

有请这五味中药药房里的“扫地僧”

史晓宇(北京地坛医院)

在武侠小说里,寺庙中的扫地僧看似平凡,实则身怀绝世武功。而在中药房里,也有这样一些“扫地僧”——它们价格低廉,常被忽视,却有着出人意外的疗效。这些药物历经千百年验证,虽不如人参、虫草名贵,但在某些病症上却能发挥更显著的作用。今天,我们就来盘点5种被严重低估的平价好药,揭开它们的神秘面纱。



鸡内金 消食化积的清道夫

身份揭秘 鸡内金,即鸡的砂囊内壁(鸡胗皮),在中医里被称为“消食圣药”。它价格极低,甚至在菜市场就能找到,但它的药用价值却不容小觑。

特长绝技 研究表明,鸡内金富含胃蛋白酶和淀粉酶,能直接促进食物分解。其有消食化积的作用,适用于消化不良、胃胀、嗝气,尤其适合儿童积食及软化结石。现代研究发现,鸡内金能帮助缓解胆结石、肾结石,改善脾胃虚弱,长期食欲不振、营养不良者可用鸡内金研粉冲服。

使用方法 鸡内金研成细粉,每次3-5克,温水送服。或者搭配山楂、麦芽煮水,增强消食效果。

五倍子 天然止血消炎贴

身份揭秘 五倍子是蚜虫寄生在盐肤木上形成的虫瘿,外形不起眼,却是中医外科的常用药。

特长绝技 五倍子含鞣酸70%以上,具有强收敛作用,其可止血,对牙龈出血、鼻衄、外伤出血有奇效;收敛消炎,适用于口腔溃疡、痔疮、皮肤湿疹;抗菌,对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有抑制作用。

使用方法 研末外敷,可迅速止血。另外,煎水漱口,可治疗口腔溃疡。

夜交藤 安神助眠的“天然安定”

身份揭秘 夜交藤是何首乌的藤茎,价格仅为何首乌的十分之一,但安神效果更佳。

特长绝技 研究发现,夜交藤中的萜醌类成分能调节GABA受体,可改善睡眠,尤其适合心肾不交型失眠(多梦易醒);缓解焦虑,轻度焦虑、神经衰弱者可

煎水代茶饮;通络止痛,用于治疗风湿痹痛、肢体麻木。

使用方法 取30克夜交藤+10克合欢皮,睡前1小时服用。另外,可搭配酸枣仁增强效果。

冬瓜皮 被扔掉的“利尿降压宝”

身份揭秘 冬瓜皮常被丢弃,但在中医眼里,它的利尿功效甚至优于冬瓜肉。

特长绝技 冬瓜皮含钾量高,能促进钠的代谢,可利尿消肿,对肾炎水肿、妊娠水肿、肥胖性水肿有效;辅助降压,适合高血压初期患者。清热解暑,夏季煎水可防中暑。

使用方法 取鲜冬瓜皮50克+赤小豆30克,煮水饮用。也可晒干后保存,四季可用。

莱菔子 低调的化痰高手

身份揭秘 莱菔子是萝卜的成熟种

子,价格低廉,但化痰降气功效卓越。

特长绝技 莱菔子含芥子油苷,能稀释痰液起到化痰止咳的作用,对痰多黏稠、慢性支气管炎效果显著;消胀通便,治疗食积气滞导致的腹胀、便秘。降气平喘,辅助治疗哮喘。

使用方法 炒莱菔子10克+陈皮6克,煎水服用。也可研末与蜂蜜调服,缓解小儿痰咳。

平价好用 也要对症

中药的世界博大精深,真正的智慧往往藏于平凡之中。这些“扫地僧”般的药物,用百年的疗效证明了自己的价值。下次走进中药房,不妨多关注这些低调的“实力派”,或许能发现更适合你的健康解决方案。那么,如何正确使用这些“扫地僧”呢?

辨证使用 中医讲究对症下药,建议咨询医师。

注意禁忌 如五倍子便秘者慎用,莱菔子气虚者不宜。

合理配伍 搭配其他药物可增强疗效,比如鸡内金和山楂配伍。

北京青年报

一顿螃蟹下肚,他们进了急诊

医生提醒:吃蟹前先了解自身情况,适量食用

“秋风起,蟹脚痒”,金秋时节,肥美的螃蟹如期而至,成了不少人的“餐桌宠儿”。恰逢假期,不少人更是一顿接一顿地吃。螃蟹虽鲜,却不是“人人能享”,近日,医院常常会接诊因吃蟹感到不适的患者。江苏省中医院急诊科副主任中医师黄洋提醒,从临床情况来看,有几类人群吃蟹风险较高,尤其要注意,别因贪鲜遭罪!

