

读名著 品中医

夏令消暑荷叶香

□胡献国

《红楼梦》第三十五回“白玉钏亲尝莲叶羹，黄金莺巧结梅花络”中写道：宝玉挨打后，薛姨妈和宝钗到怡红园看宝玉，“薛姨妈问他：‘可好些？’宝玉忙欲起身，口里答应着：‘好些。’又说：‘只管惊动姨妈、姐姐，我当不起。’薛姨妈忙扶他睡下，又问他：‘想什么，只管告诉我。’宝玉笑道：‘我想起，自然和姨妈要去。’王夫人又问：‘你想吃什么？’回来好给你送来。”宝玉笑道：“也倒不想吃什么，倒是那一回做的小荷叶儿小蓬蓬儿的汤还好些。”凤姐一旁笑道：“都好听，口味不算高贵，只是太磨牙了。巴巴儿地想吃这个了。”贾母便一迭连声地叫去做去。

“小荷叶儿小蓬蓬儿的汤”便是解暑佳品荷叶汤，贾府上下，夏日来临时都要饮荷叶汤，以祛暑解热、防治暑病。荷叶有散瘀止血、活血消肿的功效，宝钗挨打后瘀血未消、肿胀疼痛，喝荷叶汤，也是对症食疗之方。

荷叶，又称蓬蓬叶，

为睡莲科植物莲的叶。中医认为，荷叶味苦，性平，有消暑利湿、升阳止血的功效，适用于暑热病证、脾虚泄泻和多种出血证等。《本草纲目》言其“生发元气，裨助脾胃，涩精浊，散瘀血，清水肿，痈肿，发痘疮”。《本草再新》言其“清凉解暑，止渴生津，治泻痢，解火热”。《本草通玄》言其“开胃消食，止血固精”。药理研究结果表明，本品含生物碱、黄酮类化合物等，能降血压、降脂、减肥。荷叶入食气味清香，可口宜人；入药可理脾活血、祛暑解热，用于治疗暑天外感身痛及脾湿泄泻。

荷叶羹的制作方法：取新鲜鸡肉适量，洗净，剁成肉馅，加葱花、姜末、花椒粉、胡椒粉、淀粉及适量面粉拌匀备用。将鲜荷叶洗净后，取鸡肉馅包实放入盘中，置于锅中蒸熟后取出，去荷叶备用。锅中加适量清水煮沸后，将蒸熟的鸡肉放进去，再加入葱花、味精、食盐等调味品煮沸即可食用。

除荷叶羹外，荷叶还有以下

治疗方，可参考选用。

荷叶丸(中成药) 方由荷叶、藕节、大蓟炭、小蓟炭、知母、黄芩炭、地黄、棕榈炭、栀子、茅根炭、玄参、白芍、当归、香墨等组成。用法：口服，一次1丸，一日2次~3次。功效：凉血止血，适用于血热所致的咯血、衄血、尿血、便血、崩漏等。

荷叶调脂茶 方由番泻叶、荷叶、车前草等组成。用法：用200毫升开水浸泡15分钟后服用，一日2次~3次。功效：利湿、降浊、通便，适用于湿热内蕴之高脂血症。

荷叶粥 材料：鲜荷叶1张，大米50克。做法：鲜荷叶洗净、切丝，大米淘净；先将荷叶水煎取汁，去渣，再加入大米煮为稀粥服食。用法：每日1碗。功效：清热化痰、祛脂降浊，适用于暑热证及高脂血症。

金钱龟荷叶肉汤 材料：金钱龟、白鸭各1只，鲜荷叶1张，扁豆花5朵，调味品适量。做法：将金钱龟除去肠杂，切为4块；白鸭去毛杂，洗净，切块；

锅中加入适量清水煮沸后，放入适量葱、姜、料酒、紫苏叶、荆芥；小火炖至材料烂熟后，放入鲜荷叶、扁豆花、食盐、味精等，煮沸后即可食用。功效：清热利湿、解暑除烦、养阴生津，适用于热病伤阴。

荷叶蒸猪肉 材料：鲜荷叶1张，五花肉150克，调味品适量。做法：先将荷叶洗净备用；猪肉洗净、切片，放入葱、姜、花椒等调味品拌匀后，用荷叶包裹，撒上少许香油及清水，蒸熟后食用。功效：清热解暑、利湿除烦，适用于暑热伤阴、口干等。

清暑荷叶饮 材料：荷叶15克，金银花10克，竹叶心5克。用法：沸水浸泡后，代茶饮，每日1剂。功效：清热祛暑、清利除烦，适用于暑热烦渴。

荷叶饭 材料：鲜荷叶、陈皮、大米各适量。做法：将大米和适量清水放入电饭煲中，待大米近熟时，在米饭上放荷叶、陈皮，蒸至饭熟。功效：开胃健脾，适用于脾胃不和、腹泻便溏等。

