

养肠胃用皱皮木瓜

重庆市中医院药剂科 刘梅 段瑶 王耀登

当下时节湿热仍在，不少人会因为饮食不洁、湿邪侵袭而肠胃不适，腹痛吐泻。中药木瓜能够和胃化湿，应对湿浊中阻的问题。此木瓜并非大家脑海中浮现的金黄软糯、香甜多汁的水果木瓜，而是皱皮木瓜。水果木瓜来源于番木瓜科植物番木瓜，原产于南美洲，于明末清初才传入我国。《诗经》中“投我以木瓜，报之以琼琚”的木瓜，

是我国原产木瓜，包括皱皮木瓜、光皮木瓜和毛叶木瓜等。收录于药典、药食同源物质名单的木瓜，则是皱皮木瓜——贴梗海棠的干燥近成熟果实。在中医看来，皱皮木瓜性温、味酸，归肝经、脾经，除了和胃化湿，还可以舒筋活络，对风湿痹痛、筋脉拘挛等症状有着良好的缓解作用，减轻关节疼痛和肌肉痉挛。与软糯多汁的水果木瓜

不同，皱皮木瓜的木质化程度较高，质地较硬且味酸，不宜直接食用，一般可用于煮粥、做汤、制酒等。日常可取木瓜10克、薏苡仁30克、粳米100克一同入锅，加适量水煮至米烂粥稠。木瓜薏苡仁粥具有健脾祛湿、散寒止痛的作用，适合恶心呕吐、腹痛腹泻、风湿痹痛、筋脉拘挛、脚气肿痛等人群食用，糖尿病患者请在医生指导下食用。

取皱皮木瓜4个蒸熟、去皮、研烂如泥，与白沙蜜100克（糖尿病人群慎用）调匀，用干净的瓷器盛纳，每日晨起取1~2匙，用滚开的水冲调成木瓜汤，空腹服用，能够通痹止痛。将皱皮木瓜90克洗净、切块，与白酒500毫升一起密封浸泡，半月后启封，去渣取汁，就可以得到木瓜酒，可以祛风湿、通经络、止痹痛。

台风天 用好竹节草

江苏省名中医
南京市中西医结合医院
主任中医师 颜延凤

近日，台风“竹节草”席卷沿海。巧的是，有一味同名的中药材——竹节草，适合应对三伏天台风过境之后的不少健康问题。竹节草又名鸡谷草，一般生长于山坡、草地或旷野，分布于广东、广西、云南、台湾等地。三伏天台风之后湿热交蒸，积水泥泞，竹节草“清热利水”的主要功效正派上用处。

暑湿感冒发热 台风后，暑热夹湿侵袭人体，可导致头重身困、发热口渴、胸闷腹胀等暑湿感冒症状。竹节草性凉，可清解暑热；味甘淡，能渗湿利尿，帮助排出体内湿热邪气。

湿热泄泻腹痛 台风常导致水源污染，加之暑湿困脾，易引发腹痛、泻下急迫、便夹黏液等情况。竹节草能清利肠道湿热，缓解因饮食不洁或暑湿内蕴导致的急性胃肠炎症状。

小便赤涩灼痛 积水污染易致泌尿系统感染，出现尿频、尿急、尿痛等湿热淋证。竹节草善通身体的“水道”，其清热利水的功效可缓解小便赤涩灼痛，促进湿热邪毒排出。

外伤感染肿痛 恶劣天气后清理环境，可能被杂物割伤，在湿热环境下伤口红肿感染。将鲜竹节草煎水冲洗，有助凉血解毒、消肿止痛，辅助治疗创口感染。

湿热皮肤问题 冒雨涉水后，下肢湿疹、足癣瘙痒等皮肤病多发，可用竹节草煎汤外洗，能够清热利湿，减轻湿热浸淫引发的局部红肿渗出。

中医妙招

“承夏启秋” 慎贴膘

北京老年医院中医科副主任医师 李金辉

“承夏启秋”的时节，暑湿余邪仍在，容易困阻脾胃，导致倦怠乏力、食欲不振，此时养生记住“慎贴膘”，以防过早加重脾胃的运化负担，也防未能运化的饮食变成体内的痰湿，与外界环境中的湿邪“里应外合”侵袭身体。

如果想进补调节脾胃，又想避免贴秋膘的负担，四神排骨汤是一个好选择，既能健脾和胃，又能祛湿。

准备茯苓、山药、莲子、炒薏苡仁，这四味药材即“四神”，各取等量，加水煮汤，滤渣取汁；另起锅，将猪排骨冷水下锅，加适量葱段、姜片、料酒，大火焯水后转小火慢炖半小时；最后将药汤与排骨合炖在一起，熟烂为度，调味食用。

立秋之后，雨水仍多。在日常生活中，不妨经常饮用茯苓山药粥，有助健脾和胃燥湿，尤其

适合脾虚湿盛的人群。此粥做法简单，将茯苓、山药、大米洗净，常法煮粥即可。

夏秋之交，燥气始生，人体的阳气开始收敛，容易出现口干咽燥、皮肤干痒、干咳少痰等津液不足、肺卫失和的表现。但此时不宜用贪凉饮冷来解决问题，不仅无法很好地补充津液，还会损伤虚弱的脾胃阳气。

相比之下，不妨脾肺同调——取百合、茯苓、陈皮各5克洗净，开水冲泡，代茶饮，每日3~5杯。

在这道茶饮中，百合可以补肺阴清肺热、养心阴清心热、养胃阴清胃热；茯苓有助利水渗湿、健脾和胃、宁心安神；陈皮能够温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰，三者搭配，温化而不热，祛湿而不燥，尤其适合“肺燥+痰湿”的脾胃虚弱者。

