

本草诗 品养生膳



王恒苍 陈永灿 浙江省立同德医院

采嫩焯黄花菜,酸豨白鼓丁。浮菁马齿苋,江芥雁肠菜。燕子不来香且嫩,芽儿拳小脆还青。烂煮马蓝头,白狗脚迹。猫耳朵,野落草,友条熟烂能中吃;剪刀股,牛塘利,倒溜窝螺擦带芥。碎米芥,莴菜芥,几品青香又滑腻。——明·吴承恩《西游记·第八十六回》

诗词赏析

《西游记》第八十六回,唐僧师徒消灭阴雾山折岳连环洞老怪后,得救的樵夫摆出叶菜筵席来招待他们。其中的白鼓丁就是蒲公英,酸豨白鼓丁应是指将蒲公英切碎后用醋蘸食。马齿苋、马蓝头(马兰头)、枸杞头(枸杞的嫩芽)等,都是当时的常见野菜,在明代王磐的《野菜谱》里均有记载。

养生解读

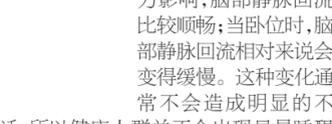
蒲公英是路边常见的野草,春天可见漫山遍野的蒲公英,尤其当它黄花开放,或是花谢长出绒球的时候,甚是美丽。蒲公英还被称为白鼓丁、鬼公英、鸚鵡菜、金簪草,其中最文雅的一个别名就是金簪草,因为它的黄花如金簪头一般。

健康警示



蔡旭 王革生 北京中医药大学东方医院

晨起头痛需警惕 门诊时有些患者说自己早晨总会被奇怪的“闹钟”叫醒,原来是每到早晨会出现头痛的症状,而起床活动之后头痛症状会逐步减轻缓解,等到第二天早晨又会出现相同的表现。这到底是怎么回事呢?如果遇到这种晨起头痛的情况,大家一定要提高警惕,可能是颅内病变的信号。脑部的静脉血液回流跟体位有一定的关系。当站立位时,受重力影响,脑部静脉回流比较顺畅;当卧位时,脑部静脉回流相对来说会变得缓慢。这种变化通常不会造成明显的不适,所以健康人群并不会出现早晨睡醒时头痛的症状,但是对于有脑部病变(如脑肿瘤等占位性病变或静脉窦狭窄等脑血管疾病)的患者来说,这种影响就会被放大。经过一夜的卧床状态,静脉回流不畅会使颅内压升高,从而出现晨起头痛的症状,但是随着起床后站立活动,重力作用下静脉回流不畅的情况会减轻,所以头痛症状也会随之缓解。这就是出现晨起头痛的原因。所以,一旦出现晨起头痛的情况,一定要引起重视,提高警惕,尽早到医院进行检查,避免延误病情。



潘林 河南省漯河市源汇区中医院

日常生活中有人出现吃香、消化差、爱拉肚、无精打采的症状,家里的老人就会说,该吃点中药健脾胃,补养身体了。人参健脾丸就是一个治疗这些症状的中成药,不妨了解一下。

组方功效

人参健脾丸来源于明代王肯堂《证治准绳》,经加减化裁而成。现用方由人参、麸炒白术、茯苓、山药、陈皮、木香、砂仁、炙黄芪、当归、炒酸枣仁、制远志组成。



中成人参健脾丸有健脾益气、和胃止泻、行气养血、宁心安神助眠之功效,主要治疗因脾胃消化吸收功能虚弱导致身体气虚为主,血虚为辅,兼有心神衰弱等诸多病证。临床适用于常见食欲不振、消化不良、痞满腹胀、恶心呕吐、便溏慢泻、乏力倦怠、憔悴不寐等症的患者;也适用于自身体质差或有慢性胃肠病、贫血、血压低、慢性消耗性疾病的患者;手术后、放化疗后的体虚患者服用此药也可起到打开胃口、提升免

蒲公英: 酸豨白鼓丁, 几品青香又滑腻

蒲公英是药食俱佳的天然绿色野菜,味道鲜美,营养丰富。人食鲜用,入药则鲜、干均可。

中医认为,蒲公英具有清热解毒、消肿散结、除湿利尿的功效,还有保肝、护肝的功效。

《新修本草》记载:“(蒲公英)味甘,平,无毒。主妇人乳痈肿,水煮汁饮之,及封之,立消。”临床多用于疮肿、瘰疬、目赤、便血、乳腺炎、胃炎、感冒等病症,尤其善治各类痈疡、红肿之症。

《本草新编》中记载:“(蒲公英)溃坚肿,消结核,解食毒,散滞气。至贱而有大功,惜世人不知用之。”又云:“蒲公英,亦泻胃火之药,但其气甚平,既能泻火,又不损土,可以长服、久服无碍。凡系阳明之火起者,俱可大剂服之,火退而胃气自生。试看北地妇女,当饥馑之时,三五成群,采蒲公英以充食,而人不伤者,正因其泻火以生土也。”指出蒲公英除了清热解毒、消痈散结的作用,还是清泻胃火的重要药。而且它既能泻火,又不伤脾胃,可以长期服用。如果见到阳明热盛之征象,可以大剂量使用,阳明火热之气退尽,脾胃功能恢复如常。此外,这段话也描述了北地妇女采蒲公英食用的场景。

