

养阴润燥话玉竹

□段振离

中药传说

关于玉竹,有这样一传说:明朝神宗年间,河北省有一个叫白及的人,在京城做生意。他患了肺癆,问郎中有什么良方。郎中说:“你的病情很重,需要休息,还要经常吃白及粥。”白及粥需要用白及、百合、玉竹、冰糖、粳米等熬煮。白及遵照医嘱,由京城搬到山中,住在一个寺庙里。那里空气清新、云雾缭绕、风景优美,白及住在那里,一边休息疗养,一边食用白及粥,一年之后,他的病居然好了。

药食兼用

玉竹,又叫葎蕤、女萎、葎参、竹七节、竹节黄、黄脚鸡、尾参等,是百合科植物玉竹的根茎。它可以作为食物,更是一种临床常用的药物。

玉竹是多年生草本植物,高40厘米~60厘米;地下根茎横走,黄白色,直径0.5厘米~1.3厘米,密生很多细小的根须;茎单一,向一边倾斜,光滑无毛;生于树林或石隙间,喜阴湿处。玉竹在全国大部分地区均有分布。

玉竹在每年春秋二季采挖,除去茎叶、须根和泥土,晾晒至外表面有黏液渗出,继续晾晒至微黄色,再进行揉搓、晾晒,如此反复数次,至柔润光亮,无硬心,再晒干;或将鲜玉竹蒸透后,边晒边揉,至柔软而透明时再晒干。玉竹晒干后需要放在干燥通风处保存,注意预防霉变、虫蛀、走油。

临床应用

中医认为,玉竹性平、味甘,归肺经、胃经,主要功效是养阴润燥、除烦止渴。它可以治疗热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、消谷善饥、小便频数等证。

明代医药学家李时珍在《本草纲目》中给玉竹很高的评价,他写道:“葎蕤,性平、味甘,柔润可食。故朱肱《南阳活人书》治风温自汗身重,语言难出,用葎蕤汤以之为君药。予每用治虚劳寒热、颧疤及一切不足之症,用代参、芪,不寒不燥,大有殊功。”对于虚劳寒热之症状,李时珍经常用它代替人参、黄芪,正是因为它“不寒不燥,大有殊功”。

清朝医学家陈士铎所著《本

草新编》对玉竹也有一段论述:“葎蕤性纯,其功甚缓,不能救一时之急,必须多服始妙。用之于汤剂之中,冀目前之速效难矣。且葎蕤补阴,必须人参补阳,则阴阳有既济之妙,而所收之功用实奇。故中风之症,葎蕤与人参并服,必无痿废之忧;惊狂之病,葎蕤与人参同饮,断少死亡之痛。盖人参得葎蕤而益力,葎蕤得人参而鼓勇也。”陈士铎主张玉竹与人参配伍,因为人参补阳,玉竹补阴,阴阳互根,同舟共济,相得益彰,所以具有良好的疗效。

玉竹味甘多液、质柔而润,长于养阴,补而不腻,具有补养而不恋邪的优点,特别善治肺胃燥热之证。玉竹除了用于肺燥干咳痰稠、胃热伤津、烦渴易饥外,还用于阴虚之体感受外邪发热、咳嗽之证。玉竹生用,清热养阴效果较好;而熟用,则专于滋补养阴。

现在,我们将玉竹与其他滋阴药做对比。玉竹和天门冬都能滋阴,但天门冬滋阴偏在脾胃,且性寒滞胃;而玉竹滋阴偏在脾胃,性平而不寒胃,虽然养胃阴,但是不妨碍脾胃。

玉竹与黄精都能养阴润肺、

生津止渴,不仅可以治疗肺阴不足之咳嗽咽干,还可以治疗胃阴不足之心烦口渴。但是,黄精性平,清热作用不如玉竹,益气养阴作用较强。玉竹性寒,清热养阴作用较强,但益气作用不如黄精。因此,气阴两伤而热不甚者,宜用黄精;阴虚热盛者,宜用玉竹。

