



3·15 慧眼识药 | 火烧验莲子、碘酒测茯苓……

## 鉴别这几种“湘九味”药材，在家就能做

中药材的真伪优劣，直接关系到临床疗效与用药安全。3·15 国际消费者权益日，本报特邀湖南医药学院中医学院教授、健康管理研究所所长骆敏，选取“湘九味”中的八味湘产地道药材，为您解读常见伪品的鉴别要点。骆敏教授传承创新并提炼了一些通过眼观、手摸、鼻闻、口尝等简便方法，作为家庭可操作的简易鉴别法，让您在购买时能多一分把握。



### 湘莲： 自然本色方为佳， 工业漂白要警惕

1. 水泡法 取几粒莲子放入温水中浸泡30分钟。正品莲子吸水后自然膨胀，形态饱满，水色清澈或微浑；化学漂白的莲子吸水慢，水色可能变浑浊或出现异常泡沫。

2. 手掰法 用手掰开莲子，观察内部。正品莲子的两瓣莲心紧密相连，颜色均匀一致；霉变后漂白的莲子，内部可见暗褐色斑点或颜色不均匀。

3. 火烧法 正品莲子燃烧时冒白烟，有类似烧粮食的焦香味；化学处理过的莲子燃烧时可能有刺鼻的化学气味，烟色发黑。

### 枳壳(实)： 气清香者为上， 酸苦难咽是劣品

1. 手掂法 枳壳以“翻肚盆口”为佳，即顶端有凸起的柱基(翻肚)，基部有残留的果柄痕(盆口)。取一枚枳壳在手心掂量，正品质地坚实，有沉重感；劣质者体轻易碎。

2. 刀切法 用刀切开果实，观察果皮厚度和瓢囊。正品果皮厚约0.6~1.2厘米，瓢囊9~12瓣(品种不同略有差异)；伪品果皮厚度、瓢瓣数常有差异。

3. 揉搓闻香法 取一小块果皮，用手指揉搓几下后立即闻其气味。正品枳壳揉搓后清香浓郁，沁人心脾；伪品或劣质品香气淡薄，或有酸味、霉味。

### 百合： 淡棕微紫是本色， 熏硫过白要当心

1. 温水泡闻法 取几片百合放入温水中浸泡5分钟。正品浸泡后水有淡淡的清香味；硫熏百合浸泡后水有明显的酸味或刺激性气味。

2. 舔试法 用舌尖轻舔百合片表面，正品无异味或微苦；硫熏百合舔之有酸味或涩味。

3. 手捏法 正品质地干爽清

脆，易折断，断面平整；硫熏者手感偏软、发潮，不易折断，断面发黏。

### 玉竹： 半透明状角质样， 嚼之发黏显真品

1. 口尝法(仅适用于已知无毒药材) 正品玉竹嚼之发黏，有明显的粘牙感，味甜；伪品或劣质品粘性小或无，味淡或苦。

2. 折断观察法 正品断面平坦，呈角质样，半透明；劣质品断面粗糙，不透明，有时可见裂隙。

3. 热水浸泡法 将玉竹片放入热水中浸泡10分钟，正品浸泡后水呈微黄色，清澈透明；伪品或硫熏者水色可能浑浊，或有异常颜色。

### 黄精： 肥润甜黏定优劣， 山杏伪制要辨清

1. 口尝法 正品黄精味甜，嚼之发黏，有明显的粘牙感；山杏果肉伪制品味酸或微苦，无粘牙感；劣质品味淡或苦。

2. 断面观察法 掰断黄精，观察断面。正品断面平坦，角质样，半透明，用放大镜可见散在的淡黄色维管束小点(俗称“筋脉点”)；伪品断面粗糙，无筋脉点。

3. 水试法 将黄精片放入清水中浸泡。正品黄精吸水后缓慢膨胀，水色微黄；伪品或硫熏者可能迅速变软、变色，水色浑浊。

### 杜仲： 银丝如棉弹而不断， 内色黄白是伪品

1. 拉丝法 取一小块杜仲，用手折断，然后缓慢拉开折断处的胶丝。正品杜仲胶丝细密、白色、有弹性，可拉长至1厘米以上而不断；伪品胶丝稀少、无弹性，稍拉即断，或根本无丝。

2. 水试法 取杜仲片放入开水中浸泡，正品杜仲浸泡后水呈黄褐色或绿褐色，胶丝在水

中仍可见；伪品浸泡后水色浅，胶丝不明显。

3. 手摸内表面法 正品内表面光滑；伪品内表面粗糙或有细纵纹。

### 茯苓： 断面颗粒遇碘不变， 掺淀粉者易霉变

1. 碘酒测试法 这是最简便有效的鉴别方法，原理是淀粉遇碘变蓝。取碘伏或碘酊，滴一滴在茯苓片上。正品茯苓：滴碘后颜色不变或略微变黄。掺淀粉茯苓：滴碘后会迅速变为蓝色、蓝紫色或蓝黑色(淀粉与碘生成络合物)。