现代药理学研究发现,蒲公英全草含蒲公英甾醇、胆碱、菊糖、果胶等,有较强的杀菌作用,对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、变形杆菌、痢疾杆菌

等有一定的抑制作用,有着“天然抗生素”的美誉。

膳饮品鉴

鲜嫩的蒲公英是一种传统的野菜,是餐桌上的美味佳肴,泡茶也具有独特的清香。现介绍蒲公英的几种常见食用法,请在专业中医师指导下选用。

蒲公英拌蛋丝

材料:鲜蒲公英 300g,鸡蛋 3个,油、生抽、陈醋、白芝麻、芝麻油、绵白糖各适量。

做法:将蒲公英洗净,用开水焯过,捞出沥干水分,备用。鸡蛋磕破,蛋黄与蛋清分开,分别打散。锅中倒入少许油,倒入蛋清煎成蛋清饼,蛋黄用同样的方法煎成蛋黄饼。将蛋黄和蛋清饼卷起切成条状,蒲公英和鸡蛋条一起倒入盆中,倒入少许生抽、陈醋、芝麻油,撒上少许盐、白芝麻、绵白糖,搅拌均匀即可。

蒲公英炒肉片

材料:五花肉 300g,干蒲公英 90g,姜、蒜、盐、鸡精、酱油各适量。

做法:五花肉洗净,切片;蒲公英洗净,切段;姜切丝,蒜切碎,备用。热锅,倒入油,五成热时,下姜丝和蒜爆香,放入肉片,一起翻炒至肥肉出油,瘦肉缩小变色,倒入少许酱油炒匀,加入蒲公英一起翻炒1分钟左右。放入盐、鸡精少许,炒匀,出锅装盘即可。

蒲公英柠檬茶

材料:蒲公英 3g,柠檬 1片,冰糖适量。

做法:将蒲公英与冰糖一起放入壶中,用开水冲泡,等待5分钟左右,滤出茶汤,加入柠檬片,即可品饮。

蒲公英玫瑰花茶

材料:蒲公英 3g,玫瑰花 6朵,陈皮 3g。

做法:蒲公英、玫瑰花、陈皮一起放入壶中,用开水冲泡,加盖闷5分钟,滤出茶汤,即可品饮。

功效:本药膳具有清泻胃火、凉血生津的功效。适合咽喉肿痛、胃火牙痛、口气较重、口渴咽干的人群饮用。

功效:本药膳具有清肝养胃、疏肝理气的功效。适合肝胃火旺、胃脘气痛的人群及月经不规律、经前乳胀的女性饮用。

做法:五花肉洗净,切片;蒲公英洗净,切段;姜切丝,蒜切碎,备用。热锅,倒入油,五成热时,下姜丝和蒜爆香,放入肉片,一起翻炒至肥肉出油,瘦肉缩小变色,倒入少许酱油炒匀,加入蒲公英一起翻炒1分钟左右。放入盐、鸡精少许,炒匀,出锅装盘即可。

功效:本药膳具有清泻胃火、凉血生津的功效。适合咽喉肿痛、胃火牙痛、口气较重、口渴咽干的人群饮用。

功效:本药膳具有清肝养胃、疏肝理气的功效。适合肝胃火旺、胃脘气痛的人群及月经不规律、经前乳胀的女性饮用。

餐桌上的中医药

淮扬菜既有南方菜鲜、嫩、脆的特色,又融合了北方菜咸、色、浓的特点,形成了独有的甜咸适中、咸中微甜的风味。下面就介绍一道养生淮扬菜——拆烩鲢鱼头。

拆烩鲢鱼头以鲢鱼头为主要材料,可选择油菜心、火腿、鸡肉、蟹肉、香菇、笋等作为辅料。鱼头肉质细嫩、营养丰富。整道菜汤汁稠浓,口味鲜美,营养丰富。

江苏省南京市中西医结合医院老年病科主任医师颜延凤介绍,鲢鱼有益气暖胃等食疗功效。《本草纲目》记载鲢鱼“甘,温,无毒”,能“温中益气”。《随息居饮食谱》记载:“(鲢鱼)甘温暖胃,补气泽肤。其腹最腴,烹鲜极美,肥大者胜,腌食亦佳。”

这道拆烩鲢鱼头讲究的是“扒烂脱骨而不失于形”。所以制作此菜的第一重功夫,就体现在一个“拆”字上。将鱼头劈成两片,去鳃洗净,放入清水锅中,置旺火烧沸,后移小火焖至鱼肉离骨时,捞起拆去骨,再将鱼头肉下水,加葱姜、绍兴酒出水。要保证鲢鱼头肉软、滑、嫩的口感,“烩”这个步骤就是重中之重了。锅至火上放油,烧至五成热时,投入姜片、葱炸香后,捞出,放入蟹肉略炒,加绍兴酒、鸡汤、精盐、白糖,再放入笋片、熟鸡肉片、香菇、笋、油菜心等原料,烧10分钟,加入鱼头炖20分钟,最后用水淀粉勾芡,起锅装盘,撒白胡椒粉,放上火腿片即成。

