

艾叶：

“家有三年艾，郎中不用来”



“清明插柳，端午插艾”，五月五，挂艾叶、悬菖蒲、喝雄黄酒，这些经过代代相传，而形成了一种独特的习俗文化，流传至今。中国传统提倡用艾叶水给孩子洗澡，不仅可以预防和治疗痱子、防止蚊虫叮咬，还能预防感冒鼻塞或感染其他疾病，增强儿童免疫力。在我国盛产优质艾叶的李时珍故乡（湖北蕲春）至今还流传着“家有三年艾，郎中不用来”的谚语。

艾叶应用的历史悠久，经历了由占卜、取火、医用、灸疗的转变。最早，艾叶是作为引火媒介出现的，《淮南万毕术》中描述“削冰令圆，举以向日，以艾承其影，则火生”，把冰削成圆形，举向太阳，把艾叶放在后面影子里，则可生火，利用的是凸透镜折射聚光取火的原理，艾叶“冰台”的别称就是由此而来。艾叶还被用作祭祀，在殷商以前，艾叶常用做占卜工具，预测吉凶。

艾叶医用始载于春秋战国时期，《孟子》一书便有“七年之病，求三年之艾”的记述。《五十二病方》中也有将艾叶燃烧的艾烟熏烤治疗痔疮的记载。《伤寒论》中记载关于艾叶的胶艾汤，时至今日仍是治疗血虚寒滞、月经过多的妇科良方。

艾灸治病的发现是在人类学会使用

火之后。远古时期的人类常有身体疼痛、受凉的病症，后来发现，点燃艾叶烤火后，病症竟然奇妙地消失了。久而久之，便积累了一些灼艾驱寒的经验。最早灸疗这种方式用于治疗寒症，后来历代医家研究拓展，逐渐发展为治疗全身多种疾病，不拘泥于寒症。

艾叶来源于菊科植物艾的干燥叶，夏季花未开时采摘，表面为灰绿色，叶片呈羽状裂，背面覆盖有银白色绒毛，叶面宽而肥大，主干略粗长，茎部呈淡绿色，秆子相对比较柔软，靠近地面的根部稍木质化。我国大部分地区均产艾叶，最好的是湖北蕲春的“蕲艾”，另有河南南阳的“宛艾”、河南汤阴的“北艾”、河北安国的“祁艾”都比较知名，湖南、四川产量也较大。艾叶的叶片多皱缩、破碎，有短柄，完整叶片展平后呈卵状椭圆形，羽状深裂，裂片椭圆形披针形，边缘有不规则的粗锯齿，有稀疏的柔毛和腺点，下表面密生灰白色绒毛，质柔软，气清香。

需要注意的是，艾叶在《中国药典》中仅是收载菊科植物艾的一种，最常见容易混淆使用的是苦蒿。苦蒿也是菊科植物，叶比较分散且叶掌分叉，叶背面偏白，最常用来做艾叶粑粑，要注意区分使用。

艾叶性辛，苦，温，有小毒。归肝、脾、肾经。内服具有温经止血、散寒止痛的功效，用于吐血、衄血、崩漏、月经过多、胎漏下血、少腹冷痛、经寒不调、宫冷不孕，是妇科常用中草药，治虚寒性的妇科疾病尤佳，中成药中还有“艾附暖宫丸”用来治疗月经不畅等。艾叶煎汤外洗具有祛湿止痒的功效。艾叶炒炭并经醋炙后具有温经止血的作用，内服用于虚寒性出血。艾叶性温燥，阴虚血热的人不可使用。

艾叶晒干捣碎得艾绒，制艾条供艾灸用，具有温通经络、散寒止痛的作用，广泛应用治疗各种寒证和亚健康的调理。古人养生很重视艾灸，每年都会灸人体保健的重要穴位，像足三里、气海、关元等。但是，人分九种体质，不是所有人都适合艾灸，如果用的不恰当，会有上火、失眠等反作用。且其气味较重，对有气味过敏反应的人，会有一些刺激，易产生过敏反应。

艾叶不仅可以作为艾灸的原料，也可以煎汤外洗用于一些湿性皮肤病。艾叶有很强的驱寒作用，常用来泡脚，可以祛除体内的湿寒之气，促进体内的血液循环。但是泡脚也不可过于频繁，否则会将虚火寒火往下引，导致头面部气血亏虚、供血不足，所以频率保持在一周两三次即可。艾叶洗头可以有效地清理我们头上的真菌、螨虫，有助于保持我们头皮的健康，减少炎症等问题的出现，从而起到预防头皮瘙痒、头屑过多的作用。另外，艾叶熏烟还可用于房间消毒。

艾叶含有维生素和钙、磷、铁、锌等多种矿物质元素，能够帮助人体增强免疫力。现代研究表明：艾叶具有抑制肿瘤细胞生长的作用，能止痉挛和治疗胃溃疡；艾叶黄酮类和多糖类化合物抗氧化活性；艾叶多糖具有免疫调节作用。艾的嫩芽及幼苗还可作菜蔬食用，对高血压、高血脂、心血管疾病均有较好的食疗作用。也有文献记载，虽然口服干艾叶 3~5g 可增进食欲，但是大剂量服用可引起胃肠道急性炎症、中枢神经系统过度兴奋和肝损伤，故不能多食。

