

■读名著 品中医

奇光异彩话珍珠

□段振豪

《红楼梦》第九十二回，冯紫英给贾政带来了4样宝贝。其中一件就是珍珠。该书写道：“拿出一个锦匣子，见几重白锦裹着，揭开了锦子，第一层是一个玻璃盒子，里头金托子，大红皱绸托底，上放着一颗桂圆大的珠子，光华耀目。”据说这叫“母珠”，价值连城。此时贾府已经败落，买不起那颗“母珠”了。

珍珠越大越珍贵

珍珠又名真珠、珠子、蚌珠等，来自珍珠贝科动物，能产珍珠的贝类有二三十种。这类动物的外套膜外侧，有分泌珍珠质的功能，沙粒或其他异物进到贝壳内，珍珠为了保护自己，会分泌珍珠质把入侵者一层一层地包围起来，久而久之，成为珍珠。

除天然珍珠外，还有人人工养殖的珍珠。我国在宋代就开始了海水人工养殖；养殖时，将石决明颗粒放入贝壳内，数年后即可成珠。

珍珠历来被视为不可多得的宝贝，它晶莹璀璨、熠熠生辉。细论起来，珍珠又有不同的色泽，有的是白色，像凌晨皎洁的月光；有的是浅蓝色，似夏日晴空的天穹；此

外，还有黄白色、淡粉红色等，都闪烁着绚丽的色彩。

我国海南岛海凌珍珠场出产的特种珍珠，竟然是黑色的，这种黑珍珠价格昂贵，驰名中外。若将珍珠放于紫外线灯下，则会出现淡蓝紫色或浅黄绿色的光，外周呈半透明状，荧光闪闪，满室生辉，令人赞叹不已。所以称珍珠“奇光异彩”，毫不为过。

珍珠为圆球形，大小不一（小的珍珠直径仅1毫米~2毫米，大的珍珠直径可达8毫米~12毫米），个儿越大越珍贵，价格也越高。

美容作用

珍珠有美容养颜的作用，尤其受化妆品行业的青睐。据史料记载，我国古代美女西施的家乡浙江诸暨，自古以来就盛产珍珠。诸暨位于浣江下游，阳光充足，降雨量丰富，浮游生物甚多。浮游生物是珍珠贝类动物的良好饲料，珍珠贝生长旺盛，所以此地珍珠产量甚大。西施经常服用天然的珍珠粉，也用其扑面外敷，加上她天生丽质，所以有倾国倾城之貌。

我国人早就知道珍珠能够美容。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中写道：“珍珠涂面，令人

润泽，好颜色。”类似这样的记载，在古典医籍中俯拾皆是。

据记载，清代慈禧太后就是用珍珠来养颜防老的。她每10天服珍珠粉1银匙，并且是在同一时辰服用，数十年来从不间断。她还命太监在制作香粉时也掺入珍珠粉，用其扑面化妆。因此，慈禧活到年逾古稀，却看起来像50多岁的人，皮肤润泽，皱纹甚少。据记载，她在生前曾一度病危，由于得到一颗神奇的东珠，握在手中数日后竟转危为安，自此对珍珠的迷恋更是无以复加。慈禧去世时口中含的那颗绝世的夜明珠，更是成就了她尸身不腐之传奇。

珍珠粉不仅可以口服，做成溶液浸泡洗浴，还可以作为化妆品的主料，制造名贵的化妆品，例如珍珠面膜、珍珠面霜等。

药用价值

珍珠是一味名贵中药。关于它的名字，查阅古典医籍，大部分都记载为珍珠，但一些方书则用别名，如真珠、真朱、蚌珠、濂珠等。

中医认为，珍珠味甘、咸，性寒，归心经、肝经。珍珠的主要功效为镇心安神、养阴熄风、去翳明

目、解毒生肌等；常用于治疗惊悸、怔忡、癫痫、惊风抽搐、烦热消渴、喉痹口干、目生翳障、疮疡久不收口等。《本草衍义》中指出：“小儿惊热药中多用。”李时珍在《本草纲目》中写道：“安魂魄，止遗精、白浊，解痘行毒。”

