

红枣、桂圆、枸杞、阿胶……

“中药零食”吃不对也伤身

泡茶前先抓一把金银花、放几颗红枣，再撒上些许枸杞……这样的养生茶，很多人都会喝，但红枣、桂圆干、金银花、枸杞这些看似平常的“中药零食”如果吃不对，就可能养生变伤身！

阿胶蜜枣 有“甜蜜”负担

在这些“中药零食”中，阿胶蜜枣备受女性欢迎。阿胶有补血养血、滋阴润燥的功效，红枣味甘性温，可以健脾生血，有助于改善面色黄白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症状，适合体虚、血虚者和产妇食用。不过，枣类零食有“甜蜜”负担，不适合糖尿病以及肾脏疾病患者食用。另外，因为红枣不易消化，建议每天不要超过10颗，以免造成脾胃负担。

金银花 太过苦寒易伤阳气

金银花是清热解毒的良药，性味甘寒气味芳香，甘寒清热而不伤胃，可用于各种热性病，如身热、发疹、热毒疮痍、咽喉肿痛等症。经常口腔溃疡、嘴巴起疱的火热体质患者可以经常服用，而经常痛经、消化功能较差的虚寒体质者避免过量食用。

桂圆干 让你“满血复活”

桂圆也是常见的中药零食，用桂圆煲汤、泡水等，滋补效果都非常明显。从中医角度说，桂

圆有养血补肾、养心安神的功效，也就是说，容易疲惫、体质虚弱的人在进补桂圆后，可以马上“满血复活”。不过，体质燥热的人就不适合过多食用，因为容易产生内热，出现大便干、口干、上火等症状。

枸杞 易引起消化不良

枸杞不论从食用还是药用角度讲，都有很好的保健作用，性味平和，适应人群广。枸杞不仅可以直接食用，也可以用来煲汤、泡茶、煮粥，具有清肝明目、降血糖、抗疲劳、抗衰老、提高免疫力的功效。不过，有两类人群是不适合吃枸杞的，一是经期女性，过多进补枸杞易导致月经量增加；二是脾胃不好的人，经常吃枸杞易导致消化不良。

薄荷叶 久服令人虚冷

薄荷又叫“银丹草”，有发散风热、清利咽喉、疏肝解郁和止痒等功效，医生常用薄荷的芳香醒脾，帮助胃口不好的患者改善饮食。另外，薄荷还是治感冒的好药材，有助于缓解感冒发热、



头痛、咽喉肿痛、无汗等病症。但需要提醒的是，《本经逢原》中有记载：“多服久服（薄荷），令人虚冷；阴虚发热，咳嗽自汗者勿施。”因此，阴虚血燥、肝阳偏亢，表虚汗多者忌服。

酸梅汤 让感冒久治不愈

酸梅汤是夏季消暑最受欢迎的一种饮品，酸梅汤是酸性食物，有开胃、促消化的作用，还能降血糖、降血脂，适合肝火较旺的阴虚体质患者饮用。不过，酸梅汤还有一个很显著的副作用，那就是“滞邪”，也就是让病邪阻滞于体内，如让感冒、发热的患者久治不愈。

湖南中医药大学第一附属医院
主任医师 陈其华

■千家药方

治白带异常方

取白果（去芯）、黄芩、泽泻各10克，淮山、茯苓各25克，蒲公英20克，水煎3次混合药液，早晚分两次分服。主治妇女白带过多，色黄，味腥臭，伴腰酸膝软、纳少神疲、头昏眼花、四肢乏力等。

治下肢灼热肿痛方

取独活、桑寄生、秦艽、威灵仙、制狗脊、益母草、泽兰、川牛膝、木瓜、桑枝、当归、鸡血藤、猪苓、车前草、丹皮各15克，川芎、桃仁、红花、路路通各10克，伸筋草、赤芍各30克。头二煎内服，第三煎药液局部热敷外洗患处，每日1剂，10天为1个疗程。

