



中医养生

药食同源话山药

山药又名怀山药、薯蓣、芋、淮山等，为薯蓣科植物薯蓣的干燥根茎，可用于清蒸、炒菜、凉拌。

中国人食用山药的历史已有3000多年，早在战国至秦汉时期成书的《山海经》就有薯蓣的文字记载。到了唐代，因“蓣”与“豫”同音，为了避讳唐代宗李豫之讳，改名为薯药。至宋代，又因宋英宗名赵曙，又改称山药。山药在《神农本草经》列为上品，素有“神仙之食”的美称。

山药的来源

药典记载，山药为薯蓣科植物薯蓣的干燥根茎。山药性味甘、平，归脾、肺、肾经，具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效，用于治疗脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳等症。

现代药理活性研究表明，山药中含有多糖、皂苷、多酚、蛋白质、微量元素等功能性成分，具有免疫调节、抗肿瘤、抗氧化、抗衰老、降血糖、降血脂以及调脾胃等多种功效。

加工入药方法

冬季茎叶枯萎后采挖，切去根头，洗净，除去外皮和须根，干燥，习

称“毛山药片”；或除去外皮，趁鲜切厚片，干燥，称为“山药片”；也可选择肥大顺直的干燥山药，置清水中，浸至无干心，闷透，切齐两端，用木板搓成圆柱状，晒干，打光，习称“光山药”。

临床应用

1.治疗食欲不振

山药 500g，羊肉、糯米各 250g。先将羊肉煮烂，再加入山药、糯米煮成粥，分早晚 2 次服食。此方还适用于治疗腰酸尿多、体虚胃寒等症。

2.治疗慢性肾炎

黄芪 15g~30g，山药、薏苡仁各 15g，龟板、玉米须各 30g，水煎服。

3.治疗慢性消化不良

山药 250g 研成细粉，加入熟糯米粉 250g 拌匀，每早 4 汤匙，加入白糖和少许胡椒粉，煮成糊状食用。

4.治疗痛经

山药、山茱萸、菟丝子、炮姜、淫羊藿各 9g，水煎服。

5.治疗脾虚白带

山药、薏苡仁、莲子、米各 30g，用文火熬成羹服食，每日 2 次，7 日为

1 个疗程。

食疗谱

1.山药粥

用料：鲜山药 100g~200g，粳米 100g。

制法：将山药洗净去皮切块，与粳米同煮即可。

功效：缓解慢性腹泻及脾胃虚弱。

2.山药芡实枸杞粥

用料：山药 100g、芡实 100g、枸杞子 50g。

制法：将山药洗净去皮切块，共同煎煮，食粥。

功效：枸杞子平补阴阳，山药益气滋阴，芡实补肾固涩，三者常用于糖尿病见肾虚尿遗者，症见尿频、腰酸背痛、舌淡苔白等。

3.山药莲子百合粥

用料：山药 100g、莲子 50g、百合 5g。

制法：将山药洗净去皮切块，共同煎煮，食粥。

功效：健脾益气，养心安神。

(周口市中医院主管药师 曲永红)

跟我识中药

中药传说之
女贞子

相传在秦汉时期，某地有个员外，他育有一女，年方十六。女儿不但长得窈窕动人，而且品貌端庄，女工及琴棋书画样样在行，登门求亲的人络绎不绝。员外是贪图荣华富贵之徒，经权衡再三，他将女儿许配给丁县令之子，以图升官发财，光宗耀祖。谁知女儿却是个秉性刚烈的人，瞧不起纨绔子弟，视金钱和权势如粪土，便私自与府中一个教书先生订下终身。虽然员外花言巧语，软硬兼施，她至死不从。待到逼嫁之日，女儿含恨撞死在闺房中，以死明志。那教书先生也忧郁成疾，终日茶饭不思，卧床不起，被员外逐出府外。

数年之后的一个秋天，教书先生硬撑着病体，到此次坟前凭吊，只见坟上长了一棵枝叶繁茂的小树，结着乌黑发亮的果实。先生细细观察，发现树影颇似员外之女，淡妆素裹，亭亭玉立。他一时激动得不知所措，颤抖着干枯的双手，抚摸树干，流下辛酸的眼泪。顷刻间，枝叶婆娑有声，落下许多果实。先生拾取数颗果实，放入口中，甘而微苦之味直沁心脾。他精神一振，心潮起伏，往日情趣历历在目。从此，先生每日必到坟前，精心培育此树，将果实摘下充饥，寄托哀思。随着时间推移，此树变得郁郁葱葱，生机盎然。教书先生的病也日益好转，过早变白的头发也开始转黑。他在百感交集时吟道：“此树即尔兮，贞洁无瑕兮，杆知吾心兮，叶乃吾衣兮，果好吾粮兮，影名吾身兮，相依为命兮，永不分离兮。”从此，人们为纪念这位执着追求纯真爱情的女子，将这种树上长的果子命名为女贞子。