2. 指甲刮试法 用指甲刮擦茯苓片的表面。正品茯苓刮过后无粉末脱落，表面光滑；掺淀粉者刮过后有白色粉末脱落。

3. 水试沉淀法 将茯苓片放入清水中浸泡并搅拌。正品茯苓浸泡后水微浑，但无明显沉淀；掺淀粉者静置后杯底可见白色淀粉沉淀。

### 山银花： 清香微苦方为正， 混充金银花需警惕

1. 热水冲泡法 正品山银花：汤色黄绿或淡黄，清澈透亮；香气清香，略带木质气息；花蕾在水中舒展自然。硫熏品：汤色可能过于清澈或发白，有酸味。变质者：汤色浑浊，有霉味。

2. 放大镜观察法 正品山银花花蕾表面的毛茸清晰、自然；劣质品毛茸模糊或异常。

3. 手捏法 取一小撮山银花用手轻捏。正品：质地干燥，手握有清脆感，松开后花蕾自然散开。劣质品：手感发软、潮湿，或过分干燥易碎。

要提醒的是，山银花与金银花均为国家药典收录的药材，但成分有差异，功效侧重略有不同，应注意商家是否将山银花冒充金银花高价出售，而非简单评判孰优孰劣。

湖南医药学院中医学院教授  
健康管理研究所所长 骆敏

## 中医治未病， 让肾脏健康与生态保护同频

3月12日是世界肾脏病日，今年的主题是“人人享有肾脏健康：关爱生命，守护地球”。乍看似乎与肾病无关，细想却别有深意：肾脏的健康，不只取决于吃什么药，更取决于我们呼吸的空气、喝的水，以及整个环境的状况。

《黄帝内经》有言：“上工治未病，不治已病。”两千年前，中医先贤便强调防患于未然。肾脏被称为先天之本，调节水液代谢，与自然界的循环遥相呼应。而全球水污染、气候变化加剧，正反噬人类健康。中医治未病的精髓在于：平衡人体内在环境，增强抵御外邪的能力。延伸至生态层面，便是通过减少污染、低碳生活，维护地球生态，从而间接保护人类健康。

### 中医智慧如何为肾脏“治未病”

1. 食养为先，顺应四时 中医主张“五谷为养，五果为助”，推荐黑豆、山药、枸杞等益肾食材，避免过度摄入高盐、高糖食物。比如，冬季可喝山药粥温补肾阳，夏季用绿豆汤清热利水，调和脏腑功能。

2. 动静结合，固本培元 八段锦、太极拳等传统功法，通过舒缓运动促进气血循环，增强肾脏代谢能力。可每天坚持10~30分钟。

3. 情志调和，内外兼修 中医认为“恐伤肾”，焦虑、压力会耗损肾气。可通过冥想、散步缓解情绪，配合艾灸肾俞穴或睡前用艾草泡脚，激活自愈力。

### 简单行动实现双重守护

中医的“治未病”与生态保护目标不谋而合。对患者而言，践行这些方法不仅能护肾，还能为地球减负。

1. 中药代茶饮代替瓶装含糖饮料：用枸杞、菊花泡茶，既护肾又减少塑料瓶垃圾。

2. 低碳出行强身体：选择步行或骑行就医，既能锻炼身体，又可降低碳排放。

3. 减少化学药品依赖：在医生建议下，尝试针灸缓解腰痛、食疗改善水肿，减轻医疗废物污染。

中医智慧告诉我们：守护生命与守护自然，本就是一体的修行。从个人点滴行动开始，我们将收获健康与生态的双赢。

湖南中医药大学第一附属医院  
肾病科护士长 甘敏

## 这4类人群艾灸要慎重

阴虚火旺体质者 这类人常表现为手足心热、口干舌燥、口舌生疮等，艾灸会加重“上火”，诱发便秘、咽喉肿痛、头痛等问题。

高热、局部红肿热痛患者 艾灸的温热刺激会加剧炎症反应，加重病情。

糖尿病患者 皮肤感觉迟钝，对温度不敏感，艾灸时极易发生烫伤，且伤口难以愈合。

孕妇 腹部和腰骶部属于敏感区域，艾灸可能影响胎儿，需避开。

此外，艾烟中的挥发物和颗粒可能引发呼吸道不适(如哮喘)，皮肤敏感者还可能出现瘙痒、皮疹等过敏反应，这类人群也需谨慎尝试，首次体验建议在通风处少量、短时进行。

魏健