治呃逆食少方

砂仁9克，粳米50克，鲜生姜适量。砂仁打碎，鲜生姜榨汁备用，粳米放入锅内熬粥，将熟时加入砂仁再煮5-10分钟，粥熟后加入姜汁搅匀服食，每日1剂，连服3-5日，对受凉所致的呕吐、呃逆、腹胀、腹痛、食少等症有良效。

湖南省隆回县
现代中西医结合特色门诊
周政根 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

弘扬中华优秀传统文化系列之

诗意图本单(15)

唯有牡丹真国色，花开时节动京城

《牡丹》·刘禹锡

庭前芍药妖天格，池上芙蓉争少情。
唯有牡丹真国色，花开时节动京城。

《红楼梦》中，牡丹是影射宝钗的花卉，是“任是无情也动人”。宝钗生得肌骨莹润，举止娴雅，虽然“无情”，但是那美，仍然具有惊心动魄的力量；牡丹花大形美，色彩鲜艳，绝色倾城，芍药也只不过是牡丹的近侍，芙蓉也为了避开牡丹的芳尘而盛开于水中。正如唐代诗人刘禹锡眼中的牡丹：“庭前芍药妖天格，池上芙蓉争少情。唯有牡丹真国色，花开时节动京城。”

晚唐诗人韦庄也曾写过一首《白牡丹》：“闺中莫妒新妆妇，陌上须惭傅粉郎。昨夜月明浑似水，入门唯觉一庭香。”月下牡丹越发明艳照人，人得院门来，只觉香气满庭。牡丹因其外形华美，因此很少有人赞美牡丹的香

气。白色的牡丹，又是雍容，又是清绝，如满月一般皎皎。

牡丹贵为花中之王，不仅有很高的欣赏价值，还有一定的药用价值。其花性凉味辛苦，有清热、活血、镇痛的功效，其根皮更是一味清热凉血的良药，名曰牡丹皮。李时珍曾在《本草纲目》中记载“(牡丹皮)凉血，治血中伏火，除烦热”，著名的清热凉血方——犀角地黄汤中就有牡丹皮；而早在《神农本草经》中还记载牡丹皮可以“疗痈疮”，治疗在外的疮疖疔毒，可与金银花、连翘、野菊花配伍；治疗在内的肠痈（阑尾炎），可与大黄、桃仁等配伍，医圣张仲景专治肠痈的名方大黄牡丹皮汤就是由大黄、牡丹皮、桃仁、冬瓜子、芒硝5味药

物组成。

“金元四大医家”之一的朱丹溪还写过一首中药词：“牡丹亭边，常山红娘子，貌若天仙，巧遇牵牛郎于芍药亭畔，就牡丹花下一见钟情，托金银花牵线，白头翁为媒，路路通顺，择八月兰开日成婚，设芙蓉帐，结并蒂莲，合欢久之，成大腹皮矣，生大力子，有远志，持大戟，平木贼，诛草寇，破刘寄奴，有十大功劳，当归期，封大将军之职。”这首关于爱情的词别出心裁地串起了20多味中药名。而明代剧作家汤显祖据传也是受了该词的启发，创作了他的创世之作《牡丹亭》，汤显祖曾说：“一生四梦，得意处唯在牡丹。”

湖南中医药大学 张觅

大椎穴 针刺放血退热快



发热的病机多是因为体内气机不畅、内外不通，阳气被郁闭在体内，从而化为热和火。大椎穴位于项后正中线，第7颈椎棘突下的凹陷处，是督脉和手三阳经、足三阳经的交会穴，督脉统一身之阳，所以大椎“纯阳主表”，善治一切表证，尤其善治由外感寒邪导致的热病。

高热不退时，可以采取大椎穴针刺放血的方法进行退热。具体方法：先对穴位处皮肤和针进行简单的消毒，再用三棱针或者采血针针刺大椎穴，然后迅速挤出3-5滴血，如果在放血后加个火罐，退热效果会进一步加强。

北京中医药大学针灸推拿科
主任医师 李志刚