现代研究结果

现代研究结果显示,玉竹含有生物碱、强心苷、黄酮、甾醇、多糖、鞣质、维生素A、烟酸、黏液质、玉竹多糖等。其包含的挥发油主要为不饱和烯炔。玉竹水解后产生果糖、葡萄糖等。玉竹多糖由D-果糖、D-甘露糖、D-葡萄糖及半乳糖醛酸组成。

药理研究表明,玉竹具有抗氧化、降血糖、抗肿瘤、抑菌、护肝、抗疲劳、抗炎,以及调节免疫功能等广泛的作用。目前,关于玉竹的抗氧化、对血糖的影响及对免疫功能的调节作用研究较多。玉竹具有较大的开发、利用价值。

玉竹不仅具有降血糖的作用,还有改善耐糖功能的倾向。其作用机理之一是抑制了

肝脏糖酵解系统。实验研究结果显示,玉竹对葡萄糖和四氧嘧啶引起的大鼠血糖升高有抑制作用。

目前,糖尿病患者坚持药物治疗的同时,自己制作“玉竹粥”,也是一个不错的选择。制作方法:取玉竹15克(鲜玉竹加倍)、粳米100克;将玉竹洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣;粳米淘洗干净放入锅内,加入药汁和水,大火煮沸,转小火慢煮,使粳米煮熟,即可食用。用法:每日2次,7天为一个疗程。功效:滋阴润肺、生津止渴,适用于糖尿病患者出现的烦渴、口干舌燥、阴虚低热不退等症状。

另外,玉竹还可以治疗风湿性心脏病,取玉竹、秦艽、当归各9克,甘草3克,水煎服;持续服用,可明显改善症状。

对于治疗热病后体虚弱、口渴咽干,可取玉竹、麦门冬、沙参、生地黄各12克,水煎服,疗效良好。

此外,玉竹还是一种以增强体液免疫及吞噬功能为主的免疫增强剂。

(作者系河南中医药大学教授)

痛风患者如何调理

□左秋凤

中医学在治疗痛风方面有丰富的经验和完备的研究成果,认为痛风患者体内尿酸升高,表现为湿浊,关节肿胀、灼热疼痛、颜色发红等,表现为痹证和白虎历节。痛风主要是因为患者平时吃得太多或者受到了风寒湿邪的影响,产生湿浊,在体内形成了“痰”“浊”“瘀”“毒”,这些东西会影响人体的血液循环,从而造成人体血液循环不畅。如果日久积聚的痰湿凝滞于血脉,阻塞经络,不通而疼痛,就更容易反复发作。

高危人群

60岁以上的老年人 年纪大了,关节不灵活了。关节受到老年累月地磨损,加上老化、钙质流失。如果骨头里藏着尿酸结晶,就有可能患了痛风。因此,老年人患痛风的概率比较高。

中年男性和绝经后的女性 统计数据表明,痛风患者的男女比例是20:1。男性比女性更容易患痛风。这是因为雌激素特别“钟爱”尿酸,会抑制肾脏对尿酸的排出,导致尿酸在体内的含量升高,加快尿酸结晶的形成和沉积,最终导致痛风。绝经后的女性也同样面临着雌激素下降、雄激素上升的情况,最终增加痛风的风险。

遗传因素 25%的痛风患者有痛风家族史,也就是说,痛风会受到遗传因素的影响。

运动员 运动员的日常活动量较大,且强度高,导致体内ATP(三磷酸腺苷)的燃烧分解和细胞的新陈代谢速度比普通人大。因此,运动员体内生成的嘌呤量更多,尿酸也随之升高;如果关节受伤,容易诱发痛风发作,加快病情的发展。

如何调整饮食

以植物性食物为主 痛风患者平时要多吃新鲜蔬菜,以及苹果等低糖水果。其主要目的是提高身体的代谢功能,促进尿酸排出,从而稳定尿酸值,降低痛风的风险。患者选择主食时,应坚持粗粮和细粮搭配。粗粮所含的膳食纤维较高,可以促进身体新陈代谢。

