

《延禧攻略》里的中医误区

随着清宫剧《延禧攻略》的热播，“于正剧”似乎迎来了逆转的口碑，逐渐被网友认可。有宫斗戏的地方，就少不了“中医梗”。该剧也不例外，里面很多与中医相关的剧情、台词，那么，这些情节到底靠不靠谱呢？



疑点二 珍珠粉是纯白色？贝壳粉泛黄？

剧情 高贵妃把皇后娘娘送给愉贵人的珍珠粉偷偷换成了贝壳粉，但是被魏璎珞发现，并指出珍珠粉的颜色是纯白色，而贝壳粉颜色泛黄，还说：“用贝壳粉冒充珍珠粉会害了愉贵人”。事实果真如此吗？

真相 两者不可用颜色来区别真假

皮肤科专家孙捷介绍说,《本草汇言》中曾记载珍珠有“镇心，定志，安魂，解结毒，化恶疮，收内溃破烂”等功效，而将其研粉是人药的最佳形式，如《海药本草》中曾记载：“须久研如粉面，方堪服饵。研之不细，伤人脏腑。”至于珍珠粉的颜色，孙捷介绍说，珍珠粉的颜色是类白色的，接近于纯白色的，但工艺不同的珍珠粉，颜色也会有些不同，有些略发灰，有些是略发黄，但肯定不是纯白色。贝壳粉是指贝壳经高温煅烧研碎的粉末，也有一定药用价值，《本草纲目》中曾记载其能“清热利湿，化痰饮，定喘嗽，止呕逆，消浮肿，利小便，止遗精白浊，心脾疼痛，化积块，解结气，消癭核，散肿毒，治妇人血病。油调涂汤、火伤。”因此，贝壳粉和珍珠粉各有作用，正常使用不会有毒副作用，且两者不可简单地从颜色来辨别真假。

疑点一 枇杷新叶有毒？

剧情 愉贵人怀孕后不断遭到高贵妃陷害，其中一幕便是将枇杷叶制成的枇杷膏送给愉贵人，但女主魏璎珞却指出“枇杷老叶无毒，但枇杷新叶及果核有毒”。这让很多喝过枇杷止咳糖浆的读者倒吸了一口凉气，因为它的主要成分正是枇杷叶！

真相 枇杷新叶老叶都无毒

肺病科专家颜延凤介绍说,“枇杷叶有毒”的观点是不对的，在《名医别录》《药性论》《滇南本草》等中医古籍中都没有关于“枇杷叶有毒”的记载。不论是枇杷新叶还是枇杷老叶，都有一定的药用价值，但是，新叶入药时要将上面的一层绒毛去掉，否则会刺激咽喉、肠胃引起咳嗽、呕吐等不适，正如南朝时著名药物学家雷敫在其所著的《雷公炮炙论》中详细记载了枇杷叶的炮制方法：“采得枇杷叶后，粗布拭上毛令净，用甘草汤洗一遍，却用绵再拭令干，每一两以酥一分炙之，酥尽为度。”但是，当叶子老了或干了以后，绒毛就会自动脱落，可以直接入药了。中医认为，枇杷叶药性微寒，味苦辛，临床上主要用于治疗肺热咳嗽、咳血、衄血、胃热呕啰等病症。而以枇杷叶为主制作成的枇杷膏性味偏凉，对咽喉肿痛、痰黄粘稠，有痰咳不出来的热性咳嗽，如风热咳嗽、燥热咳嗽等有效，但不适合风寒咳嗽，孕妇也应慎用。另外，枇杷果核也是无毒的。剧中女主说自己小时候因误食枇杷果核后出现呼吸困难、呕吐不止。对此，专家认为枇杷果核若误吞入呼吸道，的确会引起呼吸困难、窒息等，但这并不是因为其毒性所致。

疑点三 吃多了甜食会生下“金瞳”的孩子？

剧情 愉贵人诞下的小阿哥因浑身赤黄、天生“金瞳”而被认为是不祥之兆，差点被高贵妃处死。后被魏璎珞请来的民间大夫叶天士道出了真相：这是因为愉贵人怀孕期间吃多了甜食、煲食，导致体内湿热而引起的新生儿黄疸。真的是如此吗？