荷叶茶 材料：干荷叶适



量。用法：研细，水煎取汁代茶饮，每日1剂，连服3个月。有饮茶嗜好者，可加入适量茶叶同饮。功效：降脂减肥，适用于单纯性肥胖症、脂肪肝等。

需要注意的是，荷叶性味甘凉，故脾胃虚寒者不宜选用。《证治要诀》《本草纲目》等典籍均有“蓬叶服之，令人瘦劣”的记载，故脾胃亏虚、纳差食少、形体瘦弱者不宜选用。

(作者供职于湖北省运安县中医院)

在日常生活中，我们难免会遇到一些意外伤害，比如骨折。骨折是一种常见的骨科疾病，会对患者的生活质量造成很大的影响。除了接受专业的手术和康复治疗外，中医膳食调理也是骨折患者恢复健康的重要手段。中医理论认为，选择适当的食物和中药，可以帮助患者改善体质，促进身体康复。那么，骨折患者中医膳食调理方法有哪些呢？让我们一起来了解一下。

骨折患者中医膳食调理方法

□卓晓昕

骨折早期如何调理

黑木耳豆腐汤 黑木耳富含铁、钙等矿物质，具有活血化瘀、增强骨骼的作用；豆腐富含优质蛋白质和多种微量元素，有助于减轻患者疼痛感，促进骨折部位修复。

红豆薏米粥 红豆富含铁、钙等矿物质，具有消肿、活血的作用；薏米具有利尿、祛湿的作用，可以帮助患者消肿、减轻疼痛。

山楂排骨汤 山楂具有健胃消食、活血化瘀的作用，有助于改善骨折患者的脾胃功能，增强患者的食欲；排骨富含钙、磷等矿物质，具有促进骨折部位修复的作用。

黄豆猪蹄汤 黄豆富含蛋白质、钙、磷等物质，具有滋阴润燥、强筋壮骨的作用；猪蹄富含胶原蛋白，有助于患者骨折部位的修复。

枸杞子鸡肝汤 枸杞子具有滋阴补肾、益精明目、强筋壮骨的作用，有助于改善患者的肾功能，增强体力；鸡肝富含维生素A和钙，有助于患者骨折部位的修复。

当归黄芪红枣汤 当归具有活血、养血、润燥的作用，有助于改善骨折患者的气血循环；黄芪具有补气、生肌的作用，有助于提高骨折患者的免疫力；红枣具有养血、健脾的作用，有助于改善患者的脾胃功能，增强食欲。

骨折中期如何调理

枸杞子山药地排骨 枸杞子具有滋阴补肾、强筋壮骨的作用，有助于患者骨折部位的修复；山药具有健脾胃、滋阴润燥的作用，有助于改善患者的脾胃功能；排骨富含钙、磷等矿物质，可以促进骨折部位愈合。

鹿筋地猪蹄 鹿筋具有强筋壮骨、滋阴润燥的作用；猪蹄富含胶原蛋白，有助于患者骨折部位的愈合。

黑芝麻豆腐汤 黑芝麻富含钙、磷、铁等矿物质，具有补肾、强筋壮骨的作用；豆腐富含优质蛋白质和多种微量元素，有助于提高骨折患者的免疫力。

山药茯苓地鸡汤 山药具有健脾胃、滋阴润燥的作用，有助于改善患者的脾胃功能；茯苓具有利尿、消肿的作用，有助于消除患者体内的水肿。

杜仲排骨汤 杜仲具有补肝肾、强筋壮骨的作用，有助于骨折部位的修复。

当归牛尾汤 当归具有补血、活血、润燥的作用，有助于改善骨折患者的气血循环；牛尾富含蛋白质和多种微量元素，有助于患者骨折部位愈合。

骨折后期如何调理

核桃仁芝麻糊 核桃仁富含钙、磷、铁等矿物质，具有补肾、强筋壮骨的作用；芝麻富含钙、磷等矿物质，具有增强骨质的作用。

海马地排骨 海马具有补肾壮阳、强筋壮骨的作用，有助于骨折部位的修复；排骨富含钙、磷等矿物质，具有促进骨折部位愈合的作用。

枸杞子地鸡 枸杞子具有滋阴补肾、养血、润燥的作用，有助于改善患者的气血循环；鸡肉富含优质蛋白质和多种微量元素，有助于患者骨折部位的修复。

牛骨粥 牛骨富含钙、磷等矿物质，具有补肾、强筋壮骨的作用；大米有助于改善患者的脾胃功能，给患者提供充足的营养支持。

当归黄芪炖羊肉 当归具有补血、活血、润燥的作用，有助于改善骨折患者的气血循环；黄芪具有补气、生肌的作用，有助于提高骨折患者的免疫力；羊肉富含优质蛋白质和多种微量元素，有助于患者骨折部位的修复。

