

中医药是中华民族的瑰宝,但在生活中存在诸多中医药传言,它们的流传不仅危害公众健康,也使中医药形象受到负面影响。5位全国名老中医药专家指出最让他们头疼的传言,希望以正视听。

# 那些让人头疼的中医传言

## 传言一:服中药不能吃绿豆。

全国名老中医药专家、北京中医医院原院长李乾构表示,绿豆药食同源,有清热消暑、利水解毒的功效。大多数人认为,绿豆解药性,所以喝中药时不能吃绿豆。这种说法过于绝对了。其实,服中药时能否吃绿豆,取决于所患疾病的寒热虚实以及所服中药的药性。从寒热虚实角度来看,如果患有中暑、泌尿系统感染、便秘等热证实证,或因乌头、附子、半夏中毒,喝中药时吃绿豆可辅助治疗。如果患有慢性胃肠炎、肢体关节冷痛、腹痛、腹泻、痛经等寒证虚证,服中药时吃绿豆会加重病情。

若从中药药性来看,在服用人参、肉桂、附子等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,吃绿豆会降低药效。但在服用黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、金银花、石膏等清热类中药时,吃绿豆反而起到相辅相成的作用。

## 传言二:晚吃姜等于吃砒霜。

李乾构表示,生姜是每家每户必备的调味品,在烹调鱼肉、鸡肉时放入姜丝,既去膻解腥,又醇香开胃。它更是治病的廉价中药,具有温胃止呕、散寒解表的功效。“晚上吃姜等于吃砒霜”的说法纯属无稽之谈,中国人的晚餐里向来少不了姜,生姜没有不适合吃的时间,只有不适合吃的人。总的原则是,风寒病适宜,热性病不宜,寒性体质适宜,热性体质不宜。阴虚内热者(表现为口干舌燥、手足心热等)和热盛病人(表现为发烧、口苦、便秘)及痔疮患者忌服生姜,高血压患者也不适合多吃生姜。

推荐两个常用的方子:风寒感冒患者可用防风10克、荆芥10克、生姜15克,煎水200毫升,分两次温服,卧床盖被至微微出汗,即可痊愈。产后血虚者不妨试试当归生姜羊肉汤,将生姜30克、当归15克、羊肉100克,下锅加水煮,肉熟后加少许盐调味即可。

## 传言三:名贵药材有益身体。

全国名老中医药专家、北京中医医院原院长王营生指出,很多老年人常把冬虫夏草、阿胶、人参等名贵药材当做宝贝,身体不舒服就想吃一点,实际上这是错误的。服用名贵中药的前提是“对症”,如果“不对症”就容易补偏。比如,人参可补虚养气,火气偏旺的人吃了反而流鼻血。而且任何一种药物都有毒性,过量服用会有损健康。比如,长期过量服用人参,可引起失眠、易激动、腹胀、食欲减退、神经衰弱、体温升高甚至出血等不良反应。

其实,大家没必要追求名贵药材,有些药材价格便宜,功效却不比名贵药材差,比如银耳和燕窝都能养颜,党参和人参都能健脾,前者比后者便宜得多。建议大家在用名贵药材前,听从医生建议,选择合适的滋补品。药补的同时配合运动,调理好饮食和心态,才益于延年益寿。

## 传言四:男人一定要补肾。

王营生表示,“十男九虚”等广告宣传,使不少中老年男性一旦感觉腰膝酸软就认为自己是肾虚,从而乱服补肾药,这种做法实属可笑。中医的“肾虚”指肾脏精气阴阳不足,包括肾阴虚、肾阳虚。肾阳虚的症状为腰酸、四肢发冷、畏寒,甚至还有水肿。肾阴虚的症状有腰酸、燥热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣等。腰酸虽然是肾虚的表现,但也可能由腰肌劳损、胰腺炎或前列腺炎等导致。如果体内阴阳本处于平衡状态,乱吃补药会打破平衡,导致上火、嗓子干哑、大便干燥等副作用。

是否需要补肾,最好听从医生建议。对于大多数人来说,食补胜于药补。冬季是补肾最好的时节,肾阴虚者应多吃猪肉、鸭肉、黑豆、绿豆、冬瓜等;肾阳虚者要多吃羊肉、鹿肉、韭菜等,护好脚,睡好觉。

## 传言五:有伤不能吃“发物”。

全国名老中医药专家、中南大学湘雅医院中西医科主任医师梁清华指出,生活中流传着一种说法:有伤口不宜食用鸡蛋、鱼类、豆腐、韭菜等“发物”,否则会影响伤口愈合。这种说法并不准确。大家常把“发物”特指易诱发某些疾病或加重已发疾病的药物,但中医对“发物”尚缺乏系统、完整、准确的理论阐释。通常情况下,“发物”也是食物,适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适。鸡蛋和鱼类等精蛋白类食物,还能促进伤口愈合,伤口愈合主要和年龄、免疫力相关。一旦出现伤口,要遵医嘱,避免伤口进水和感染,多吃果蔬和

肉、鱼、蛋等精蛋白类食物,促进伤口愈合。

## 传言六:手脚冰凉是宫寒。

手脚冰凉是很多女性生活中的困扰,她们认为自己是宫寒患者,还焦虑是否影响生育。全国名老中医药专家、广东省中医院妇科主任医师李丽芸表示,这种担心完全没有必要。中医上的“宫寒”是指女性肾阳不足所表现出的一系列症状,包括月经周期紊乱、月经量少且有血块甚至月经停闭不行等。手脚冰凉虽是宫寒的表现之一,但并非手脚冰凉就等于宫寒。手脚冰凉也有可能是居住环境寒冷、嗜好寒凉食物等外部因素导致。

真正宫寒的人比一般人更怕冷,不仅手脚凉,全身都凉。手脚冰凉的人要注意保暖,少穿露脐装,适度运动,同时避免吃生冷食物,适当多吃韭菜、核桃、枣等温阳食物。

## 传言七:中药久放药效好。

全国名老中医药专家、湖南中医药大

学第一附属医院主任药师刘绍贵表示,囤积中药是一些老人的习惯,他们认为党参、当归、川贝、金银花等药材较为干燥,久放药效更好;阿胶、人参、灵芝等比较名贵,囤一些会有升值空间。这是一种错误的认识。多数动植物类中药在日光、空气、温度、湿度等因素影响下,会发生一系列物理和化学变化,有些药还会生霉、被虫蛀,更加速其质量变化,影响疗效。

任何药材都有保质期,在18~20℃的阴凉条件下,一般可放置半年至一年,最多2年。比如,枸杞子和冬虫夏草在冷藏条件下可保存1年,灵芝和藏红花密封冷藏可放2年,人参不超过2年,且均要防虫蛀。陈皮、半夏、枳壳、麻黄、狼毒、吴茱萸等在传统用药经验中虽有“六陈”之说,但也不能储存太久。阿胶保存以3~5年为期,过久则易变脆和碎裂。石膏、白矾、代赭石等矿物类药及龙骨等化石类药的储存以5~7年为宜,且不要长时间露天存放。**(时报)**

