

春季野菜 可食可药

春季万物生机勃勃，正是一年中食野菜的好时机，不少野菜营养丰富，清新可口，是绝佳的食材之一，其中一些还有一定的药用价值。

荠菜——降胆固醇



荠菜又叫菱角菜、麦地菜，为十字花科两年生草本植物。荠菜营养丰富，清香诱人，含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C及人体所需的各种氨基酸和矿物质。此外，荠菜还是一种地道的药材，中医认为荠菜味辛苦，性凉，有和脾、利水、止血、明目的功效，现代药理研究发现，荠菜中含有的乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物，可以降低血液及肝脏的胆固醇和甘油三酯。

食用方法 摘些荠菜的嫩茎叶，焯过后可以凉拌、做汤，也可做馅包饺子，还可炒食或煮粥。民间农历三月三日这天，还有“荠菜煮鸡蛋”的风俗。

蒲公英——清热解毒



蒲公英又叫黄花地丁、婆婆丁，为菊科多年生草本植物，中医认为其有清热解毒、消肿利尿的功效。现代药理研究发现，蒲公英花粉里含有维生素、亚油酸，枝叶中则含有胆碱、氨基酸和微量元素，具有广谱抗菌作用，还能激发机体免疫功能，对肝胆疾病或赤眼（急性结膜炎）、乳痈（急性乳腺炎）等的辅助治疗作用良好，尤其适合肝火旺、消化不良及便秘者。

食用方法 把蒲公英洗净，可以不用焯水，直接放点香油、辣椒、盐、醋等调味品拌匀就可以了，这样可以最大程度地保留蒲公英的营养成分。当然，也可以放点油、盐清炒吃。

清明菜——降血压

清明菜又名佛耳草，民间称“白蒿子”，学名鼠麴草，为菊科一年生草本植物。《全国中草药汇编》记载其有止咳平喘、降血压、祛风湿的功效，可用于治疗咳嗽、支气管炎、哮喘、高血压、跌打损伤、毒蛇咬伤等症。因为清明菜能扩张血管，可用于高血压的辅助治疗，故又被称为“野菜中的降压药”。

食用方法 清明菜最为传统吃法是做清明菜粑粑。将嫩苗洗净沥去水分后捣烂取汁，将汁液与糯米粉拌匀，加入白糖制成圆饼状蒸熟后食用。如果嫌麻烦，也可在做汤时，把清明菜切碎直接倒入汤中提味。

马齿菜——降血糖



马齿菜又叫长寿菜，学名马齿苋，为马齿苋科一年生草本植物。马齿菜含有丰富的去甲肾上腺素，能促进胰岛素的分泌，调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、保持血糖恒定，对糖尿病有一定的治疗作用，又被医生称为“餐桌上的胰岛素”。

食用方法 马齿菜焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以，比如马齿菜炒鸡蛋、马齿菜馅包子。

苦苣菜——防肿瘤



苦苣菜也叫苦菜、苣荬菜等，为菊科一年生草本植物，外形有点类似蒲公英。苦苣菜新鲜爽口，清凉嫩香，营养丰富，含有人体所需的蛋白质、脂肪、纤维素，以及多种维生素、矿物质等成分。研究发现，长期吃苦苣菜及其制品可预防肿瘤、增强人体免疫力等；所含的苦苣菜多糖和膳食纤维还有防便秘、清热解毒消暑的作用。

食用方法 苦苣菜因为味道比较苦，建议不要直接生吃，可焯后凉拌或炒食，也可以焯后切碎做饺子馅。

鱼腥草——排毒祛痰



鱼腥草又叫折耳根，学名蕺菜，为三白草科植物多年生草本植物，含有丰富的蛋白质、脂肪、多糖、钙、磷及挥发油等。研究发现，鱼腥草对癌细胞分裂最高的抑制率为45.7%，对胃癌、肺癌等有一定的防治作用。中医认为，鱼腥草有利尿、解毒、消炎、排毒、祛痰的作用，对肺脓疡、痈疖等症有特效。

食用方法 新鲜的鱼腥草洗净后用开水略烫，加入适量食盐、米醋、椒油、姜末、葱汁、麻油等调味品拌匀凉拌，也可将鱼腥草水煎取汁煮粥，或粥将熟时放入适量鱼腥草食用。

莼菜——水中人参



莼菜又叫马蹄菜、湖菜，为睡莲科多年生水生宿根草本，主要生长在池塘、湖沼中，早在唐代就被列为御膳贡品，被誉为“水中人参”。莼菜鲜嫩茎叶众富含蛋白质、粗纤维、糖类、胡萝卜素、维生素A及多种氨基酸，具有清热利水、止咳止泻、解毒杀菌等功效，常吃可增强机体免疫力、降压降脂。

食用方法 采摘莼菜嫩茎叶可用来做莼菜银鱼羹、芙蓉莼菜汤、鱼骨莼菜粥等。

温馨提示 野菜采集要避免被废水、废气污染的地方，避免在采矿、垃圾场、车多的马路边等处；不认识的野菜不要采摘，更不要食用；脾胃虚寒、年老体弱的人不要吃太多，过敏体质者要慎重；同时不要过度夸大、相信野菜所谓的营养价值、药用和保健作用，有病最好看医生。

常宁市中医院
副主任药师 吴仕辉

千家药方

辅治哮喘方

莱菔子20克，粳米50克。将莱菔子加水煎煮取汁800毫升，用此汁液与粳米共煮成稀粥，每日早晚2次空腹温服。该方有下气定喘、健脾消食的功效，可用于哮喘的辅助治疗，尤适合痰多气急、食欲不振、腹胀不适者。

治骨关节损伤方

血竭、没药、乳香各20克，红花、桃仁各15克，栀子、伸筋草、鸡血藤、透骨草、桂枝各30克，香樟木50克，附子10克。水煎取液，趁热熏蒸患处，待温度适宜时洗患处，每日2-3次，每剂药可用两天，连用7-14天。

治顽固性阴痒方

蛇床子50克，苦参、龙胆草各40克，白矾20克（打碎）。加水适量用小火煎煮30分钟后，倒入盆中，温洗患处，每日2次。药液可加热反复使用，每剂药可用两天，一般连用3剂可见效。

胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

鸡年话“鸡药”(8)

抗菌消炎鸡血七

鸡血七又名红血儿、蜈蚣七、倒生莲，为蓼科植物多年生草本中华抱茎蓼的根茎，因其根茎新鲜时，表面淡紫红色，断面深紫红色，色泽如鸡血，故得此名。因其接骨疗伤有特效，故民间又叫它“接骨草”。

每年秋季采挖，洗净，去粗皮后，晒干即可药用，亦可鲜用。中医认为，其性平，味微苦、涩，有小毒，有抗菌消炎、活血舒筋、行气止痛、止血生肌、收敛止泻的功效，可用于治疗感冒发热、咽喉肿痛、泄泻、痢疾、胃痛、痛经、崩漏、劳伤、跌打损伤、外伤出血等症。部分患者服药后有上腹不适、轻度腹胀、恶心和呕吐等不适，个别有失眠或嗜睡等副作用，但停药后即可消失。注意：本品不宜与鸡冠花、钩藤同用。

现代药理研究证实，鸡血七的10%提取液有广谱抗病毒的作用，对腺病毒、单纯疱疹病毒、乙型脑炎病毒等均有抑制作用，水浸剂对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、副伤寒杆菌、变形杆菌、链球菌、绿脓杆菌、大肠杆菌等均有抑制作用。

天津副主任中医师 韩德承