

《芈月传》《琅琊榜》《甄嬛传》……

热门剧里中草药 咱也拿来养养生

2015 年诺贝尔生理学或医学奖的获得者屠呦呦在诺奖报告会主题演讲中表示,青蒿素的发现,是传统中医送给世界人民的礼物。祖辈们流传下来的中医药知识,不但在医学研究领域占据着独特地位,也一直影响着我国百姓的日常养生习惯。

看看近日来各种“霸屏”的古装剧,从已经完结的《甄嬛传》《琅琊榜》到正在热播的《芈月传》《秦时明月》,无一不充满各种传统中草药的身影。赶快跟随中医药专家,学学热门剧集里的中草药如何拿来助我们现代人养生。



《琅琊榜》中静妃的药膳咱也能吃

刚刚完结的《琅琊榜》可谓是《芈月传》开播前最火的古装剧。剧中重要人物靖王的生母静妃,原本是医女出身,因此几乎每次出场都会提到一些中药、药膳,什么百合清酿、葛花甜汤、金桂小月……光听名字就已经馋倒了屏幕前的一众吃货。这些药膳到底有什么作用,咱们追剧人能不能自己做点尝尝?听听专家的说法。

百合清酿:润肺安神效果好

第 24 集中,靖王说道:“母亲的手艺真是越发好了,这道百合清酿,夏天吃来好不舒爽,儿臣在外领兵时,若遇粮草不济,自然要与士兵同苦,那时腹中饿了,就想想母亲的药膳解馋。”

第 49 集中,场景设置为一清晨,静妃娘娘说道:“小梨,去把我亲自给陛下熬的百合汤送一碗过去。”

中医认为,百合有润肺止咳、清心安神作用,可用于干咳、久咳、失眠、心烦口渴等症。药学专家李秀贤介绍,其实食用百合的最好季节是秋季,可以去秋燥,而剧中是



夏天食用,估计主要考虑其口感爽口。而且,最好是晚上食用,以达到安神的功效。另外,百合最好吃新鲜百合,这样润肺的作用会更好。可与冰糖、银耳等一起搭配,口味更佳的同时,其功效也会增加。

茯苓鸡汤:健脾和胃能安神

第 24 集中,静妃递一小碗给靖王:“这是茯苓鸡汤,你尝尝。”

专家介绍,茯苓味甘、性平,可补气,能渗湿利水,健脾和胃,宁心安神,可治疗脾虚泄泻带下、心悸失眠、小便不利水肿等症,并且白茯苓还有一定美白功效。茯苓一般是煮水喝,也可与薏米等煮粥,很少跟鸡汤一起熬制,鸡汤一般是产后补气所用。茯苓药性比较平,临床用于水肿病人,煮鸡汤应该可以。

葛花甜汤:煎水服用可解酒

在第 26 集中,靖王问静妃在做什么,静妃答道:“用葛花凝汁,给陛下做个甜汤。”

对于葛花,大家可能有点陌生,说到葛根大家就应该知道了,其实葛花就是葛根的花。李秀贤介绍,葛花主要有解酒的作用,在中医领域有“千杯不醉葛藤花”之说。《琅琊榜》中皇帝多喝了几杯,身染小恙,葛花汤非常适合。葛花与蜂蜜一起冲泡,口味和效果会更好。

紫姜茶:红糖姜汤可驱寒

在第 42 集中,静妃初见梅长苏道:“先生冒风而来,不宜饮此茶。”随后,即唤来侍女去取紫姜茶。

紫姜茶的做法其实和红糖姜汤的做法差不多,但是紫姜为何物?难道就是生姜吗?紫姜又叫子姜,即生姜,因尖部发紫而得名。专家介绍,生姜性味辛温,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等各种功效。红糖姜汤可以驱寒暖身,可以治疗风寒感冒初期症状。

李秀贤提醒,上述各类中药用于大众保健时,因每个人的体质不同,有些人能用,有些人不能用。建议在使用前一定要找专业医生看一看,根据个人体质调理,不要自己盲目使用。

《芈月传》里的害人毒药 竟能帮孩子祛痘止咳

说起眼下最热门的大剧,就不得不提到《芈月传》。剧中孙俪饰演的芈月对中草药的使用颇有心得,在后宫各种下毒、解毒的明争暗斗中,这一“技能”真是派上不少用场。不过,中医药专家表示,剧集中为了剧情需要难免会将一些中草药的作用夸大,而戏中一些“剧毒”的药物其实只要使用得当,今天的人们拿来养生、治病也并非不可能。