补充优质蛋白质 痛风患者的饮食虽然以植物性食物为主,但是在饮食中应该适当增加一些富含优质蛋白质的食物,这样能够增强抵抗力。补充优质蛋白质时,患者要以奶类和蛋类为主,因为这些食物中的优质蛋白质含量较高,很容易被身体吸收,并且不会影响身体的代谢功能。

肉类食物属于高嘌呤食物,会使痛风患者体内尿酸升高。因此,痛风患者应限制肉类食物的摄入量。但是,如果出现肾功能减退现象,患者应减少优质蛋白质的摄入量。

选择富含水分的食物 痛风患者可以多吃冬瓜、丝瓜、黄瓜、萝卜、白菜等富含水分的蔬菜。这类蔬菜含水量较高,富含维生素,属于低嘌呤食物,具有利尿、促进消化和代谢的作用,有助于尿酸的排出。

忌食高嘌呤食物 即使处于病情稳定期,痛风患者也应该禁止摄入高嘌呤食物,尤其是禁食肥肉、动物内脏及各类海产品等。另外,高糖分的甜食也属于高嘌呤食物。一旦痛风患者大量摄入高嘌呤食物,身体会代谢出大量的尿酸,使病情加重。

减少调味品的使用量 在烹饪蔬菜时,痛风患者应减少各类调味品使用量,比如食盐、酱油等。患者每天食盐的摄入量不能超过6克,还要减少植物油的使用量,禁止使用糖类和辣椒等调味品。调味品不仅会影响肾脏健康,还会影响尿酸的排出。

注意事项

痛风患者需要做到“管住嘴、迈开腿、多饮水、控体重”。

“管住嘴” 痛风患者需要避免摄入啤酒、海鲜、动物内脏、浓汤等高嘌呤食物,可以多食用新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等。另外,痛风患者也可以适量吃一些豆制品,豆制品虽然富含嘌呤,但是由于是植物性食物所含嘌呤不易被人体吸收。因此,食用豆制品与痛风患者体内尿酸升高,以及痛风关节炎的急性发作没有相关性。

“迈开腿” 快走、慢跑、游泳等都是适合痛风患者的有氧运动。不过,痛风患者不能做剧烈运动,否则会引起肌肉产生大量的乳酸,从而使尿酸升高。因此,痛风患者在运动时,必须掌握好度。

“多饮水” 痛风患者应足量饮水,避免摄入浓茶、碳酸饮料、白酒、啤酒等饮品。如果痛风患者长期饮用这些饮品,会使尿酸升高,导致痛风发作。

“控体重” 体重增加是痛风发生的一个重要因素。反之,体重下降可显著提高尿酸控制的达标率,降低痛风急性发作的频率。

(作者供职于贺州市中医医院肾内分泌科)

养生堂

随着经济社会发展,孩子的饮食结构日益复杂,如何健康饮食备受家长关注。在孩子的成长过程中,营养是健康成长的基石。然而,家长面对繁多的营养信息和各种饮食误区,经常感到困惑。因此,如何合理搭配孩子的饮食,成了备受家长关注的问题。本文将详细介绍如何合理搭配孩子的饮食,为孩子的健康成长保驾护航。

