

# 关于香榧药食同源价值的研究与探索

香榧树属红豆杉科，依据百度百科资料介绍，香榧是中国特有的树种，也是世界上稀有的经济树种。

香榧药用价值高，具有杀虫消积、润肺化痰、滑肠消痔、治小儿遗尿及健脾补气、降血脂、去瘀生津的功效。同时，香榧还有润泽肌肤、延缓衰老，预防和缓解眼睛干涩、易流泪、夜盲等功能；其内脂碱对淋巴细胞性白血病，治疗和预防血管硬化、冠心病，抑制恶性肿瘤、淋巴肉瘤等均具有作用。

中医典籍《本草纲目》中就有香榧入药的记载，现代也有科学文献论述。《中国粮油学报》第27卷第8期论述了在实验中有关香榧的一些研究成果，“香榧子油具有一定的抗氧化能力，对改善血脂水平有显著的作用。”

香榧可以称为中国国粹，全球香榧的产量基本都在中国，其“三代同枝”的神奇现象（从出芽到香榧果采摘跨越三个自然年度），在植物界极为罕见，可谓饱收日月之精华。

对于这个国粹瑰宝的药食同源价值探索，近年来，不断有新的发现。实验研究发现，金松酸(SC)是香榧籽油的主要功能成



分之一。2023年2月14日发布于《英国皇家化学学会》的期刊中有这样的论述：“金松酸可激活PPAR $\alpha$ SREBP-1CFAS信号通路，降低总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平。”

今年以来关于香榧研究的最新成果，是由中南大学的专家教授团队通过实验研究发现的，即香榧提取物具有降低尿酸水平的效果。这个由江西绿榧林业有限公司提供原料支持的研究成果论文，已经在国际农林业权威期刊《FOOD》上发表。

随着年龄的增长，心脑血管疾病已经成为人类健康的主要威胁，大众普遍对深海鱼油延缓心

脑血管老化寄予厚望，但也有人

对深海鱼油的原料来源、运输存储及复杂提炼加工过程，使其难以溯源表示担忧，尤其对核放射性污染海洋感到担心。以自然食品养生，用药食同源的功能性食品保健养生，一直是专家学者提倡的。

基于上述相关科学实验成果，我们期待国粹香榧有所作为，期待一款绿色植物的“深海鱼油”，为心脑血管养护提供新的体验。

从绿水青山到金山银山，需要香榧树这样高经济价值树种，更需要香榧果从初级产品研发出高级产品。

湖南中医药大学

中医教育研究副研究员 张加慧

## 出现消化不良、食积症状,怎么办?

现代社会，物质生活极其丰富，但也因此出现不少健康问题。亲朋相聚时，大鱼大肉、水果饮料、坚果糖果、炒货果脯来者不拒。饮食不节，暴饮暴食，运动减少，易导致消化不良、食积，常常出现胃胀、胃痛、便秘、大便臭秽、恶心呕吐、口黏口臭等症状。

当出现消化不良、食积的症状后，首先一定要停止暴饮暴食，规律饮食，按时进食。当有胃胀不适时，可以暂时将进食的量减半，吃到五分饱，必要时甚至可以暂时断食，少吃一餐，吃易消化的食物，以新鲜蔬菜为主。患者应根据自身情况，选择清淡易消化的食物。同时，避免过食生冷、油腻、辛辣等刺激性食物，以免加重病情。

其次是增加活动量，少坐少躺，多进行运动，如散步、慢跑、健身操，可以学习八段锦、五禽戏、易筋经等中医健身功法。有胃胀、胃痛、便秘、恶心等不适，可以顺时针揉摩腹部，早上30圈，晚上30圈，握拳捶打小腿前外侧（胃经、胆经循行），早上50次，晚上50次。

食积还可以采用茶疗，选用山楂、麦芽、陈皮、鸡内金等泡茶消食化积，口臭口黏可以加佩兰、竹茹。症状明显时，建议在中医医师指导下选用中医外治法或者中成药治疗。常用的中医外治法有穴位贴敷、针刺推拿、拔罐艾灸等。常用的中成药有保和丸、大山楂丸、健脾消食口服液，食积便秘可用枳实导滞丸、四磨汤等。

湖南中医药大学第一附属医院

肛肠科 袁畅

# 咳嗽不止,中西医结合治疗有何良策?

咳嗽，这一常见的身体反应，时常困扰着我们的日常生活。无论是冷风刺激、烟尘污染，还是病毒细菌的感染，都可能引发咳嗽。咳嗽不仅影响我们的工作和休息，还可能隐藏着更深层的健康问题。那么，面对咳嗽，我们该如何应对呢？