吃完螃蟹就进急诊室

“医生,我中午吃完螃蟹就开始拉肚子,已经拉了四五次,现在浑身不得劲,胃还特别难受。”前几日,市民王先生(化姓)匆匆到医院求助。接诊医生仔细询问,王先生补充道:“我以前吃螃蟹都没事,昨天是在饭店吃的,说不定是螃蟹没处理干净。”随后,医生为其安排了检查,结果显示王先生血象升高,最终诊断他是因细菌感染引发了急性胃肠炎。

无独有偶,当天还有一位黎先生(化姓)也因吃螃蟹出了状况。他晚上和朋友外出吃宵夜,朋友点了大闸蟹,他一连吃了两只。没想到到了半夜,黎先生脸上突然冒出密密麻麻的红疹子,家人见状赶紧将他送往医院急诊科,经检查确诊,黎先生是因螃蟹过敏引发了急性荨麻疹。

幸运的是,经过针对性治疗,两位患者的症状都已明显好转,身体逐渐恢复。

这几类人吃蟹风险高

黄洋指出,从临床接诊情况来看,螃蟹虽美味,但因其高蛋白、高脂肪及性寒的特点,以下几类人群在食用时需格外谨慎,甚至忌口:

高脂血症患者要控制吃蟹。这类人群本身血脂代谢就有问题,而螃蟹(尤其是蟹黄)的高脂肪会让血液中的甘油三酯短时间飙升。

胆囊炎、胆结石患者偶尔尝一两口蟹肉可以,但蟹黄、蟹膏必须忌口,“消化蟹黄和蟹肉时,胆囊需要排出更多胆汁帮忙,这个过程很容易让结石移位,引发胆绞痛,甚至胆囊炎急性发作。”

胃肠道敏感的人同样要谨慎。慢性胃炎、胃溃疡患者的肠胃黏膜本就脆弱,蟹黄蟹膏的高蛋白、高脂肪会加重消化负担,可能引发胃痛、腹胀。

特殊人群更需留心。孕妇消化功能较弱,过量吃蟹可能引起肠胃不适;婴幼儿肠胃和免疫系统尚未发育完善,不仅容易消化不良,还可能过敏;老年人代谢慢,每次食用不宜超过一只;痛风患者也要少

吃,避免蟹肉中的嘌呤导致尿酸升高。

过敏体质人群尤其需要注意。螃蟹的蛋白含量高,进入人体后会导致少部分人诱发机体免疫反应。本身就对螃蟹过敏的人,或有海鲜过敏、荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性皮炎的人,尤其是有过敏体质的儿童、老人、孕妇,最好不要吃蟹。

食蟹牢记“三要三不要”

针对如何健康食用螃蟹,黄洋提出了“三要三不要”建议:

“三要”:

一要认真清洗:螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了污泥,极易滋生细菌。吃螃蟹前一定要洗刷干净,解开捆扎绳,用流水认真刷洗。

二要彻底煮熟:料理螃蟹一定要蒸熟煮透,避免食用生腌螃蟹。一般水开后需再加热30分钟以上才能起到消毒作用。

三要合理搭配:《本草纲目》记载蟹肉性寒,有小毒。吃蟹可同时服用紫苏,或喝完姜茶驱寒。

“三不要”:

一不要吃死蟹:死螃蟹体内的细菌会扩散到蟹肉中,存储时间较长的螃蟹也会滋生细菌,所以一定不能图节省,食用死蟹或久存的螃蟹。

二不要过量食用:一般吃蟹1至2个即可。平素脾胃虚寒,大便溏薄,腹痛隐隐,风寒感冒未愈的人群尽量少吃螃蟹。

三不要与寒凉食物同食:吃螃蟹时避免和西瓜、西红柿、冰淇淋、冰饮料等寒凉食物搭配,会加重胃肠道负担,极易导致腹泻。月经过多、痛经、怀孕妇女也忌食螃蟹。

黄洋最后强调,若在食用螃蟹后出现腹痛、腹泻、皮肤红疹、呼吸困难等不适症状,应立即前往医院就诊,以免延误病情。

据扬子晚报