儿童的营养需求

儿童在生长发育阶段,营养需求最为迫切。合理的营养搭配,对于儿童的身体和智力发育至关重要。儿童主要的营养需求包括以下几个方面

蛋白质 蛋白质是身体组织的基本成分,对于儿童的生长发育和免疫力的增强至关重要。优质蛋白质主要来源于乳制品、肉类、鱼类、蛋类及豆类等食物。

碳水化合物 碳水化合物是能

量的主要来源,对于儿童的日常活动和学习都非常重要。优质碳水化合物主要来自于谷物类、蔬菜和水果等食物。

脂肪 脂肪是人体中重要的能量储备,同时对于大脑发育和维持神经系统功能有着重要作用。优质脂肪主要来源于植物油、坚果和鱼类等食物。

维生素和矿物质 维生素和矿物质是调节身体新陈代谢和维持生理功能的关键。多样化饮食,能够为儿童提供全面的维生素和矿物质。

膳食纤维 膳食纤维有助于促进肠道蠕动,维持肠道健康。膳食

纤维主要来自蔬菜、水果和全谷类食物。

如何合理搭配孩子的饮食

均衡三餐 保证孩子每天的三餐都是均衡的,保证摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。

多样化饮食 鼓励孩子尝试各种不同的食物,保证食物种类的多样性,以满足全面的营养需求。

控制零食的摄入量 零食虽然美味,但是摄入过多会影响孩子对正餐的食欲。适量的水果和坚果是较好的选择。

饮食规律 定时定量进餐有助

于维持良好的消化功能和身体代谢平衡。

摄入充足的水分 饮水对于孩子的身体健康来说非常重要。摄入足够的水,有助于促进身体新陈代谢。

特殊人群如何搭配饮食

湿疹儿童 对于湿疹儿童,应避免摄入含过敏原的食物。

素食儿童 素食儿童要确保蛋白质、铁、钙等营养物质的摄入量,主要从豆制品、坚果、蔬菜等食物中获取。

贫血儿童 贫血儿童应增加富含铁和维生素C食物的摄入量,如

动物肝脏、牛肉、菠菜、柑橘等,帮助孩子高铁的吸收率。

科学饮食是儿童健康成长的关键。合理搭配饮食,能够为孩子提供全面的营养支持,促进身体和智力的健康发展。家长应了解儿童的营养需求,协助孩子养成健康的饮食习惯。

此外,家长还应关注孩子的身体状况,避免过度依赖补品,建立良好的餐桌文化,为孩子的健康成长保驾护航。让我们携起手来,共同为孩子的健康成长奠定坚实的基础。

(作者供职于山东省聊城市莘县妇幼保健院儿科)

蛋糕、巧克力及含糖饮料的摄入量。

术后早期限制粗纤维食物的摄入量 一些粗纤维食物,如全麦面包、坚果等,可能会引起胃肠道不适,如腹胀和腹痛。因此,在术后的早期阶段,患者应限制粗纤维食物的摄入量。

避免摄入刺激性食物 辛辣刺激性食物会刺激患者的胃肠道,引起腹痛和胃灼热感。因此,患者应避免摄入芥末、辣椒和咖啡等刺激性食物。

在肝胆外科术后的饮食管理中,患者应以清淡、易消化的食物为主,避免摄入过多的蛋白质,少食多餐,保证充足饮水,戒烟戒酒。

通过科学合理的饮食管理,患者可以更好地恢复身体功能,预防并发症,促进身体恢复健康。

(作者供职于青岛市胶州中心医院肝胆外科)

怎样合理搭配孩子的饮食

□江艳丽

肝胆外科手术后饮食方法

□王丽艳

生或营养师的建议,使用蛋白质补充剂,以确保摄入足够的蛋白质。

少食多餐 术后,患者的胃肠道功能还未完全恢复,所以患者应采用少食多餐的饮食方式。患者可以将日常食物分成5次~6次摄入,保持饮食规律。患者每餐摄入量应适量,避免暴饮暴食,以减轻肠胃的负担。

充足饮水 保证充足的水分摄入量,对于促进患者康复和预防便秘非常重要。患者应每天饮用足够的水,每天饮水量为1500毫升~2000毫升;同时,避免饮用含有咖

啡因的饮品,因为咖啡因可能会导致脱水。

戒烟戒酒 酒精和烟草对肝胆系统的恢复和健康都有负面影响。酒精会增加肝脏的负担,而烟草中的有害物质会影响伤口愈合和血液循环。因此,为了自己的身体能尽快康复,患者应戒烟戒酒。

