



凉风起,龙眼香! 3种“神仙吃法”,润燥又补养

白露是秋季的第三个节气,此时暑气渐消,凉意渐生,昼夜温差加大,空气也变得愈发干燥。在这个由热转凉的节气,民间有“白露吃龙眼”的习俗,认为在这天吃龙眼有大补身体的奇效,吃一颗相当于吃一只鸡那么补。那这背后究竟蕴含着怎样的养生智慧呢?

白露与龙眼: 天时地利的相遇

白露过后,凉气渐起,人体精气开始收藏,有利于补品的吸收藏纳,正是增强体质、进补的好时机。要提醒的是,白露具有明显的秋燥特点,可选补而不峻、防燥不腻的平补之品。

白露时节,正是龙眼大量上市的季节。此时的龙眼完全成熟,甜度最高,口感最好。

清代严西亭《得配本草》谓龙眼肉:“益心脾,保心血,润五脏,治怔忡。”

龙眼肉性温入心、脾经,最擅长补益心血和脾气;其含有糖类、多酚、挥发油、黄酮、有机酸等成分,具有免疫调节、抗氧化、抗衰老、抗焦虑等药理活性。

其质地滋润,味甘能生津,适量食用能缓解秋燥引起的口干、唇干、咽干、大便干结等症状,既补脾胃,又润燥生津。

从粥到茶再到汤, 补得舒服还不腻

除了吃鲜果,龙眼肉还可以用来熬粥、做茶饮、煲汤。

1. 龙眼肉粥

组成:龙眼肉 10 克,大枣 5 枚,大米 100 克,白砂糖适量。

做法:将龙眼去皮取肉;大米淘净;大枣去核,与龙眼、大枣同放锅中,加清水适量,煮为稀粥。可加白砂糖适量调味。

功效:养心安神,健脾补血。

2. 龙眼肉红茶

原料:龙眼肉 10 克,红茶 3 克。

做法:将龙眼肉煎汁,用煎煮液泡茶饮用即可。

功效:益心脾,补气血。

3. 龙眼枸杞汤

原料:银耳、枸杞子、龙眼肉各 15 克,冰糖适量。



做法:枸杞子洗净;银耳泡发,洗净,撕小块;龙眼肉切丁;将枸杞子、龙眼肉、银耳都放到砂锅中,加适量清水,大火烧开,转小火煮 5 分钟左右,停火焖一会儿,加入适量冰糖调味,即可食用。注意不要煮太长时间,如果银耳泡发时间短,可以先将银耳入砂锅,多煮一会,然后再放其他食材。

功效:强身,滋补,养阴。

这几类人要“嘴下留情”

龙眼肉尤适宜于体质虚弱、气血不足、面色萎黄、失眠健忘者,产后及病后恢复期人群。其性偏温补,每日食用量建议控制在 15 颗以内(鲜品)或 9~15 克(干品),过量容易上火。

需要注意的是,易积食、腹胀、上火人群及痰湿者、血糖较高者谨慎食用龙眼肉,孕妇忌用。

湖南中医药大学 刘露梅

情绪障碍,中医如何治疗?

情绪障碍,属于中医“郁证”范畴。长期思虑过度、情志不舒,先伤肝气,再耗心脾,最终导致气血生化不足,心神失养,同时兼夹痰热上扰清窍,因此出现情绪、睡眠、幻觉、躯体等多方面问题。

情绪障碍常采用中西医结合治疗的模式,西医能快速控制症状,中医有助实现整体状态的提升,尤其适合生长发育期的青少年患者。中医的治疗方法可以包含下面几个方面。

一、中医针刺治疗

针刺方案以调神、健脾、疏肝、通窍为核心,选取多条经脉穴位协同起效,是中医治疗的核心环节。

主穴组:

