延不愈，耗损人体正气，导致机体之气血阴阳俱亏。在此基础上，外邪侵袭、寒温不适、劳累过度、情志刺激、饮食不节等原因均可诱发或加重心衰，导致出现喘憋、心悸、水肿等一系列症状，甚至引起严重后果。知晓这些常见诱因后，患者应针对性进行预防。

首先，积极治疗高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病，科学用药，规律复查，阻止或延缓心肌损害。

其次，要根据四时节气及昼夜转换的变化，随时调整起居作息、运动锻炼、饮食用膳等习惯。尤其注意防风避寒，随时添减衣物，预防呼吸道感染。

寒凉节气养生要顾护阳气，不要吃过凉的食物。补阳还可常晒后背，因为背部是人体督脉所在，中医认为督脉是人体的阳经，有调节阳经气血的作用，自然界的太阳光是最好的补品，因此在寒凉节气晒太阳也是很好的补阳方法。饮食上可根据体质和病情

选温补类食材，如黄芪、人参、当归、羊肉等。而对于有晨练习惯的人群应注意，晨练时间不宜过早，以免损伤阳气。

平时注意劳逸适度，规律作息时间。避免暴饮暴食，避免辛辣油腻，尽量选择口味清淡、易消化食物，戒烟限酒，控制体重。

保持情绪平稳，避免过度焦虑、抑郁或兴奋。保证充足睡眠，每天早睡早起。

以上行为均对预防心衰的发作或加重大有裨益。

动静结合 运动康复需坚持

心衰往往病情迁延，导致患者心功能与运动耐力下降，活动能力受限，严重影响病人的生活质量和身体健康。动则阳升，运动康复是抵御寒凉、预防心衰的重要方式，但运动的形式和强度，一定要在医生指导下进行。太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等形式，强调形体宜动、心神宜静、动静结合、形神共养，具有动静结合、形神和谐、刚柔相济、富于变化的特点，利于疏通经络、调理气血，培育元气、平秘阴阳，坚持适当运动可达到良好的心脏康复效果。

治养结合 综合防治效果好

中医药防治心衰目前已形成相对规范的药物方案(包括中药汤剂、口服中成药、中药静脉制剂等)，构建了包括生活起居、精神调摄、饮食调理、形体运动、整体观念、辨证施治、三因制宜等在内的理论体系。在中医治未病理论指导下，对心衰患者进行全方位的科学管理和综合调治，有利于进一步提高临床疗效，阻止或延缓心室重塑及心衰发展进程，提高远期生存率，降低病死率。