

# 你知道这些食物的奥妙吗?

## ——漫谈药食两用品(八)

★ 上海中医药大学 张伟荣

### 芡实

芡实,睡莲科植物芡的成熟种仁,又名鸡头实、鸡头米、水鸡头等。芡实味甘、涩,性平,归脾、肾经。每100克芡实中含蛋白质8.3克、脂肪3克、膳食纤维0.9克、碳水化合物78.7克、维生素B<sub>1</sub> 10.5毫克、维生素B<sub>2</sub> 0.09毫克、维生素PP 0.4毫克、钙37毫克、铁0.5毫克、磷56毫克,另外还含有树脂等。

中医认为,芡实具有补脾祛湿、益肾固精、补中益气、收敛镇静等功效。《神农本草经》说它“主湿痹腰脊疼痛,补中除暴疾,益精气,强志,令耳目聪明”;《本草纲目》言其能“止渴益肾,治小便不禁、遗精、白浊、带下”;《本草新编》谓其善“补脾固肾,助气涩精。治梦遗滑精,解暑热酒毒,疗带浊泄泻、小便不禁”。芡实适用于脾虚泄泻、肾虚遗精、小便不禁、白带过多等症。现代研究表明,芡实可以加强小肠吸收功能,提高尿中糖排泄率,增加血清胡萝卜素浓度,可使肺癌、胃癌的发病率下降。

病率下降。

我国古药书中说芡实是“婴儿食之不老,老人食之延年”的佳品,它具有“补而不峻”“防燥不腻”的特点。民间也有关于芡实的传说。相传某地有一年遇上饥荒,村里有个叫倩倩的寡妇,上有婆婆,下有孩子,每天靠挖野菜充饥。一天在挖野菜时,因饥饿过度晕倒在河边,等她醒来时看到不远处一只野鸡高高翘起头,定睛一看,发现是形状像鸡头的一种说不出名字的水草,于是倩倩采了些“鸡头”回去蒸煮,煮好后切开发现里面是一粒粒饱满的果实,剥开硬壳后便露出了雪白的果仁,吃起来有股清香。以后倩倩每天都会采些这样的鸡头果和着野菜给家人吃,就这样倩倩一家慢慢熬过了饥荒的日子,以后人们便把这种食物叫倩(芡)食。

下面介绍几个芡实的食疗方。

### 芡实莲子汤

食材:芡实、莲子、山药、白扁豆各15克。

做法:将上述材料放入砂锅内,加适量水煮汤后食用。

适用人群:此汤具有健脾胃、止泄泻等功效,适合于脾胃虚弱、大便溏泄、妇女带下者食用。

### 芡实金樱子汤

食材:芡实15克,金樱子12克。

做法:将上述材料放入砂锅内,加适量水煮汤后食用。

适用人群:此汤具有补肾固涩功效,适合于遗精滑泄、小儿遗尿、小便频数者食用。

### 芡实粥

食材:芡实50克,粳米100克。

做法:先将芡实炒过后倒入锅中,加适量水煮开5分钟后,再倒入已淘洗干净的粳米,煮成粥后食用。

适用人群:此粥适合于体虚脾弱者食用。

### 芡实扁豆粥

食材:炒芡实30克,炒扁豆



20克,大枣19克,粳米100克。

做法:将上述材料加适量水后煮粥食用。

适用人群:此粥适合于脾胃虚弱、便溏腹泻者食用。

### 芡实大枣花生汤

食材:芡实50克,大枣10

克,花生30克。

做法:将上述材料放入锅中,放适量水煮汤,待汤熟后加入适量红糖即可食用。

适用人群:此汤具有补血功效,适合于贫血患者食用。需注意的是便秘者忌食。

(完)

# 哪些疾病秋季容易加重?(上)

★ 河北省第六人民医院 赵向辉

入秋以后,天气逐渐转凉,一些宿疾开始蠢蠢欲动,或者复发,或者加重,令人无法避免。那么,都有哪些疾病容易在秋季复发或加重呢?