本品为木犀科植物女贞的干燥成熟果实。冬季果实成熟时采收，除去枝叶，稍蒸或置沸水中略烫后，干燥；或直接干燥。

【性味与归经】甘、苦、凉。归肝、肾经。

【功能与主治】滋补肝肾、明目乌发。用于肝肾阴虚、眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、目暗不明、内热消渴、骨蒸潮热等症。

【用法与用量】6g~12g。

女贞子主要含有萜类、黄酮类、苯乙醇苷类、挥发油、磷脂、多糖、脂肪酸、氨基酸、微量元素等化学成分，具有抗肿瘤、护肝、抗氧化、抗炎、降糖、降脂、调节免疫、抗菌、抗病毒、抗骨质疏松等多种药理作用，在防治肿瘤、糖尿病、肝炎等方面疗效显著。

(供稿：周口市中医院主管药师 曲永红)

协办单位

周口市中医院

每周一方

龙胆泻肝汤

组成：龙胆草 6 克、黄芩 9 克、栀子 9 克、泽泻 9 克、木通 6 克、当归 3 克、生地黄 6 克、柴胡 6 克、生甘草 6 克、车前子 6 克。

用法：水煎服。

功用：清肝胆实火，泻下焦湿热。

主治：1.肝胆实火上炎证。症见头痛目赤、胁痛、口苦、耳聋、耳肿等，舌

红苔黄、脉弦数有力。

2.肝胆湿热下注证。症见阴肿、阴痒、阴汗、小便淋浊或妇女带下黄臭等，舌红苔黄、脉弦数有力。

名医讲堂

手抖就是帕金森？

这些原因也会导致

提起帕金森病，不少人的第一反应就是手抖。医学上将这种抖动称为震颤。并不是出现手抖就是帕金森病，也不是所有帕金森患者会出现手抖。引起双手震颤的原因很多，除帕金森病外，还有特发性震颤、心因性震颤、代谢性震颤、小脑病变等。

原发性震颤

原发性震颤又称特发性震颤，是一种运动障碍性疾病，确切病因及发病机制目前还不清楚，可能是中枢自律性振荡器和外周肌梭共同作用的结果。该疾病多见于中老年人，以手部、头部震颤等为主要表现。典型症状是肢体震颤，以双上肢为主，在手臂运动或保持某一姿势时出现。

代谢性震颤

代谢性震颤多为姿势性震颤，最常见是因甲状腺功能亢进引起的上肢高频精细的姿势性震颤。这种震颤常伴有其他系统性体征，如突眼、多汗及体重减轻。其他病因包括肾功能衰竭、低血糖反应和肝病。

小脑病变

手抖也与小脑病变关系密切。小脑病变引起的震颤发生在自主运动时，且动作结束时震颤幅度和频率明显增加。常见病因包括累及小脑及其联络纤维的脱髓鞘疾病、家族遗传性疾病、肿瘤和脑卒中。

药源性震颤

药源性震颤通常是姿势性震颤，危险因素为老年人和多药联用。诱发震颤的药物包括β受体激动剂、茶碱、抗抑郁药物、锂、甲状腺素和胺碘酮等。

心因性震颤

心因性震颤临床较为常见，可为静止性、姿势性或动作性，也可三者共存。鉴别心因性与器质性震颤的关键在于心因性震颤的振幅、频率具有可变性。震颤在体检时常加重，而分散注意力后可减轻，且常有其他非器质性神经体征，如后退无力、自主运动缓慢等。

肌张力障碍性震颤

典型的肌张力障碍性震颤是累

及一侧上肢或颈肌的不对称姿势性或动作性震颤，幅度大且不连续，看上去像抽搐。这种震颤通常是不规则且生涩的，某些特定的手或手臂的位置可以消除震颤。

Holmes 震颤

Holmes 震颤为少见却独特的震颤，由小脑与脑干上部及丘脑的联络损害引起。特点为震颤幅度很大但频率较低，主要累及肢体近端，有时累及头部、躯干及肢体。于静止时、姿势变化时更明显。最常见病因多为动脉硬化和严重头部创伤。

名医简介：王俊峰，主任医师，周口市

市中医院脑四科主任，现任中国中西医结合神经内科专业青年委员、河南省睡眠学会中医分会副主任委员、周口市中西医结合神经内科专业委员会副主任委员等，擅长中西医结合治疗中风、偏瘫、眩晕、头痛、帕金森、失眠、痴呆、面瘫、脊髓炎及抑郁症、焦虑症等神经系统疾病。