

# 绿豆汤能与中药 和平共处吗?

绿豆汤可消暑解毒、止渴利尿，是夏秋消暑的不错选择。那服中药的时候能不能喝绿豆汤呢？很多人都认为绿豆汤会降低中药药性，不可与中药同服，但也有人认为用绿豆汤送服中药，可以提高疗效，真相究竟是怎样的？

## 绿豆汤有哪些功效？

**解毒** 绿豆最重要的药用价值就是清热解毒。《本草纲目》曾记载：“绿豆气味甘寒，无毒……可解一切药草、牛马、金石诸毒”，“绿豆，肉平，皮寒，能解金石、砒霜、草木诸毒。绿豆1升，与生粉、甘草各60克，用水煎服，可解百毒。”由于绿豆的解毒之功在内，所以，为了解毒，煮绿豆汤时应把绿豆煮透煮烂，才能充分发挥其解毒作用。

**清火** 如果出现口舌生疮、喉咙肿痛等上火症状，把绿豆加水煮3分钟左右，此时汤色还是黄绿澄清的，舀出绿豆水直接喝掉，这时的绿豆水含有大量的多酚类物质，清火作用最强。

**消暑** 绿豆的清热之力在皮，如果想消暑，可将绿豆淘净后，加水用大火煮沸10分钟左右，不要煮太久，这样熬出来的汤，颜色碧绿清澈，有很好的消暑功效。

## 绿豆汤会降低中药药效吗？

由于绿豆有解毒作用，因此民间一直流传有“绿豆不能与中药同服”的说法，认为绿豆会解药性。然而，服中药时到底能否喝绿豆汤尚不可一概而论，而应根据病情的寒热虚实以及所服中药的性味而定。

绿豆有清热解毒、消暑除烦、健胃止渴、利水消肿的功效，对于外感风热、痈肿丹毒、中暑、咽喉肿痛、暑热内侵等热性病，或在服用金银花、黄连、黄芩、黄柏、板蓝根等清热类中药时，喝点绿豆汤（150毫升）可以起到相辅相成的作用，能促进病情

好转。

但是，由于绿豆性偏寒凉，对于脾胃虚寒、素体阳虚，或患有慢性胃肠炎、关节冷痛、痛经等虚证寒证时，不仅平时要少食绿豆，喝中药时也不宜喝绿豆汤，否则会降低药效。

## 哪些药物 不能与绿豆汤同服？

服用人参、黄芪、肉桂、附子、高良姜等温补类药物，以及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时，最好不与绿豆汤同时服用，以免减低药效，影响治疗效果，宜间隔1-2小时再服用。

另外，西药中的很多成分容易与绿豆中蛋白、鞣质和黄酮类化合物结合形成沉淀物，不易被胃肠道吸收，降低药物的疗效。所以，尽量不要用绿豆汤送服西药，也不要再在服药前后服用大量绿豆汤。

## 哪些人群不宜喝绿豆汤

**1、老人、儿童以及体弱者** 绿豆中蛋白质含量较多，大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。老人、儿童以及体质虚弱的人肠胃消化功能较差，很难在短时间内消化掉绿豆蛋白，容易因消化不良导致腹泻。

