



萝卜入药 食补两相宜

俗语说：“萝卜白菜，各有所爱。”萝卜是普通百姓日常食用的蔬菜，“身价”虽然平凡，但它的营养价值和药用功能却非同小可。

在我国唐朝，由国家主持编著的世界上第一部药典《新修本草》就记载了萝卜，正式药名称为“莱菔”，品种多样，皮色有白的、粉红的、紫红的，形状有长形和圆形的，这里介绍的是十字花科的白萝卜。

成分效用出众

萝卜的成分含有葡萄糖、蔗糖、果糖、多种氨基酸、多种维生素。其中维生素的含量高出苹果 5~8 倍，并含有锰、钙、硼等矿物质。据文献记载，萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强免疫力，抑制肿瘤细胞的生长，萝卜中的维生素 C 和胡萝卜素，能阻止亚硝酸胺合成，起到预防肿瘤的作用。萝卜中的芥子油和膳食纤维可以促进胃肠的蠕动，有助于体内废物的排出。萝卜可以降低血脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病、动脉硬化和胆石症等疾病。

中医验方汇总

从中医的角度来看，萝卜简直就是一个“全科医生”，治病范围非常广泛。(1)治疗咳

嗽、失音。《普济方》记载，萝卜捣汁，入生姜汁同服。痰热壅滞咽喉，萝卜汁和皂角浆灌服，使粘痰能吐出来。小儿咳嗽痰多，萝卜切碎打汁，萝卜汁加水稀释，隔水炖，然后作饮料饮用，有良好的化痰止咳作用。(2)治疗胃酸过多，李时珍著的《频湖集简方》记载，可用萝卜生嚼数片，《普济方》记载，治疗恶心呕吐，可把萝卜捶碎，蜜煎，细细嚼咽。(3)治疗口腔溃疡，《频湖集简方》用萝卜打汁频频漱口。(4)治疗鼻出血，《卫生易简方》：萝卜捣汁，加入酒少许，煎服，并以生萝卜汁注鼻中。这个方法能迅速取得良好疗效的原理是：“血随气运，气滞故血妄行，萝卜下气而酒导之故也。”(5)治疗糖尿病病人的口干舌燥，《食疗心镜》提出，萝卜绞汁一升饮之。(6)治疗偏头痛，《如宜方》记载，生萝卜汁，注入鼻中。(7)治疗痢疾，《普济方》记载，萝卜汁和蜂蜜同煎，有止痢作用。(8)治疗皮肤烫伤，《圣济总录》中说，生萝卜捣汁涂之。

子叶根都有用

不但萝卜有如此广泛的药效作用，萝卜的子、叶和根也是良好的药物。萝卜子，药名莱菔子，有抗菌作用，其有效成分为莱菔素，在 1 毫克/毫升浓度时对葡萄球菌和大肠杆菌有显著抑制作用。从萝卜子中提取出的一种油，1%浓度就可对抗链球菌、肺炎球菌、大肠杆菌等的

生长。《本草纲目》对萝卜子的成效作了如此总结：“下气定喘，治痰，消食除胀，利大小便，止气痛、下痢后重、发疮疹”。萝卜子最常用的功效有两种，一是治疗老年人咳嗽气喘，痰多痰稠，可用萝卜子 9 克、苏子 9 克、白芥子 9 克用纱布袋包盛，煎汤代茶，有非常良好的化痰平喘作用，这就是中医文献中著名的“三子养亲汤”。二是患者手术后腹部胀气，没有矢气，无法拔胃管，可用萝卜子 30 克煎汤饮用，这是利用萝卜子理气除胀的功能。

萝卜叶，药名莱菔甲，《本草从新》记载其功效是“化痰止咳，消食理气”，用以治疗咳嗽痰多或胃脘饱胀打呃。

萝卜根，药名地枯萝，具有化痰、消食、利水功效，治疗咳嗽多痰，食积气滞，脘腹痞闷作胀。《本草纲目拾遗》记载，萝卜根“能大通肺气，解煤炭熏人毒”。可作为治疗煤气中毒的急救辅助药物，《贵州民间方药集》还报道“煮水可治冻疮，洗脚可减少脚汗”。

吃萝卜有讲究

(1)萝卜不可与橘子等水果同吃，因为橘子和苹果、葡萄等水果中的类黄酮在肠道内经细菌分解，会使吃下去的萝卜产生一种抑制甲状腺作用的硫氰酸，进而诱发甲状腺肿大。

(2)萝卜中所含的钙 98%在皮内，需要补

钙时，最好萝卜带皮吃，提倡“吃萝卜不削萝卜皮”。

(3)萝卜最好不要与胡萝卜一起食用，萝卜为十字科植物，胡萝卜为伞形科植物。萝卜中含有的芥子油及助消化的淀粉酶、木质素和干扰素诱导剂都不耐热，所以萝卜不宜久煮，最好生吃。而胡萝卜中含有的胡萝卜素，生吃不易吸收，应该用油炒熟后食用，所以无论生吃或炖食，两者放在一起必然会导致其中一种营养价值降低，而且胡萝卜中含有的分解酶，会破坏萝卜中的维生素 C。

