

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。

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。

甘蔗

甘蔗是冬季的主要水果之一。甘蔗含较多的水分,含糖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。

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。

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。”

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。

(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。

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。

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。

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。

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。

一个姑娘说:“张大夫,您能治百病,我们身体不遂能得到及时治疗。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……”

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。”

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。”

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。”

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。

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。

消排脓,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。

用法: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。

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。

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

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;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。

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。

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。

就这样,“溼阳县‘柿美膏’,仲景让我们变美好”的谚语在溼阳县周围传开了。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味,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。

(作者供职于河南省邓州市中医药发展服务中心)

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。

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》等栏目期待您的来稿!

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。

有一次,老人坐在山林里的一块大青石上休息,无意中

发现石头上有许多小坑。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,小草茎呈方形,有绿色的大叶片和蓝紫色的花。

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。

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,具有活血化瘀、清热解

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)

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)

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)