真相 有可能

儿科专家边逊介绍说，新生儿黄疸是指婴儿出生后,全身皮肤、巩膜、小便发黄为特征的一种病证，一般发生于婴儿出生后 2—3 天,10—14 天内消退。中医称为“胎黄”“胎疸”等,一般认为与湿热有关,正如《证治准绳·幼科胎黄》中记载:“小儿生下遍体面目皆黄,如金色……此胎黄,皆因乳母受湿热而传于胎也。”所谓湿,有外湿和内湿之分。外湿主要是由于气候潮湿,或涉水淋雨,或居室潮湿,使外来水湿入侵人体而引起;内湿则多是一种病理产物,中医认为与脾的运化功能失常有关,若消化不良或暴饮暴食,或过食油腻、甜食,都会影响脾的正常运化功能,继而引起体内水湿内停。所谓热,则是一种热象,常与湿同时存在。怀孕之人若不注意饮食,过食油腻甜食的确会引起内湿,久之还可能化热,引起新生儿黄疸,因此,这个剧情是合理的。对于这种病的治疗,《幼幼集成》中也给出了一种很经典的方剂——茵陈地黄汤,书中记载:“胎黄者,面目浑身皆黄如金色,或目闭、身上壮热、大便不通、小便如梔子汁、皮肤生疮,不思乳食,啼哭不止,此胎中受湿热也,宜茵陈地黄汤,母子同服,以退为度。”(据《大众卫生报》)

高温致病四特点 养生对策不可少

虽然已经立秋，但伏天还在继续。所谓的“伏天”，是指农历“三伏天”，出现在小暑和处暑之中，是一年中气温最高且潮湿、闷热的日子，宜伏不宜动。在这样的暑天里，养生对策不可少，高温致病有四大特点，我们应该如何在饮食和生活上进行调整和应对呢？

暑邪 养气津：不宜吃太多温热类食物

暑邪导致汗出过多，极易伤津耗气。临床表现：气短、乏力、口渴喜饮、尿黄赤短少等。饮食上，不宜吃太多温热类食物，以免助阳生热，耗伤气津，如羊肉、荔枝、桂圆、榴连。饮食上应以益气生津、健脾养胃为主，如西洋参、山药、百合等。此外，夏天出汗过多，容易耗气伤津。因此，要适度运动，可散步、游泳。时间则宜选择在清晨和傍晚，天气较凉爽的时候。同时，夏季昼长夜短，应顺应自然，“夜卧早起”，适当午睡。值得注意的是，午睡要在餐后半小时，睡眠时间以半小时为宜。

湿邪 祛湿浊：少油炸和甜腻,适量加辛辣

暑热下迫,地湿上蒸,热蒸湿动。暑热当道,兼夹湿邪。临床表现:头身困重、湿疹、体型肥胖、脘痞、不思饮食、大便黏腻不爽、舌苔厚腻等。因此,饮食上要注意少油炸、甜、腻之物,少饮酒。天气闷热难耐时常会感觉没有胃口,所以饮食上可以增加一些辛辣食物,辛(辣)主发散,调畅气机,可通过辛味来助肺气宣发,利于湿邪排出。我们可以发现在多雨潮湿、海边、四川盆地地区的人都会适当食用辣椒来祛湿。但是如果在北京天天吃辣椒，天气又没有那么潮湿,就容易上火、长痘等,所以要根据每个人的状态,适当地吃一点辣椒来祛湿。此外,祛除湿邪还可以食用健脾益胃、淡渗利湿的食物,比如薏米、冬瓜、茯苓、荷叶等。

暑湿邪 清暑热：清淡饮食，补水补盐

暑属“盛热之气，火也”，火热属阳，故暑邪为阳邪。临床表现：高热、大汗出、心烦、面赤、舌质红、脉洪大。想清暑热首要的是在补充水分和饮食搭配上注意。天气炎热，导致人们大量出汗后会流失水分和电解质，这时就应及时补充水分和盐分，采用少量频服的方式补充。饮食上，夏季的饮食宜清淡，荤素搭配，多新鲜蔬菜。清热解暑的食物有绿豆、西瓜、苦瓜、马齿苋、绿茶等。值得注意的是，清热解暑、苦寒的食物不建议长期大量食用，素体脾胃虚寒的患者则不宜食用。此外，也要注意防暑防晒。夏季穿衣以透气、吸汗的棉麻丝材质为宜，利于排汗散热。贪凉饮冷不利于排汗，温水可促进排汗。

寒邪 防寒邪：宜食用辛温散寒食物

因为天气原因，很多人夏季会贪凉饮冷，或是依赖空调冷气。虽可解一时之酷暑，但易困阻阳气。贪凉饮冷可困阻中焦阳气，引起胃痛、腹泻等。而吹空调则可导致卫阳闭郁，引起恶风寒、头顶背受寒疼痛等症状。所以，夏季不应贪凉，不宜冷水洗澡也不宜久吹空调。浑身大汗时如果用冷水洗澡，会导致毛孔迅速闭合，血管快速收缩，不益于身体健康。应先擦干汗水，稍事休息后再用温水洗澡。吹空调不宜过冷过久，温度应控制在 26℃—28℃，室内外温差