(4)萝卜与人参的关系也一直是医学界争论的焦点，民间一直有“萝卜解人参”的说法，所谓“解”，是指会减低人参的滋补作用。但历代权威的中医本草著作中，却难以找到相关文献记载，《本草求真》中有萝卜“解附子毒”的记载，但无“解人参”的记载。《本草新编》虽然认为“萝卜子专解人参”，但又认为，胸闷胃胀气喘的患者，用人参加入少量萝卜子，反而能增强疗效：“人参得萝卜子，其功效更神。”“人参补气，骤服气难受，得萝卜子以行其补中之利气，则气平而易受，是萝卜子平气之有余，非损气之不足，实制人参以平其气，非制人参以伤其气也。”如此看来，萝卜子的“解”，不是减弱人参的补气作用，而是减轻人参的副作用。

(张守杰)

胃病多为生活方式疾病



慢性萎缩性胃炎是消化系统常见疾病，危害性大，其中部分患者达到胃癌前病变状态。专家提醒广大患者：“萎缩性胃炎重在预防，中医药治疗具有良好疗效，二三月份是高发季节，对疾病充分认识的同时也要坚定治疗信心。”

情志因素不容小觑

据统计，在我国慢性萎缩性胃炎发病率占受检人群的 13.8%。它是慢性胃炎中的一种，属于胃脘痛、胃痛、痞满等范畴。

慢性萎缩性胃炎形成的病因比较复杂，早期没有典型症状，缺乏特异性，病变程度并不完全一致，是多因素、多阶段、多基因共同病变积累的结果。一般来说，此病症在腺体发生萎缩后，可能会出现消化不良症状，如上腹胀痛、打嗝、口臭、烧心等症状；晚期还会出现食欲下降、呕吐腹泻、消瘦疲乏等症状；严重者伴有贫血、脆甲、舌炎或舌乳头萎缩，少数胃黏膜糜烂者有上消化道出血现象。

慢性萎缩性胃炎的致病原因很多，包括幽门螺杆菌的侵入感染等，但情志因素对本病的影响不容小觑。专家认为，从中医理论看来，胃的不适症状与肝脾密切相关，肝胃不和、肝脾不调是临床中最常见的因情志所致萎缩性胃炎临床证型。情绪过度波动会引起脑肠肽分泌失调，导致消化系统功能紊乱。长期不稳定的情绪变化可导致胃肠黏膜的血流发生改变，也是形

成慢性萎缩性胃炎的一个重要原因。专家表示。

二三月是疾病高发季

1978 年，世界卫生组织将慢性萎缩性胃炎定为胃癌前状。大量临床数据证明，中医药是治疗慢性萎缩性胃炎、阻止其向胃癌发展以减少胃癌发生率的有效手段。

在门诊中，经常看到患者拿着胃镜检验单就去问医生是不是得了慢性萎缩性胃炎。事实上，判断此病一方面要看胃镜下的表现，另一方面还要进行病理诊断，两者要相结合。专家表示。临床观察发现，一般情况下胃黏膜出现轻度的萎缩、轻度的肠化、轻度的不典型增生不算是癌前病变，但若是出现中度和重度的不典型性增生或是不完全性的结肠型肠化时，就可能是癌前病变。

有统计数据显示，在慢性萎缩性胃炎患者中，轻度的癌变几率为 7%左右，中度的能达到 30%~40%，重度的则到 60%~70%甚至更高。不要拿到胃镜检测报告或病理报告就慌了手脚，病情要具体问题具体分析，由有经验的专科大夫进行客观评价。

近几十年，国内中医药专家对慢性萎缩性胃炎做了大量研究工作，承担了多项国家攻关课题，临床症状及病理结果均取得了较好疗效。中医以辨证论治为主要诊疗思路，在证型上大致分为六种。其中，脾胃虚寒证是主要证型，占患病人群的 90%以上。专家提醒，这种证

型的患者典型症状是怕冷怕吃生冷寒凉饮食，每年的二三月份和 11 月份是疾病高发季节，要特别注意。

改变习惯是防治根本

现在各大医院做胃镜检查的人越来越多。对此现象，专家认为这一方面说明人们健康意识提高了，另一方面是生活工作节奏加快，不合理的饮食习惯和不规律的生活状态诱发了多种消化疾病，其中萎缩性胃炎的发病率明显上升。临床统计表明，在 20 岁到 50 岁的人群中，慢性萎缩性胃炎患病率约为 10%，50 岁到 65 岁则达 50%以上，而且这个患病人群有越来越年轻化的趋势。

“我们认为萎缩性胃炎是一种生活方式疾病，此病的发生与长期不健康的生活方式有很大关系，在治疗之前，必须要改变不良的生活习惯才能取得效果。”专家坦言。在饮食方面，多吃清淡易消化食物，尽量避免冰凉、辛辣等刺激性食物，细嚼慢咽、少吃多餐，忌暴饮暴食。中医有云“胃以喜为补”，特别强调韭菜的食用。春天阳气生发，韭菜是比较好的时令蔬菜，但吃过两三次即可，吃多了易烧心泛酸，其他季节不建议食用。

针对患有慢性萎缩性胃炎的办公室人员，专家推荐了两款简便易行的茶饮食疗方。普遍适用的：陈皮一片、山楂三片、红枣三个，再加入适量炒焦的小米，冲开水服用即可。脾胃虚寒严重的，表现为胃脘怕凉较明显的还可加入几片姜丝。对于肝胃不和、情绪不稳、易激动的：玫瑰花三克、佛手花三克、陈皮一片、山楂三片，能有效缓解临床症状。

(北商)