调整饮食习惯 术后患者应调整饮食方式,养成健康的饮食习惯。患者应多摄入富含粗纤维的食物,如全麦面包、糙米、水果和蔬菜等。这些食物有助于预防便秘

和促进消化。此外,患者要避免暴饮暴食,保持适当的体重。

饮食禁忌

避免摄入高脂肪食物 术后患者应避免摄入高脂肪食物,因为脂肪会影响胆囊的收缩和胆汁的分泌,导致胆囊疼痛和腹胀。因此,患者应避免摄入油炸食品、肥肉、奶油等高脂肪食物。

避免摄入过多甜食 术后患者应避免摄入过多甜食。如果患者摄入过多的糖分,就会导致血糖升高和体重增加。患者应限制糖果、

饮食疗法在脑血管保健中的应用

□卢芳

脑血管疾病是常见的健康问题,给患者的生活和工作带来了很大的影响。中医饮食疗法是一种传统的治疗方法,通过合理的膳食调理,可以对脑血管健康产生积极的影响。本文将介绍中医饮食疗法在脑血管保健中的应用,帮助人们维护脑血管健康。

中医饮食疗法的应用

首先,脑血管疾病患者应选择具有特殊功效的食物。

大蒜 大蒜为温性食物,具有补阳固表、散寒解毒的作用。大蒜中含有的活性成分,如大蒜素,可以促进血液循环,降低血压,减少血小板聚集,有助于预防脑血管疾病。

姜 姜可以辅助治疗寒邪引起的不适,并具有促进血液循环、减轻炎症反应的功效。姜含有挥发油和姜辣素等成分,有助于保持血管的灵活性,减少血栓形成的风险。

桂皮 桂皮性温,被广泛应用于中医食疗中。桂皮具有活血化淤的功效,有助于改善血液循环,预防血管阻塞。桂皮中含有的挥发油和黄酮类化合物,对于促进血管扩张、降低血压有一定作用。

其次,脑血管疾病患者应注意药物搭配。

在中医饮食疗法中,药膳是一种常见的治疗方式。根据不同体质和病情,选择适当的药材和食材进行搭配,如麦门冬、枸杞子、红枣

等,可以调养脏腑功能,保障脑血管健康。以下是一些调养的常用食疗方。

麦门冬枸杞子粥 材料:麦门冬10克,枸杞子15克,粳米50克。做法:将麦门冬、枸杞子和粳米洗净,加入适量的清水,煮成粥状即可。功效:麦门冬具有滋阴清热的功效,枸杞子有补肝肾、明目的作用。此粥有助于调节身体阴阳平衡,促进脑部供血,对于脑血管保健很有帮助。

四神汤 四神汤是一种有利于脑血管健康的汤。材料:白术10克,茯苓10克,川芎10克,当归10克,瘦肉适量。做法:将白术、茯苓、川芎、当归洗净,加入适量清水

和瘦肉一起煮汤。功效:白术、茯苓具有健脾益胃、利水消肿的作用;川芎、当归有活血化淤的功效,这几种药材合用可以促进血液循环,维护大脑健康。

最后,脑血管疾病患者应遵循饮食禁忌。

脑血管疾病患者需要特别注意忌食辛辣、刺激性食物。在治疗上,患者通常会采用药物达到平肝潜阳、健脾祛湿、活血化淤的目的;在饮食方面,患者应避免摄入刺激性强的食物。

注意事项

个体化调理 每位患者的体质和病情不同,需要根据自身情况进行个体化的饮食调理。患者最好

咨询专业的医生或营养师,获得科学的饮食指导。

饮食与生活习惯的综合调理 中医饮食疗法并非单一的膳食调整,还需要结合良好的生活习惯,才能保障脑血管健康。保持充足的睡眠,避免久坐不动,合理控制精神压力,均对脑血管健康有积极影响。

中医饮食疗法是一种传统的治疗方法,在脑血管保健中发挥着重要的作用。患者坚持合理饮食,包括选用具有特殊功效的食物,注意药膳搭配和遵循饮食禁忌等,可以促进脑血管健康和功能恢复。

(作者供职于聊城市人民医院中医科)

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。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系电话:17737160960

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员会8楼医药卫生报社编辑部