川芎丹参炖老鸭 川芎具有活血、化瘀、止痛的作用，有助于缓解骨折部位的疼痛；丹参具有养血的作用，有助于改善骨折患者的气血循环；老鸭富含优质蛋白质和多种微量元素，有助于骨折部位的修复。

总之，在骨折后期，患者应选择具有活血化瘀、消肿止痛作用的食物和中药。在骨折中期，疼痛和肿胀症状逐渐减轻，患者应选择具有促进骨骼愈合作用的食物和中药。在骨折后期，康复的重点在于恢复骨骼的强度和和功能，患者应选择具有增强骨质、修复骨折部位等作用的食物和中药。

(作者供职于柳州市工人医院)

用中药养生需要注意什么

□赵凤青

养生堂

在日常生活中，可以用于养生的中药有很多，一般为滋阴补肾、补气益血、活血化瘀、利水消肿的中药。黄芪、党参、人参、当归等中药，具有补血、益气的功效；熟地黄、枸杞子、菟丝子等中药，具有滋阴、补肾的功效；车前子、猪苓等中药，具有利水消肿的功效。

采用正确的养生方式，对于身体健康来说是有利的；如果方法不正确，则可能会适得其反。因此，人们在使用中药养生时要注意以下几点。

不能盲目进补

很多老年人或体质比较虚弱的人群，认为自己身体比较虚弱，采用补气益血的中药来调养身体。其实，如果盲目进补，不仅起不到增强体质的作用，还有可能会导致阴阳失调。因此，使用中

药养生时，人们应根据自己的实际情况，在医生的指导下，选择适合自己的中药。

保持耐心

科学养生是一个持久的过程，不可能一蹴而就。因此，想要通过服用中药的方式养生，需要保持耐心，欲速则不达。

避免摄入生冷食物

在服用中药期间，避免摄入生冷食物。因为生冷食物会对肠胃造成比较大的刺激，从而影响药物的吸收。如果大量摄入

生冷食物，或者自身肠胃不好，可能会引起胃肠道疾病。

不吃白萝卜

人们在服用中药期间，不能吃白萝卜。由于白萝卜有消食及破气的作用，如果在服用含人参等滋补类的药物时吃白萝卜，很容易影响治疗效果。

避免摄入油腻、辛辣食物

油腻食物不仅会影响肠胃消化，还会助长体内湿气。因此，采用中药养生时，人们应避免摄入油腻食物，以免影响药物吸

收。特别是平时脾胃不好，容易消化不良的人群，更要注意科学饮食。

辛辣食物不仅会降低药物的疗效，还会跟药物发生反应。在服用清热解毒、滋阴凉血的药物时，人们应避免摄入辣椒、花椒及大蒜等辛辣食物。

不饮浓茶

在服用中药时，人们还要注意不能饮浓茶。因为茶叶中含有鞣酸，可能会影响身体对中药有效成分的吸收。人们在喝银耳汤或者服用阿胶时，应避免跟茶水

一起服用，可以在用药后2小时~3小时喝一些清淡的茶水。

中医养生除了服用中药以外，还有艾灸、针灸、按摩等方式。人们可以根据自己的实际情况，选择适合自己的养生方式。运动可以提高免疫力，有利于身体健康。在身体条件允许的情况下，人们要多运动，选择自己喜欢的运动方式，比如散步、慢跑、骑自行车等。此外，人们还要注意多休息，早睡早起，不要熬夜；保持乐观平和的心态，不要有太大的心理压力。

(作者供职于莘县中心医院)

“冬病夏治”可以治疗哪些疾病

□杨仲秋

“冬病夏治”是中医药特色疗法，是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”“长夏胜冬”的观点发展而来的一种治疗理念。

中医认为，根据自然界阴阳属性划分，冬为阴，夏为阳，“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性或实寒性疾病，由于身体阳气不足，冬季外界气候阴盛阳衰，导致正气不能祛邪于外，或重感阴寒之邪，所以造成一些慢性病反复发作或病情加重。

“夏治”是指在夏季三伏时令，自然界阳气最旺之时，人们

可以利用自然界此时旺盛的阳气，以达到扶正温阳、散寒祛湿、活血通络等效果。“夏治”一方面能增强身体抵抗病邪的能力，另一方面又有助于祛除体内的阴寒，从而达到治疗或预防“冬病”的目的。

“三伏贴”是“冬病夏治”最具有代表性的治疗措施，因其疗效明显、操作简便、费用低廉、无明显副作用等诸多优势而被广泛使用。“三伏贴”又叫天灸，选用一些辛温祛寒的中药材，比如白芥子、细辛、肉桂等，磨粉以姜汁或白醋等介质调和做成药膏，贴敷于人