味精加热有毒？ 专家指出，在一般烹调温度条件下，其性能是稳定的

近段时间朋友圈里一篇《这五样菜千万不能放味精，除非你想毒死谁!》的文章增加了市民对于味精的“嫌隙”，因为文中提醒市民“温度超过 100 摄氏度，味精就会发生变性，不但会失去鲜味，还会形成有毒的焦谷氨酸钠，危害人体健康”。这是真的吗？记者了解到，围绕着味精的食用安全问题，权威机构做了大量的评估研究，也都没有发现味精能产生某些危害。但人们对于这种非天然食材的安全总有担心。中南林业科技大学食品科学与工程学院教授李安平介绍，味精的主要成分为谷氨酸钠，也是提升食物鲜味的主要元素。谷氨酸钠在超过 100 摄氏度时加热较长时间，才会转变成焦谷氨酸钠。在一般的烹调温度条件下，味精的性能是稳定的。实际上，焦谷氨酸钠对人体的影响也不大，只是不能发挥提鲜的作用了。许多厨师制作食物的秘诀之一是，在食物出锅之前才放味精。(据红网)

藿香正气水并不治中暑 人丹和仁丹不是一种药

市民刘女士最近打算为旅游准备一点防暑药品，到了药店才发现，“仁丹”和“人丹”竟是同音不同字的两种药，而藿香正气水和十滴水的功效也傻傻分不清。这些药该如何选择？中药师谭文介绍，仁丹偏重于清暑开窍，用于因暑热所致的头昏目眩、头痛、恶心胸闷等症，也可治晕车晕船。每次 10—20 粒，含化或用温开水送服。人丹偏重于祛风健胃，对暑湿伤及脾胃引起的消化不良、胸腹满闷、恶心想吐等症状有较好的疗效，也适用于轻度中暑、晕船、醉酒等，每次口服或含服 10—20 丸。要注意的是，不论人丹还是仁丹，都不能常吃。因仁丹中含有朱砂，若超量服用，易发生汞中毒；人丹含有樟脑，也有一定毒性。藿香正气水有解表化湿，理气和中

只顾图凉爽 易得“空调病” 疾控专家指出,夏季应做到先开车窗后开空调

“我当时在车里只感觉凉爽很舒服，哪会想到中毒呢!” 27 岁的张炳（化名）因天气太热，中午在车里开着空调睡了一觉，结果下午就发生上呕下泻、头痛头晕、全身乏力等中毒症状。“因为车内通风性差，若开着空调睡，可能会因发动机排出的一氧化碳气体渗漏到车厢内而导致人中毒。”湖南省疾控中心应急办主任、主任医师刘富强表示。长时间在密闭不通的环境里吹冷空调，身体机能会慢慢衰退，逐渐出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、皮肤发紧发干、易过敏等症状，统称为空调病。导致空调病的重要原因，是室内外温差过大，虽然人体有一定的体温调节能力，但这个能力是有极限的。停在烈日中的汽车，刘富强建议，不要立刻钻进去，最好先做降温处理，但不是立刻启动空调，而是先开窗，后开空调。尤其注意，不要在开着空调的车厢里睡觉。预防空调病，室内要多利用自然风降温；空调使用时间不可过长，更不宜通宵吹空调睡觉；使用空调时，室内外温差不应太大，一般在 8℃至 10℃，盛夏室内空调温度以 26℃为宜；空调机和空调房要保持清洁卫生，以减少污染源；房间要定期打开窗户通风对流，以调节室内空气，一般开空调两三个小时后，就应打开窗户透气半小时。(据红网)

五种东西不宜放床头

靠枕 有人喜欢把靠枕放在床头，睡觉时堆在一旁，这样对睡眠及健康都有影响。首先，靠枕会藏匿一些病原微生物、螨虫、灰尘，被吸入口鼻容易诱发支气管问题。此外，杂物繁多的床还会给心理造成压力，同时占用空间，让人睡得不自在。**闹钟** 经常被床头闹钟惊醒会导致慢性压力，使人出现血压高、睡眠质量下降和压抑等问题。闹钟最好与床保持 1.8 米或放在更远的地方。**绿植** 绿色植物能够净化空气，增加含氧量，舒缓紧张情绪，但夜间绿色植物的呼吸作用会吸入氧气，放出二氧化碳，容易使人长时间处于缺氧环境中，难以进入深度睡眠，造成持续性疲劳。此外，土壤中可能隐藏着大量霉菌，放在床头会引发呼吸系统疾病，如过敏或哮喘等。如果需要绿植装点，可摆放少量富贵竹等水培植物或仙人掌科植物。**收音机等小电器** 任何电器都应该远离床铺，有些电器虽然体积小，但是辐射量却不可小视，比如收音机、手机充电器、小型灭蚊灯等。如果确实需要，最好将其放在远离床铺的墙角。**毛绒玩具** 毛绒玩具表面极易隐藏灰尘、细菌和甲醛，还有一些“三无”毛绒玩具是用有害化学纤维填充的，容易使人流泪、起红斑，甚至引起呼吸道和皮肤感染。卧室里不要摆放任何毛绒玩具，尤其是不能让孩子抱着睡觉。(据红网)