百会、印堂:位于头面部,醒脑调神、开窍定志,直接改善情绪与认知状态。

内关、后溪、合谷:理气宽胸、宁心安神,针对性缓解胸闷心慌、思虑过度。

足三里、中脘:健脾和胃、益气养血,改善食欲差、恶心腹胀等脾胃问题,从源头补养

气血。

太冲:疏肝解郁,梳理情志不畅带来的肝气郁结。

听宫、听会、翳风:耳周局部取穴,疏通耳部经络,直接针对幻听症状进行干预。

配穴组:太溪、安眠、膻中、三阴交,补肾安神、理气助眠,根据每日症状变化灵活调整。

二、中医外治与推拿方案

除针刺外,配合多种外治手段,可同步改善不同维度的症状。

头部推拿:疏通头部经络气血,缓解头晕、头沉、思虑过多,帮助安定神志。

心经/心包经弹拨+陶土拍拍打心包经:沿上肢内侧经络操作,理气宽胸、宁心定志,快速缓解胸闷、心慌、烦躁。

腹部推拿:健脾和胃、理气消胀,改善食欲减退、恶心、腹胀等消化问题。

头部胆经刮痧:针对幻听改善不明显的情况,加用侧头部胆经刮痧,疏通耳周经络气血,增强通窍止幻的效果。

同时,在家时家人还可采取以下按揉方法。

1. 按揉安眠穴

位置:耳后凹陷处,翳风穴与风池穴连线的中点。

操作:每晚睡前用拇指按揉,每次 1~2 分钟,帮助安神助眠,改善入睡困难。

2. 按揉足三里穴

位置:膝盖外侧下方 3 寸,胫骨外侧一横指处。

操作:每日 2 次,每次 1~2 分钟,健脾和胃,改善食欲差、消化弱的问题。

3. 按揉听宫穴

位置:耳屏前,张口时凹陷处。

操作:每日 2 次,每次 1 分钟,疏通耳部经络,辅助改善耳鸣、幻听症状。

4. 顺时针摩腹法

操作:晨起或睡前,以肚脐为中心,用手掌顺时针缓慢摩腹,每次 5~10 分钟。能促进胃肠蠕动,同时有健脾安神的效果。

湖南省第二人民医院
神志病中医药诊疗中心

王湘婷 通讯员 杨文

马年话“马药”⑦

马钱止痛胜吗啡, 消肿散结大毒随

马钱子为马钱科马钱属植物,干燥成熟种子入药。冬季采收成熟果实,取出种子,晒干备用。始载于《本草纲目》,因其扁平,呈圆板状,形如马之连钱,故名“马钱子”。净马钱子用砂烫至鼓起并显棕褐色或深棕色,称制马钱子。

马钱子和番木鳖在古代有混淆的情况,要注意鉴别,我们现用的“木鳖子”是葫芦科植物木鳖的干燥成熟种子。

民国著名医家张锡纯临床应用马钱子有独到的经验,在《医学衷中参西录》中有记载:“(马钱子)即番木鳖,其毒甚烈,而其毛与皮尤毒。然治之有法,则有毒者,可至无毒。而其开通经络,透达关节之力,实远胜于他药也。……马钱子为健胃妙药。马钱子性虽有毒,若制至无毒,服之可使全身蠕动,以治肢体麻痹(此兴奋神经之作用);若少服之,但令胃腑蠕动有力,则胃中之食必速消。此非但凭理想,实有所见而云然也。”

马钱子,苦,温;有大毒。归肝、脾经。主要有以下功效。

通络止痛:本品温散,入肝经,有较强的通络止痛之功,为疗伤止痛之佳品,适于跌打损伤、骨折肿痛,也适于风湿顽痹、拘挛疼痛、麻木瘫痪等病证。

散结消肿:本品既有较强的止痛之功,又可散结消肿,适用于痈疽疮毒、咽喉肿痛等病证,单用有效。

用法:0.3~0.6 克,炮制后入丸散用。孕妇禁用;不宜多服久服及生用;运动员慎用;有毒成分能经皮肤吸收,外用不宜大面积涂敷。

现代药理研究发现,马钱子含总生物碱类、醇类等成分,有镇痛抗炎、促进骨折愈合、兴奋中枢神经、兴奋胃液分泌作用,其中枢镇痛作用强于吗啡,且不致成瘾,能促进骨痂形成,在骨折康复治疗中发挥其不可替代的药用价值。但同时要注意马钱子的剧毒性,必须在医师指导下通过炮制、配伍应用。

湖南中医药大学中医学院
主治医师 凌智

秋食百合: 润燥养生 调压安神

秋季燥邪盛行,很多人会出现口干咽燥、身心烦躁、睡眠不佳等不适症状。百合作为秋季专属的药食同源佳品,有调理身体、舒缓秋燥的功效。

采上等百合,清洗干净,晾干,备用。取百合、雪梨、花生,少许冰糖、大枣,一起炖汤。这对秋天气候带来身体的不适感,有缓解作用。

现代医学研究证实,百合含有秋水仙碱,可以降低尿酸,治疗痛风病。采新鲜百合,和芹菜炒、蒸或煮汤,当菜食用,对痛风患者有一定的辅助作用。

《金匱要略》中记载有百合方,可治百合病。百合病,相当于现代医学自主神经功能紊乱的疾病,如抑郁、焦虑、更年期综合征、癔病、肠易激综合征等。百合方由百合 30 克、生地 60 克(大便干结用生地,肾精亏虚用熟地)组成。当然,吃这个方不是一二天能见效的,精神神经症状且常反复发作,不可急于求成,需耐心对待。

浏阳 中医全科医生 寻访池