现代医学研究结果表明，珍珠不仅含碳酸钙、氧化硅、磷酸钙及氨基酸等成分，还含铝、钼、铁、镁、钠、锌、钛、锶等元素。这使珍珠在临床上有多种用途。

珍珠用于内科，可治疗惊悸怔忡、癫狂恍惚、神志不宁；用于儿科，可治疗急慢惊风、抽搐痉挛、夜哭不止；在口腔科，珍珠配硼砂、青黛、冰片、黄连等，可治人口内诸疮；在喉科，珍珠和牛黄配制的珠黄散，可治疗风痰火毒和喉痹；在眼科，珍珠又是治疗角膜云翳和红眼病的要药。外科调配的珍珠散，能治疗皮损肉烂和烧伤诸症，对于疮疡久不收口者，更有独特的疗效。另外，皮肤科常用它治疗湿疹和疮疖，妇科又用于治疗子宫颈糜烂等。

珍珠用药，常人丸散，制成中成药内服，每次服用量为0.6克~0.9克；外用则研成细粉，干撒、点眼或吹喉。

另一味药物叫珍珠母，是蚌

科动物三角帆蚌、褶纹冠蚌或珍珠贝科动物马氏珍珠贝的贝壳。其性味、归经、功效基本与珍珠相似，只是它明目退翳、解毒敛疮的作用不如珍珠。

目前，市场上所售的珍珠有一些是伪品，有的甚至达到以假乱真的程度。若作为装饰品，危害倒不大；若作为药品，则危害大矣！因此不可不辨。

天然珍珠有天然纹理，仔细辨认光泽，颜色并不统一，形状多为圆形但也各不相同，有自然的五彩光泽；而人造珍珠则颜色统一，无五彩光泽。

天然珍珠爽手，有凉感，嘴巴对着它呼气，表面会呈雾气氛；人造珍珠摸起来有滑腻感、温热感。人造珍珠若轻轻咬一口，即可脱皮，可能为镀膜珠，天然珍珠轻咬则有沙粒感。

用放大镜观察会发现，天然珍珠表面有纹理，能见到碳酸钙结晶的生长状态，好像沙丘被风吹过的纹路。人造珍珠则只能看到类似鸡蛋表面那样高高低低的状态。总之，如果是药用，无论是内服或外用，都必须用天然珍珠，不能用伪品。

（作者系河南中医药大学教授）

嵩山四季分明，春暖、夏热、秋爽、冬寒交替循环进行，年平均日照时间2228小时左右，植物生长期265天。

嵩山的四季是随着温度的改变呈现阶梯性变化，不仅有规律，还比较稳固。这里山清水秀、风光秀丽、土壤肥沃，大自然阴阳平衡，万物经历着春播、夏长、秋收、冬藏。清代史学家顾祖禹在《读史方舆纪要》中记载：“萃两间之秀，居四方之中。”嵩山以特殊的地域优势，铸造出自然界赋予人类繁衍生息的野生艾叶——“嵩艾”。“嵩艾”吸天地之灵气，集日月之精华，绽放着防御与治疗的功效。

天地合而万物生，阴阳接而文化起，此消彼长，依存互根，“嵩艾”更是如此。“嵩艾”表面为青灰色，叶厚而小，有灰白色的短柔毛，无梗且无毒，并且有特殊异香，味略

苦而辛，枝叶熏烟可驱瘟疫、清瘴气等。

艾叶具有平喘、镇咳、化痰、抑菌、祛湿、散寒、活血、止血等功效，《尔雅翼》云：“庶草治病，各有所宜，唯艾可灸百疾，故名医草。”明代医药学家李时珍也曾高度评价：“服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和。灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉疴之人为康泰，其功亦大矣。”

清代医学家景日珍在《嵩崖尊生书》中也提出艾叶入脾经、肝经、肾经，不仅具有温通经络、护肝利胆、祛风散寒、活血散瘀、强壮元

“嵩艾”的功效

□高彦涛

阳、安胎固胎的功效，还能直通四肢百骸，滋养脏腑、调和阴阳、疏通气血。现代医学研究进一步发现，艾叶还具有消除疲劳、改善睡眠、养颜嫩肤、纤体塑身、改善性功能等功效。

世间万物，皆有其时。民间有“家有三年艾，郎中不用来”的说法。古代的歌诀里赋予着艾叶的千变万化，嵩山人民千年来的经验与智慧，陪伴着“嵩艾”走过历史的漫漫长河，成为守护当地居民身体健康的“秘方”。

端午时节，嵩山人怀着虔诚之心，到嵩山深处采摘他们心中的

“保护神”，或插于大门上，或做成香囊佩戴在自家小孩身上，或储存以备不时之需。因此，把握住最佳的采摘时机是当地人民心头的牵挂。

所谓上医治未病，医术的最高境界在于防患于未然，虽然看似平凡，但是暗藏玄机。中医传统疗法雷火灸以经络学说为原理，现代医学为依据，采用地道嵩山艾绒配以中药配方加工而成。