体的特定穴位上，通过药物的渗透作用，温阳补气、祛除邪气，以达到预防和疾病的目的。

除了“三伏贴”外，“冬病夏治”的中医疗法还有很多，例如艾灸、针刺、足浴、刮痧、拔罐等。尤其是督脉灸，在督领人体阳气的督脉上行隔姜灸，扶阳散寒、祛风除湿的效果最佳。但是，不论是哪种疗法，都是基于中医辨证的基础之上，选择相应的治疗方及所用之经络、穴位，才能达到预期的效果。

“冬病夏治”主治的疾病：

1.由感受寒邪引起的各种实

寒性疾病，如寒凝经脉所致的颈肩腰痛、寒凝胞宫所致痛经、宫寒不孕、寒邪痹阻之胸痹心痛、寒邪阻滞经络以致气滞血凝之风湿痹证、强直性脊柱炎等。

2.自身阳气不足之虚寒证，常见表现是畏寒、怕风、大便溏泄、手脚冰凉、四肢不温、多眠、男子阳痿、女子闭经等。

3.身体困重、头晕如蒙、乏力、胃脘闷痞、纳差、大便溏、虚胖、舌苔白腻等体内寒湿较重者。

4.免疫力低下所致反复感冒、咳嗽、支气管炎哮喘、慢性鼻炎、慢性扁桃体炎、阴道炎等。

5.阳气不足以致气血凝滞形成的各种痰核、结节、囊肿、肌瘤、阴寒性血管病等。

总之，“冬病夏治”是体虚易感人群的“福音”！另外，三伏时节，人们还要做好饮食调理，忌冷饮不离手，忌大口急喝水，忌冲冷水澡，忌冷风对着吹，忌不开窗通风，忌情绪激动。人们应科学饮食，摄入一些清淡、易消化、解暑祛湿的食物，推荐菜品：百合绿豆汤、薏米赤小豆汤、冬瓜老鸭汤、清炒苦瓜、三鲜菌菇汤等。

(作者供职于新郑天佑中医院)

中医如何调理支气管扩张

□李忠伟 成方英

服用中成药

用于治疗支气管扩张的常用中成药有很多，如蛇胆陈皮散、肺宁胶囊、桂龙咳喘宁胶囊等药物，具有清肺化痰、平喘止咳的作用；玉屏风颗粒、补中益气颗粒等药物，可以提升肺气、提高免疫力；丹参、黄芪、川芎等用于活血化瘀、补气益血的药物，能够更好地缓解支气管扩张症状，帮助患者恢复身体健康。

综上所述，支气管扩张患者在用中药调理的过程中，应根据具体病情，选择祛痰化浊法、康复运动法、黄芪养中益气法，以及中成药法等方法进行调理，能够更好地提高治疗支气管扩张的治疗效果，帮助患者恢复身体健康。

(李忠伟供职于滨州市阳信县中医医院，成方英供职于滨州市无棣县中医院)

支气管扩张的病因较为复杂，呼吸道感染、支气管壁损伤、支气管腔阻塞等因素均会引发支气管扩张。免疫功能异常、遗传因素等也会增加支气管扩张发生的风险。

支气管扩张的典型症状为咳嗽、咯痰、咯血等，严重时导致呼吸衰竭。若不及时进行治疗，会给患者的身体造成严重影响。中医精准辨证，对支气管扩张患者进行调理，治疗效果显著。本文将讲解支气管扩张的中医调理手段，希望对大家有所帮助。

治疗支气管扩张，要根据不同的症状选择不同的治疗方法。采用中药调理支气管扩张，主要围绕祛痰化浊法、康复运动法、黄芪养中益气法，以及用中成药调理等手段。

祛痰化浊法

对于痰热伤肺型的支气管扩张，主要表现为发热、胸痛、咳嗽痰多且痰黄黏稠等。在进行调理时，应使用具有清泻肺胃、祛痰化浊功效的药物进行调理，比如川贝母，该药具有清肺润肺、化痰止咳的功效，可以提高

调理效果。

康复运动

在中医调理支气管扩张的过程中，提倡康复运动疗法。适当的活动，有助于支气管扩张患者康复，如慢跑、散步、打太极拳等慢节奏的运动，能够更好地帮助患者调理身体。其中，散步是较为安全的运动方法，患者可以用较快的步伐，走得浑身发热，有疲劳感为止。除此之外，打太极拳等运动，软中带硬、静中有动，有利于支气管扩张患者调理身体。

用黄芪养中益气

黄芪具有提高免疫力、补中益气的功效，能够补充支气管扩张患者的肺气。支气管扩张患者在受到过敏原的刺激后，呼吸道出现高反应状态，如果出现呼吸急促、胸闷、气短等症状时，以黄芪养中益气法进行调理，疗效显著。

遗失声明

温县中医院郑素梅的医师资格证书(编码:19984114140825651210702)、医师执业证书(编码:14141080001011)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

征稿

《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