**2、经期女性** 女性经期体质偏寒，饮用绿豆水容易导致气滞血瘀，引起腹痛甚至加重痛经。

**3、孕妇** 绿豆中含有的赖氨酸、蛋白质、维生素、钙、锌等成分，可有效防治妊娠水肿，是孕妇的食疗佳品，若在煮绿豆时加



些红豆、大枣同煮，还能有助孕妇益气补血。但绿豆性寒，孕妇不能多喝，尤其不能喝冰绿豆汤。

## 喝绿豆汤牢记五要点

**1、不用铁锅煮** 绿豆的活性成分大多在表皮中，若用铁锅煮，其中的类黄酮会和金属离子发生作用，形成颜色较深的复合物，煮出的绿豆汤发黑，食用后还会造成肠胃不适，绿豆最好用砂锅煮。

**2、不要添加食用碱** 为了使汤粥粘稠，有人会在煮绿豆时加点儿碱，虽然碱可以迅速把汤煮浓稠，但是绿豆中富含的维生素B以及黄酮抗氧化成分会被碱破坏。

**3、不可服用过量** 绿豆中含有低聚糖，服用过量会导致肠胀气、消化不良甚至腹泻，损伤脾胃功能，成人每周喝2-3次就可以了。

**4、不宜空腹喝** 绿豆性寒，四肢冰冷、腰腿冷痛等寒性体质者要少喝，更不能空腹喝，否则容易引发腹泻、慢性胃炎等消化系统疾病。

**5、少喝冰镇绿豆汤** 炎热酷暑时来一碗冰镇绿豆汤，感觉确实很爽，但冰镇过后的绿豆汤最伤脾胃，尤其对心血管病患者不利，容易诱发心肌梗死、脑血栓或脑出血等急症。

火箭军总医院中医与康复医学科  
主任医师 李军

## 失眠健忘找“神门”

中医认为“心藏神，心主血脉”，认为人之所以会出现记忆力减退、精神疲倦、失眠等症，其根源在于心脾气血两虚。要想改善这种症状，就要补血养心，而神门穴就有这个功效。

神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。取穴时手掌向上，手掌小鱼际上角有一个突起的圆骨，圆骨后缘能摸到一条大筋，大筋外侧缘（桡侧缘）与掌后横纹的交点就是神门穴。

神门穴属于手少阴心经，是心的原穴，“五脏有疾，当取之十二原”，所以神门穴通治各种神志病，

每次用大拇指按揉3-5分钟，每天2次。其实，神门穴不仅可以辅助治疗健忘、失眠、痴呆等神志病，还能调节心脏功能，治疗心痛、心烦、心悸等症，如果能与太渊穴、大陵穴一起配伍使用，效果更好。

对于这几个穴位的按摩，还有一个又简单又效果极佳的方法，那就是用右手将左手腕给攥起来，中指和拇指对合来回搓。这个方法能将三个穴位全都按摩到，操作简单，而且不受时间和条件的约束，老人按摩可以提高免疫力，女人按摩可以美容养颜、调节神志。

北京中医药大学针灸推拿科  
主任医师 李志刚



## 千家药方

### 治过敏性皮炎方

银柴胡、五味子、防风、乌梅、桂枝、荆芥各10克，麻黄、升麻各6克。水煎2次，去渣取汁，合并2次药液，分早、中、晚3次服，每日1剂，一般连用5-10剂可获痊愈。

### 治神经性皮炎方

黄柏50克，用食用醋200毫升浸泡6-7天，纱布过滤，滤液装瓶备用。每次使用前先将患处用温水洗净，然后用棉签蘸取药液涂擦患处，每日2次，7天为1个疗程。

### 治子宫脱垂方

枳壳25克，升麻、黄芪、柴胡、党参各20克，研末备用。每次取药末适量，用陈醋调成糊状，使用前先在患者脐中纳入麝香0.15克，再将调好的药糊敷于脐部，外用纱布覆盖，胶布固定，2天换药1次，5次为1个疗程。

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。

## 百花入药来(93)

### 祛风润肺棣棠花

棣棠花又名地棠、金棣堂、蜂棠花等，为双子叶蔷薇科植物棣棠的花。棣棠花生长在疏林草地或山坡林下，每年4、5月开花，花呈金黄色，除极具观赏价值外，还有较高的药用价值。

中医认为，棣棠花性平，味微苦涩，入肺、胃、脾经，具有祛风润肺、化痰止咳、健脾化湿的功效，可用于治疗久咳不止、消化不良、风湿疼痛、小便不利、水肿、痈疽肿毒、湿疹、荨麻疹等症。棣棠花入药可煎汤内服，常用量为9-15克，也可煎水外洗患处。

临床常用验方如下。治久咳：取棣棠花适量，用蜂蜜蒸熟，每次服一羹匙，开水冲服。治风湿关节炎：棣棠花及茎叶9克，水煎服。治水肿：棣棠花、何首乌、隔山消、木贼、通草各3克，青木香4.5，桑皮9克，车前子6克，水煎服。治风热毒疮：取适量棣棠花及枝叶，煎水外洗。

现代药理研究表明，棣棠花水煎剂或醇浸液有明显的利尿作用。另外，棣棠的根、嫩枝叶与花的功效类似，但药力较弱。

天津副主任中医师 韩冰