灸疗是利用燃烧时的热量，刺激相关穴位，其热效应激发经气，使局部皮肤腠理开放，药物透达相应穴位内，在热力的作用下渗透到

如何正确使用有毒中药

□叶晓滨

中药作为我国的传统药物，一直以来受到人们的喜爱和信任。然而，中药中也存在一些具有毒性的药材。在使用有毒中药时，患者需要注意剂量和使用方法，以免对身体造成损害。本文将从什么是有毒中药，有毒中药的使用方法及注意事项，如何治疗中毒事件，如何辨别中药品质等方面，浅谈有毒中药的正确使用方法。

什么是有毒中药

有毒中药是指在治疗疾病的过程中，该药除了具有治疗作用外，还会产生一定的副作用，对人

体造成一定的损害。一般来说，有毒中药的毒性强弱取决于药材的性质、剂量和用法等因素。

《中华人民共和国药典》中把有毒中药按照毒性的强弱分为三类：小毒中药、有毒中药、大毒中药。小毒中药是指用药剂量过大而产生不适反应；有毒中药则会导致患者出现头痛、恶心、呕吐等症状；大毒中药则会导致患者的器官受损，甚至危及患者的生命安全。

但是，有毒中药也并非毫无作用，相反，它们在中医治疗中有着不可替代的作用。例如，金银花、桂枝、砂仁等药材，具有清热解

毒、祛风散寒等功效；雄黄、蜈蚣等药材，具有祛风驱寒、消肿止痛等功效。

怎样正确使用有毒中药

充分了解中药的毒性 在使用中药时，必须充分了解每种中药的毒性。对于初次使用的药材，建议患者咨询专业的中医医师或者药剂师。

严格遵照医嘱使用 在使用有毒中药时，必须严格遵照医嘱使用，并且牢记使用注意事项。

注意中药的质量和来源 为了确保中药的安全性和有效性，患者应该选择质量有保证的中药饮片

和中药制剂，避免购买假冒伪劣药品。

煎服注意事项

患者在煎有毒中药时，必须掌握好煎制的时间和温度，避免药性不均或药效不全的情况发生。另外，在煎药的过程中，会产生一定的烟雾和粉尘，患者还应避免烟雾的危害。

如何处理中毒事件

立即停止用药并及时到医院就诊 患者如果在使用有毒中药的过程中出现不适症状，应该立即停药，并及时到医院就诊。患者可以

过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病，主要表现为鼻腔痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状。对于过敏性鼻炎，中医具有独特的治疗方法。本文将详细介绍中医治疗过敏性鼻炎的原理、常用方法和效果。

中医认为，过敏性鼻炎与人体气机失调有关。在正常情况下，人体的气机运行顺畅，气机能够保护鼻腔免受外界有害物质的侵害。但是，当人体气机失调，体内湿、痰、瘀等因素增加时，就会导致卫气功能失调，从而出现过敏性鼻炎的症状。

治疗方法

中药内服 中药内服是中医治疗过敏性鼻炎的主要方法之一。根据患者的辨证分型结果，中医开具相应的中药方剂。常用的中药包括葛根、连翘、黄芩、荆芥等，这

些中药具有清热解暑、宣肺利咽、祛痰散结的作用。

中药外用 中药外用是将中药制剂直接应用于鼻腔或局部皮肤的治疗方法。常用的外用药物包括鼻腔冲洗剂、鼻腔滴剂等。这些药物能够直接作用于鼻腔黏膜，改善局部的炎症反应，缓解鼻塞、流鼻涕等症状。

针灸疗法 针灸疗法是中医治疗过敏性鼻炎的常用方法之一，是通过刺激特定穴位，调节人体的气机运行，改善气机失调的状况。常用的穴位包括迎香穴、印堂穴、人中穴等。针灸疗法不仅安全，还具

有良好的疗效。

中医养生调摄 中医强调个体平衡和养生调摄的重要性。对于过敏性鼻炎患者，中医会根据患者的具体情况，制定相应的养生方案，包括饮食调节、适度运动、规律作息等。通过养生调摄，患者可以增强抵抗力，缓解过敏症状。