土茯苓:芈月用其解毒 咱们用来祛痘

剧情回放:芈月被楚威后关在荒废的月华台中。半因记恨芈月,暗中在食物里下毒。芈月吃下后浑身无力,病倒在房中。后因魏美人相助,挖来新鲜的土茯苓给芈月吃,这才稍稍解毒,保她一命。

专家点评:药学专家张艳教授介绍,土茯苓确实具有解毒、除湿、通利关节的功效,在临床上主要用于梅毒和汞中毒的治疗。但土茯苓并不是包解百毒的中药,而且其本身就有一定的毒性,过量服用后会有些副作用,肝肾阴亏者就不宜服用此药。

“有些人脸上长痘痘时,可以用土茯苓熬一些汤药吃,但用量不能太大,应该在医生的指导下服用。”张艳表示,很多人容易把土茯苓和我们中药中常见的茯苓弄混,其实这两种中药并不是同一种药物,不可混为一谈。“茯苓有健脾利湿的作用,没有太大的副作用,平时可以用来煲汤食疗。而土茯苓在食疗中很少会用到。”

麻黄:半妹食之中毒 咱们用来止咳

剧情回放:刘涛饰演的半妹公主病倒发烧,但服用汤剂后不见好转。女医华佗查证后确认,是厨娘将过量的麻黄放入汤药中。女医华佗说:“麻黄虽能解除寒症,可若过量,必会引起失眠头疼心悸……长此以往,只怕再过些日子,公主不是发狂,就是油尽灯枯而死。”

专家点评:麻黄确实有致人兴奋的作用,但要像剧中说的那样“发狂”“油尽灯枯而死”则需要大剂量的服用,造成心衰、呼吸衰竭等中毒症状,这与服用者的个体差异也有关。而传统中医药认为,麻黄性温,有发汗散寒、宣肺平喘、利水消肿的功效,可治疗风寒感冒、胸闷喘咳、支气管哮喘等病症。因此,适量使用可以帮助儿童和成人止咳。

“有一个用于小儿止咳的食疗方,叫做麻黄蒸梨,有止咳

平喘的作用。但给孩子使用时麻黄的量一定要小,一般不超过 3 克,而且临床上多用炙麻黄,而不用生麻黄。”张艳表示,如果家长怕掌握不好麻黄的用量,也可以采用更为安全的川贝蒸梨来给孩子止咳。取一个雪梨削皮、切半,挖去梨核,中空部位放入适量冰糖,10~15 克左右的川贝,小火蒸一个半到两个小时即可服用。

五味子:芈月用其治眼 咱们用来泡酒

剧情回放:蔡姑患上眼疾,芈月为了医治她,在宫中寻找草药,一个是“水汇五味子”,还有一个是黄连。月公主认为,五味子能祛风活脉、调气止痛、清肝明目;黄连则能清热解毒、泻火燥湿,“若能将黄连的根部碾碎,敷在眼疾处,效果极佳”。

专家点评:剧中用五味子和黄连来清肝明目、清热解毒,的确不是空穴来风,现代中医也经常使用这两味药治病。但对于普通人食疗养生来说,黄连一般是用不上的。“因为黄连苦寒,容易伤胃,尤其是胃寒的人不宜食用。”张艳表示,五味子倒是具有镇静安神的作用,平时睡觉不好的人,可以用五味子泡酒、泡水喝,还可以拿来泡脚。一般用五味子 15~20 克,熬水喝即可。

淡竹叶:楚威后用其滑胎 咱们用来清热

剧情回放:楚威后得知向氏怀孕后,试图派女医下药让其滑胎,差点让月公主无法出生。楚威后所用之药就是淡竹叶。《芈月传》播出后,这味药被网友称为“新一代滑胎神器”。

专家点评:中医认为,淡竹叶具有解毒利尿的作用,服用后小便会增多,容易伤肾,“但导致孕妇流产就比较夸张了”张艳说。孕妇使用了淡竹叶,可能一晚起夜三五次,造成睡眠不好,影响健康。所以,中医建议孕妇、体寒体虚者尽量不要服用。

不过,淡竹叶具有清热解毒、抗氧化的作用,燥热上火的人可以适当泡水喝。建议把 10~15 克淡竹叶沸水,代茶饮,可以清热泻火、除烦止渴,有醒脑解困的作用。

(唐子匀)