近年来，中西医结合治疗咳嗽越来越受到人们的关注和认可。中医注重从整体调理身体，治本为主；西医则擅长快速缓解症状，治标为辅。两者相结合，可以优势互补，提升治疗效果。本文将为大家详细介绍咳嗽的基本知识，以及中西医结合治疗咳嗽的策略和注意事项。

## 咳嗽的基本知识

咳嗽是身体的一种保护性反射动作，通过咳嗽可以清除呼吸道内的异物和分泌物。根据咳嗽的持续时间和伴随症状，我们可以将其分为干咳和湿咳，以及急性咳嗽和慢性咳嗽。

干咳主要表现为无痰或少痰的咳嗽，常见于急性咽喉炎、急性支气管炎等疾病。湿咳则伴有痰液排出，常见于慢性支气管炎、肺炎等疾病。急性咳嗽通常持续时间较短，多由感冒、急性支气管炎等引

起；而慢性咳嗽则持续时间较长，超过8周，常见于咳嗽变异性哮喘、食管反流等疾病。

## 中医对咳嗽的认识

中医认为，咳嗽的发生与风、寒、暑、湿、燥、火六淫邪气有关；同时，脏腑功能失调也可能导致咳嗽。中医治疗咳嗽的方法多种多样，包括中草药治疗、针灸、推拿等非药物治疗，以及饮食调养与预防。

中草药治疗是中医治疗咳嗽的主要手段之一。根据不同的咳嗽类型，中医会选择相应的中草药进行组方，如针对风寒咳嗽，可选用麻黄、桂枝等温散风寒的药物；针对风热咳嗽，可选用桑叶、菊花等清热解表的药物。此外，针灸、推拿等非药物治疗方法，也可以帮助调和气血，缓解咳嗽症状。

## 西医对咳嗽的治疗

西医对咳嗽的治疗，主要侧重于快速缓解症状和针对病因进行治疗。首先，医生会根据患者的病史和体格检查，初步判断咳嗽的原因，然后进行实验室检查，如血常规、X光等，以进一步明确诊断。

针对不同类型的咳嗽，西医会使用不同的药物进行治疗。例如，

对于干咳，医生可能会开具止咳药，如可待因、右美沙芬等；对于湿咳，则可能使用祛痰药，如氨溴索、乙酰半胱氨酸等。此外，对于由细菌引起的咳嗽，医生还会开具抗生素进行治疗。

然而，值得注意的是，西医治疗咳嗽时也存在一些误区和注意事项。例如，盲目使用抗生素可能导致耐药性的产生；过度使用止咳药可能掩盖病情，不利于疾病的康复。因此，在使用西医治疗咳嗽时，我们需要遵循医生的建议，合理使用药物。

## 中西医结合治疗咳嗽的策略

中西医结合治疗咳嗽的策略是优势互补，提升疗效。中医通过调理全身气血阴阳平衡，增强机体抵抗力，从根本上改善咳嗽症状；西医则通过快速缓解症状和针对病因进行治疗，帮助患者尽快摆脱咳嗽的困扰。

在具体治疗时，医生会根据患者的具体病情和体质制定个体化的治疗方案。例如，对于风寒感冒引起的急性咳嗽，中医可能会采用温散风寒、宣肺止咳的中药方剂，同时配合西医的止咳药进行治疗；对于慢性支气管炎引起的慢性咳嗽，中医可能会采用健脾化痰、养阴润

肺的中药方剂，同时配合西医的祛痰药和抗炎药进行治疗。

## 咳嗽的预防与日常保健

1. 保持室内空气流通 定期开窗通风，避免长时间关闭门窗导致室内空气污浊。

2. 避免接触污染物 尽量避免接触烟尘、二手烟等污染物，外出时可以佩戴口罩进行防护。

3. 增强体质 加强锻炼，提高身体抵抗力，减少感冒等疾病的发生。

4. 饮食均衡 保持饮食均衡，多摄入富含维生素C、E等抗氧化物质的食物，如新鲜蔬果、坚果等。

5. 定期体检 定期进行体检，及时发现并治疗慢性疾病，如慢性支气管炎、哮喘等，以避免因疾病导致的咳嗽。

在日常生活中，我们还可以通过一些简单的方法来缓解咳嗽症状。例如，多喝水可以保持呼吸道湿润，有助于缓解咳嗽；用温盐水漱口可以清洁口腔和咽喉部位，减轻咳嗽引起的不适感；适当食用蜂蜜、梨等具有润肺止咳作用的食物，也可以帮助缓解咳嗽症状。

柳州市柳北区紫薇园

社区卫生服务站 黎时婕