-----



■推荐药师

全金娟，中药师，全日制本科中药学专业，在 2021 年衡阳市中医医院药剂科举办的中药技能评比中获得综合第四、中药调剂技能第一的成绩。目前从事药品检验工作。

-----

冬天吃羊肉

重在巧搭配



天寒地冻，人体阳气潜藏于体内，容易出现手足冰冷，气血循环不畅的情况。羊肉甘热，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的作用。冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，也可用于治疗肾阳不足、脾胃虚寒所致的寒症、产后虚羸少气等症。

从营养学角度来看，羊肉蛋白质含量高，具有较好的营养价值，且脂肪含量低，不易导致肥胖和高胆固醇血症。羊肉中铁含量较高，且容易吸收，对防治缺铁性贫血非常有益。羊肉中含有微量元素硒，对人体的正常生长和生殖非常重要，还可降低胃液中的亚硝酸盐含量，对增加消化酶成分、保护胃壁、帮助消化、预防胃癌发生有一定作用。

既然吃羊肉有这么多好处，那要如何搭配才能吃出营养、吃出健康、吃出美味呢？

我们都知道，羊肉有膻味，需要搭配佐料来去膻；羊肉为热性荤食，吃了容易上火，需要根据自身体质搭配清热祛火的蔬菜；羊肉用于疾病的调养，更需要搭配合适的中药，才能发挥它的作用。下面就来详细讲讲。

有人吃羊肉时用醋去膻，殊不知醋性收敛，不利于体内阳气生发，使羊肉的温补作用大打折扣。茶水是羊肉的“克星”，因为羊肉中富含蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，吃羊肉时喝茶，会产生鞣酸蛋白质，使肠道蠕动减弱，大便水分减少，进而诱发便秘。羊肉与南瓜都是温热性食物，若搭配在一起食用，容易上火。

为了使羊肉功效得到较好的发挥，下面推荐两种搭配方式。一是搭药。中医认为“形不足者，温之以气”（《黄帝内经》），对于腰膝酸软、夜尿多、阳痿、易感冒等肾阳虚的患者可搭配制附片，或配以仙茅、淫羊藿等中药。对于寒疝腹中痛，胁痛里急及产后腹痛者，早在 2000 多年前，医圣张仲景就创制了当归生姜羊肉汤。方中当归补血调经，生姜温中散寒，羊肉温中补虚，三药合用共收温养血脉、补虚散寒、行气止痛之功效。

二是配素。羊肉性温热，常吃易上火，中医讲究“热者寒之”的原则，所以吃羊肉应该搭配凉性的蔬菜，起到清凉解毒、去火的作用。白萝卜具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效。萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动、增加食欲、帮助消化，而且可以有效去除羊肉的膻味。白萝卜与羊肉同食，荤素搭配，相得益彰。

此外，豆腐不仅能补充多种微量元素，且有益气和中、生津润燥、强筋壮骨的功效，所以羊肉配豆腐也是很好的选择。

据《中国中医药报》

解码正确的“喝药姿势”

记牢饮食禁忌

冬日，不少中老年人会服用中药养生滋补，增强抵抗力。服用中药时温度有什么讲究，一天喝几回，喝中药需要忌口吗？专家为你解码正确的“喝药姿势”。

喝中药并非越烫越好

不少人在喝中药时，习惯趁热一饮而尽，其实不是所有的中药都适合热服。

实际上，传统的中医理论对口服汤剂的温度非常讲究，光服法就有 10 多种，具体到药水温度就有三种：温服、冷服和热服。

一般汤剂均宜温服，特别是一些对胃肠道有刺激性的药物，如瓜蒌仁、乳香等，温服可和胃益脾，减轻对胃肠道的刺

激；呕吐或食物中毒者服药均宜冷服，热证用寒药可以冷服；用来解表散寒的中药需要通过热服来帮助发挥药力。

饮食禁忌要记牢

服药时间和次数是由病情和药性决定的。一剂中药，一天通常服 3 次，病缓服两次，而危重时可隔 4 小时左右服药 1 次，昼夜不停，使药力持续，利于缓解病情。

老年人服用中药时应该特别注意以下几点：滋补中药宜空腹或饭前服用，这样便于药物成分的吸收；服用对肠胃有刺激性的中药时，应在饭后立即服下，以减轻药物对肠胃的刺激。“老年人的肠胃功能相对脆弱，尤其需要注

意。”此外，慢性病必须定时服药，使体内保持一定的血药浓度。

服用中药时，饮食也要格外注意。服药期间应该少食用豆类、肉类、生冷及其他不容易消化的食物，以免增加服药者的消化负担。

热性疾病应禁用或少食酒类、辛辣味、鱼类、肉类等食物。因为酒类、辛辣味食物属热性；鱼类、肉类食物厚腻易生热生痰，食后助长病邪，使病情加重。

服用解表、透疹药时应少食生冷及酸味食物。生冷、酸味食物会影响药物的解表、透疹作用；服温补药时，应该少饮茶，禁食萝卜，因为茶叶、萝卜的凉性及下气作用会降低药物温补脾胃的功效。

据中医中药网