又累又躁含片西洋参

广东省中医院副院长 卢传坚

三伏天，身体里的元气就像“破水桶”里的水一样流失，刚到下午就困得不行，稍微干一些体力活就又累又乏，还动不动就心烦气躁、想发火。

在中医看来，“热耗元气”。为了对抗外界的热邪，身体需要消耗更多的“能量”，以维持体内的阴阳平衡。就像处于跑步比赛的冲刺阶段，身体的气血极为亢奋，且消耗得很快，才会觉得“又累又躁”。

面对这种情况，“温补”不如“凉补”。不妨含上一片西洋参，给身体“充电”。“冬吃人参，夏服洋参。”人参和西洋参同属补益类中药，相比之

下，前者药性相对偏温，大补元气；后者相对偏凉，也可补气，同时养阴生津的功效更为突出。因此，若想调理“又累又躁”的气阴两虚不适，西洋参更胜一筹。

直接嚼服或含服西洋参，是最快的“充电”方式，在温和补充体力的同时，通过“养阴生津”来浇灭口干舌燥，以“清热除烦”的方式抚平心浮气躁，让亢盛的气血平静下来。

如果不太喜欢西洋参的特殊味道，也可以选择用西洋参泡水，或炖一锅美味的水鸭汤，生津解渴的效果更佳，补而不燥，清而不寒，即使在三伏天服用也不容易引起上火。



在酷暑中为“城市飞侠”免费贴敷

7月30日进入中伏。湖南中医药大学第二附属医院开设外卖骑手、快递员敷贴专场，为酷暑中长期奔波、饮食失节、作息紊乱的“城市飞侠”送去健康。在现场，不少外卖骑手、快递员脱下工作服，体验三伏贴疗法。该院是湖南首家开展“三伏贴”“三九贴”的医院，至今已有四十余年的经验。该院使用的敷贴药物处方，由湖南三伏贴最早发起人、湖南省名中医刘贵云教授在古方基础上创新而成，并在多年来不断发展和改进。刘贵云表示，每个人的体质和健康问题不一样，敷贴的穴位也有所区别。比如，针对呼吸系统疾病的患者，一般会选择天突、膻中、俞府等穴位；针对体虚易感冒的人，常选择膻中、大椎、风门等穴位。图为该院医务人员（右）为一名骑手贴敷。 刘丹文 袁利图

捡到的蝉蜕能入药吗？

山西省中医院中药方剂研究所 郭丁丁

无蝉鸣，不夏天。蝉羽化后的蜕壳，是一味广泛应用的良药——蝉蜕。

如果在公园、街边捡到了蝉蜕，可以带回家作药用吗？答案是不建议。

目前，世界上已知的蝉有2000余种，但并不是所有蝉的蜕壳都可以入药。

《中国药典》2020年版规定，蝉科昆虫黑蚱的若虫羽化时脱落的皮壳才能被用作蝉蜕入药。若无法准确鉴别蝉的品

种，不宜盲目自行使用。

修复咽喉 蝉善鸣，蝉蜕也对咽喉有着很好的修复作用。蝉蜕归肺经，具有疏散风热、利咽开音的功效，尤其适宜风热郁肺、声音嘶哑、咽喉痒痛和咳嗽者，常与胖大海、金银花、薄荷、牛蒡子、连翘等配伍使用，效果显著。

清退翳膜 蝉蜕归肝经，能疏散肝经风热、明目退翳(yì)，可用于风热上攻或肝火上炎所致的目赤肿痛、翳膜遮

睛。眼睛生出半透明的膜，以及上火导致眼屎增多，都会看东西模糊，均属于翳膜，可以通过使用蝉蜕来治疗。

祛风止痒 中医讲“风盛则痒”，蝉蜕能祛风止痒，而且蝉蜕为皮，能“以皮治皮”，适用于风邪外郁所致的多种皮肤瘙痒病症，常与荆芥、防风、苦参等搭配使用。

蝉蜕性寒，孕妇、脾胃虚弱者需谨慎使用，建议在医生指导下配伍应用。

有些中药“包”着煎

上海市中医医院肿瘤五科主任 朱为康

打开中药袋，发现里面还有“小包装”，用纱布单独包裹着一些药材，千万别撕开，这是“包煎药”，一些具有特性的药材需要包裹起来煎煮。

小颗粒 煎煮过程中，小颗粒的药材会造成药汁浑浊，并且容易粘锅底烧糊，服用起来口感也不好。常见的小颗粒药材有车前子、葶苈子、海金沙、青黛、夜明砂、五灵脂、蚕砂等。其中，青黛是治疗慢性咽喉炎的一味良药，却不溶于水，若不包煎，会漂浮于药

汁表面，难以服用。

有绒毛 有些药材带有绒毛，绒毛在煎煮过程中容易脱落，很难被过滤干净，将其放入纱布袋可以解决这个问题。绒毛比较多的常见药材有辛夷、旋覆花、枇杷叶等。其中，枇杷叶本来是发挥止咳作用的，若不包煎，反而会因绒毛刺激咽喉，造成咳嗽。

质地轻 质地轻浮的药材也需要包煎，如秫米和马勃。秫米即高粱米，淀粉含量高，长时间煎煮容易糊化；马勃是

真菌类药材，其孢子会扩散到药汁里，所以也需要包煎。

矿物类 赤石脂是黏土，容易悬浮；灶心土含杂质比较多，二者包煎为好。有时矿物药与其他药材组合也需包煎，如用“代赭石+旋覆花”治疗打嗝，可将代赭石打碎成粉末，与旋覆花一起放入纱布袋，煎煮出来的药效更好。

若煎煮时“小药包”总是漂浮在药液上层，可以将其“埋”在其他药材之间，这样就不会煎煮不到了。