中医调理的优点

虽然中医治疗过敏性鼻炎的效果因个体差异而有所不同，但是总体上具有以下特点。

相对温和 中医治疗过敏性鼻

炎的方法相对温和，不会引起明显的副作用。对于轻度和中度的过敏性鼻炎患者，选择中医调理可以取得良好的疗效。

长期效果好 中医调理过敏性鼻炎注重调整整体的身体平衡，能够从根本上改善体质，减少疾病复发的风险。因此，中医调理过敏性鼻炎具有较好的长期效果。

个体化治疗 中医强调个体化的治疗原则，即根据每位患者的具体情况制定相应的治疗方案。因此，中医能够针对不同的患者制定个体化的治疗方案，提高治疗效果。

■养生堂

肾病是一种常见的慢性病，对患者的生活质量有很大的影响。饮食在肾病患者的治疗和管理中起着重要的作用。本文将介绍肾病患者的饮食营养指南，帮助患者更好地控制病情，提高生活质量。

营养指南

控制蛋白质的摄入量 蛋白质是人体必需的营养物质，但是对于肾病患者来说，摄入过多的蛋白质会增加肾脏的负担。患者要适量摄入高蛋白食物，如瘦肉、鱼类等，并且要减少肉类和乳制品的摄入量。

控制钠的摄入量 钠是造成人体体液滞留和血压升高的主要因素之一。肾病患者应限制高钠食物的摄入量，如加工食品、腌制品等。患者应选择新鲜的食材，使用少量的盐进行调味，逐渐培养低盐的饮食习惯。

控制磷的摄入量 血磷偏高是肾病患者常见的问题之一。肾脏功能减退时，患者不能有效排除体内多余的磷，导致血磷偏高。血磷偏高与骨质疏松和心血管疾病等并发症有关。患者应避免摄入高磷食物，如奶制品、豆制品、坚果和含磷酸盐添加剂的食物。患者应选择低磷食物，如白肉、蔬菜和水果，并使用磷酸盐结合剂辅助控制血磷水平。

控制钾的摄入量 肾脏功能减退时，人体内钾的排泄能力下降，可能会导致高钾血症。高钾血症对患者的心脏功能有不良影响。患者应限制高钾食物的摄入量，如香蕉、土豆和柑橘类水果等。患者可选择低钾食物，如苹果、草莓和绿叶蔬菜等。在烹饪时，使用焯水等方法可有效减少食物中钾的含量。

饮食选择

蛋白质替代品 对于肾病患者来说，限制蛋白质的摄入量可能会使饮食单调。患者可以选择一些蛋白质替代品，如低磷磷制品、蛋白质补充剂或蛋白质含量较低的食品等。

蔬菜和水果 新鲜的蔬菜和水果是肾病患者饮食的重要组成部分。它们富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有利于患者的身体健康。患者可以选择低磷和低钾的蔬菜和水果，如菠菜、苹果等。

粗粮和杂豆 粗粮和杂豆是良好的蛋白质来源，同时富含膳食纤维和其他重要的营养物质。患者可选择糙米、燕麦、扁豆、绿豆等食物，增加饮食的多样性和口感。

合理调味 饮食调味可以使肾病患者的饮食更加美味。患者可以使用新鲜的香草和香料，如迷迭香、百里香、孜然等，增添食物的味道，就无须添加过多的盐或其他调味品了。

饮食对于肾病患者的健康管理至关重要。患者通过合理饮食，可以减轻肾脏的负担，控制病情进展，并提高生活质量。患者应控制蛋白质、钠、磷、钾的摄入量，选择低磷、低钾食物，增加新鲜蔬菜、水果、粗粮、杂豆的摄入量，做到合理调味。同时，建议患者与营养师合作，制定个性化的饮食方案。

（作者供职于淇县人民医院肾内风湿内分泌科）

健脾祛湿——陈皮红豆沙

□王菁菁

材料：红豆600克，陈皮1小块，红砂糖适量。
做法：将红豆洗净，放入碗中用冷水浸泡1晚，陈皮洗净，并用水泡软，再刮掉内、外皮上的杂质；把红豆和陈皮放入锅中，加250毫升清水，大火煮沸，再改小火煮2小时，待红豆外皮裂开，加入红砂糖即可。
功效：养血安神、健脾益气。

开胃助消化——山楂苹果饮

□武培培

材料：山楂120克，苹果1个，冰糖10克，清水500毫升。
做法：将山楂用盐搓洗干净，去核、去蒂，苹果去皮切成小块；锅中注入500毫升清水，大火煮沸，再把山楂和苹果放进锅中；放入冰糖，小火煮30分钟左右即可。
功效：酸甜开胃，助消化。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

—— 征 稿 ——

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿！

联系电话：17737160960

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

肾病患者饮食营养指南