**过敏性鼻炎** 过敏性鼻炎分两种,一种是常年性的,另一种是季节性的,一般都在每年的春秋发病。季节性的例如秋季鼻炎,通常起病突然,患者表现为突然打喷嚏,通常一打就是三四个,多者会连续打十几个喷嚏,还伴有流鼻涕、鼻塞、鼻痒、眼痒,有的还会出现嗅觉减退;常年性的过敏性鼻炎,入秋后病情或可加重,且病情会变得复杂、症状增多,以致患者夜不能寐,严重影响生活质量。

要预防季节性过敏性鼻炎,

首先要提前用药,可以选择抗组胺药等。此外,还要尽量避免接触过敏源。而对于孩子来说,温差较大时要注意添加衣物,加强保暖;孩子房间内要保持空气新鲜;平时少与花粉、宠物等接触。很多人会错把过敏性鼻炎当感冒,从而耽误了治疗,因此在出现流鼻涕、打喷嚏等症状时要及时就诊。

**高血压** 人和环境是一个整体,外界气候的变化与高血压病情的变化密切相关。当气温骤降时,会使人体血管收缩,以致血压升高,因此易致脑血管破裂出血;气温偏低时还会使血液中凝血因子含量增高,引起脑血栓形成。有研究发现,秋季是高血压病病情恶化的第一个高峰期,据临床统计,90%

以上的中风患者有高血压病史,中风患者明显增多与气温低、气压高有很大关系。

如此一来,本就有高血压病史的朋友就要早作预防。首先注意生活习惯,控制饮食,减少钠盐的摄入,补充钙和钾盐,减少脂肪摄入,戒烟限酒,生活规律保证充足睡眠;第二调整药物剂量,必须在专科医生的指导下进行,不要盲从;第三注意自我监测,血压随季节、昼夜、情绪等因素有较大波动,自己要学会识别血压升高的先兆,如出现心悸、头晕、头痛、恶心等情况后要立即静卧,及时就医。第四保持心态平和、性情开朗,积极参加社会和集体活动,避免性情急躁、争强好胜,树立治疗信心。最

后积极参加体育锻炼,适宜项目有健走、慢跑、太极拳、气功等。

**支气管哮喘** 秋天气候多变,早午晚及室内外温差较大,呼吸道黏膜容易受到刺激,从而导致呼吸系统疾病的发生;此外,患有慢性气管炎和哮喘的患者,症状也容易在秋季加重。

支气管哮喘属于过敏性疾病,每年夏末秋初开始发作,仲秋季节发展到高峰,寒冬腊月减缓。支气管哮喘各年龄段均可发生,且病情易反复。哮喘发作前常出现反复咳嗽、胸闷、连续喷嚏等,如不及时治疗,即可出现急性哮喘。因为痰黏稠,不易咳出,患者往往被迫坐起。严重者可出现嘴唇及指甲青紫、四肢厥冷、出汗、心跳快等症状。发作时间从几分钟到数天不等。

作为一种容易反复发作的慢性病,在缓解期要积极预防。首先要尽量避开过敏源,常见的有风媒花粉(栉树、蓖麻、蒿草等)、霉菌孢子、螨、某些生产性粉尘(如棉尘、蚕蛾、粉尘、山药粉)等;若知道自己对什么过敏,就应尽量避而远之。其次可于夏天治疗,从小暑至立秋,即三伏天,是全年气温最高、阳气最旺盛的时候,此时治疗,可以使患者的

阳气充实,增强抗病能力。

**慢性咽炎** 急性期的咽炎,若未得到及时治疗,则会发展成慢性咽炎,且在秋季容易加重病情。慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症,常为上呼吸道慢性炎症的一部分,为耳鼻喉科常见病。慢性咽炎的主症为咽部干燥而痛、咽部暗红,多由阴虚、虚火上灼所致。为预防病情加重,可于早晚洗脸时,用双手捧一捧凉水,慢慢吸入鼻孔,再擤出来,可反复多次,可以减少呼吸道疾病的发生。或者分别按摩以下几个穴位:一是迎香穴,位于鼻翼旁开约一厘米皱纹处;二是风池穴,位于后脑勺、后枕部两侧入发际一寸的凹陷中;三是风府穴,位于后颈部,两风池穴连线中点,颈项窝处;四是天柱穴,位于人体后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中,正坐低头,颈部最高的点(第7颈椎)下方凹陷处就是天柱穴。每次每处按摩两三分钟即可。同时做好防寒保暖工作,另戒烟限酒、少吃辛辣的食物。治疗宜滋阴清热、清咽喉,可用药物防治,如用麦冬3克、甘草1.5克、金银花3克、乌梅3克、青果3克,以开水泡,经常服用。还可以用梨+蜂蜜+川贝母煮熟饮用,单纯煮梨效果也不错。在饮食上应常吃绿豆饮或雪梨浆。(未完待续)