这道菜的配菜十分丰富,具有很好的养生功效。如油菜心含钙量较高,还有丰富的膳食纤维,可以促进肠胃蠕动,对减轻便秘和预防肠癌有好处。《随息居饮食谱》称油菜“辛滑甘温,烹食可口。散血消肿,破结通肠。”

这道菜中的鸡肉肉质细嫩,滋味鲜美,蛋白质含量较高,且易被人体吸收利用。用鸡肉进补时需注意雌雄作用有别。公鸡肉其性属阳,温补作用较强,比较适合阳虚气弱患者食用,但高血压、中风、癌症、痛风以及风热感冒的患者不适合多吃。母鸡肉属阴,比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

笋味道清淡鲜嫩,营养丰富,其味甘、性微寒,具有清肺化痰、利膈爽胃、消渴益气等功效。香菇具有高蛋白、低脂肪的特点,且含有多多种维生素,有扶正补虚、健脾开胃、祛风透疹、化痰理气等食疗功效。蟹肉含有丰富的蛋白质及微量元素。中医认为,螃蟹有散寒、理筋脉、利关节等食疗功效。火腿色泽鲜艳,红白分明,瘦肉香咸带甜,肥肉香而不腻,美味可口。起锅时候要撒的胡椒粉有温中散气、开胃等功效。



征稿启事

为更好地向广大群众普及中医基础理论知识,本版“养生大讲堂”栏目现面向广大中医药人员征集稿件。文章内容为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。每篇文章以1000~2500字为宜。

投稿方式

- 1. 登录“中国中医药网”首页,点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行注册。
2. 发送文章至邮箱 cntcm7ban@126.com。
3. 或添加编辑微信 18810465529 发送文章。

版权说明

来稿须为本人原创作品,不得一稿多投。作者依法享有其所投稿件的著作权。稿件一经使用,即表明作者已同意将作品使用权授予《中国中医药报》社有限公司。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。

药食两用话慈姑

所以在挑选的时候,可根据个人口味选购。一般来说,炒制可选择长形慈姑,而炖煮类可选择圆形慈姑。

慈姑可炒可烩可煮,无论是慈姑烧肉、慈姑炒猪肝、慈姑炒腊肉,还是慈姑炖鸡,都别具风味。宋代皇帝溥仪在回忆录中说他最青睐的御膳之一便是慈姑烧肉。文学大师沈从文吃慈姑肉片时也曾称赞它的鲜美。

慈姑还是一味不用进药店就可以买到的中药,民间也有许多用慈姑治病的小验方,现列举部分如下。

难产及产后胞衣不下 用慈姑10枚,洗净,捣烂绞汁,约半茶盅,兑入黄酒半杯,合为1茶盅,加温至40~50℃,顿服。

皮肤痒疹 用慈姑1~2枚,洗净,从



中间切开,分两半,用两个切面擦痒疹部位,每日3~5次。

口疮和急、慢性咽炎 用慈姑6枚、荸荠6枚,同煮熟,喝汤,食慈姑、荸荠,分1次吃完,可视情况连吃5~7天。

输尿管结石 用慈姑15枚,加水1000mL,煮熟,慈姑一日分3次食用,每次5枚,汤可频频饮用。

久咳痰中带血 用慈姑6枚,洗净,捣烂,加蜂蜜1匙和淘米水1勺,拌匀,置锅内煮熟,趁热服下,每日1次,可连服5天。

需要提醒的是,慈姑微苦、微寒,孕妇慎服。还有一种名为山慈姑的中药,是兰科植物杜鹃、独蒜兰或云南独蒜兰的干燥块茎,与上述慈姑不同,食用时需注意。

人参健脾丸

乏力作用。

方中人参、麸炒白术为君药,补中益气,健脾和胃。茯苓健脾渗湿,山药、炙黄芪补脾益气,三者为臣药。木香、陈皮、砂仁芳香化湿,醒脾止泻,此三药既有帮脾胃消化之功,又达君臣补而不滞之效。当归补血活血,润肠通便,炒酸枣仁、制远志宁心安神助眠,以助心血,既可治脾虚不生血,也治心失血养。本方配伍恪守“气为血之帅,血为气之母”的总纲,构思严谨,搭配得当。

服用禁忌

中成药人参健脾丸为用蜂蜜制成的丸剂,常规服用剂量是一天两次,一次两粒,服用不便可在医生指导下转为汤剂。因含人参、炙黄芪、木香、蜂蜜等,所以高血压、糖尿病、慢性病患者、儿童、孕妇、易上火体质人群需要在医生指导下用药。服药期间不能吃辛辣油腻、生冷坚硬的食物。感冒、咳嗽、内火阴虚诸症的患者不宜服。

还有一个中成药叫人参健脾片,看似和人参健脾丸只是制剂的不同,其实配方也不同,由人参、白术、山药、薏苡