



## 食药同源与健康



## 遭遇偏头痛,我们这样做了吗?

作者:沈鸿婷

春季是偏头痛易发的季节。什么是偏头痛呢?偏头痛是以发作性偏侧头部搏动样疼痛为主要表现的疾病,常伴恶心、呕吐,遭遇强光、声音刺激时,病情易加重,部分患者在头痛发作前会出现视物闪光、变形甚至短暂性失明,在头痛发作时可出现偏侧肢体乏力、吐字不清或言语不流畅、头晕、耳鸣、视物重影等,持续数分钟、数小时甚至数天方可自行缓解。

偏头痛好发于中青年,发作时常导致患者无法正常工作与生活。目前偏头痛的病因与发病机制尚未明了,但发现精神紧张、过度劳累、气温骤变、强光刺激、烈日照射、低血糖,应用血管扩张药、利血平,以及食用高酪胺食品(如巧克力、乳酪、柑橘等),饮用酒精类饮料等,均易诱发。我们可以针对诱发因素,在生活中注意防护,以减少头痛的发生。例如,遇到工作压力大,精神紧张、过度疲劳,我们尽量做好规划,争取多一些睡眠时间,争取规律作息;我们可以通过餐后散步放松身心,也可按揉印堂、太阳穴、合谷、内关穴以醒脑开窍、疏肝安神,或推肝经、敲胆经等传统保健方法疏解压力、调整自我。切勿为了提神而吃巧克力、奶酪蛋糕,喝咖啡浓茶、饮酒等,这样会增加头痛发生的概率。

又如,春季天气多变,注意及时加减衣物、防寒保暖,平时避免在烈日下活动太久。有高血压、冠心病等患者,避免选用血管扩张药、利血平等药物。随着医疗技术的发展,治疗这类疾病的药物种类很多,和医生沟通后,医生会在其他种类的药物中选择合适的药物治疗。有学者发现低脂饮食,也有助于减少偏头痛的发生。因此,减少高脂食物摄入,如花肉、肥肉、猪皮、鸡皮等,不仅可减少偏头痛,还可减少高脂

血症、动脉硬化、肥胖等疾病的发生。

此外,中医是先祖留下的宝贵财富,数千年来一直守护着我们中华儿女的健康。在偏头痛的防治方面,也留给我们不少宝贵的经验。以下推荐几款药膳,供大家参考使用:

## 药膳一:夏菊饮

组成:夏枯草15克 菊花10克 决明子10克 甘草5克

用法:加水1000毫升,煮开30分钟,取茶水分多次饮用

适宜人群:偏头痛属肝火证人士

释义:现代药理研究发现这四药都具有抗炎、抗氧化的作用,可延缓衰老、组织损伤,其中决明子抗脑缺血、保护神经系统,菊花抗血栓、镇痛、舒张脑血管,夏枯草和甘草抗菌、抗病毒、免疫调节,四药从不同方面对偏头痛进行治疗。中医认为夏枯草、菊花、决明子性味均寒,其中夏枯草清肝火、明目消肿,菊花散风热、解毒平肝,决明子清肝热、润肠通便,甘草性味甘平,补脾益气、调和诸药,以防其他药物寒凉伤脾。此方具有清肝泄热之功效,性质寒凉,适合急躁易怒、面红目赤、大便干结的肝火证的朋友。

## 药膳二:天麻四物汤

组成:天麻10克 熟地15克 白芍10克 当归5克 川芎5克 瘦肉、盐适量

用法:先将药材浸泡半小时,再煮半小时,再加瘦肉煮熟,加入适量食盐煮开即可出锅。

适宜人群:偏头痛属血虚风动证人士

释义:此药膳以天麻与四物汤(熟地、白芍、当归、川芎)为主要组成。现代药理提示,天麻具有较好神经保护作用,可抗缺血、抗血栓、镇静安神。四物汤具有补血、抗氧化、延缓脑损

伤、改善脑缺血的作用。中医方面,认为天麻是平息肝风的好药材,被广泛用于肝风内动的病症,如头痛眩晕、肢体麻木、癫痫抽搐等,获得良效。中医认为四物汤中熟地、白芍滋养营血,当归、川芎活血和营,汤方补中有通,使营血恢复而无瘀血之弊。诸药合用,共奏养血熄风止痛之效果。此药膳适合体瘦急躁、口干易上火、月经量少等属血虚风动的朋友,此证型多见于女性。

## 药膳三:土茯苓蝎子排骨汤

组成:土茯苓30克 蝎子5克 排骨、盐适量  
用法:将药材浸泡半小时,与排骨同煮开半小时,加入适量食盐调味即可

适宜人群:偏头痛属湿热证的人士

释义:土茯苓蝎子排骨汤常见于广东地区人们的餐桌。现代研究显示,土茯苓具有抗炎镇痛、抗血栓的药理作用,全蝎则具有抗凝血、调节代谢之效果。中医认为,土茯苓清热解毒、除湿通络,全蝎息风解痉、祛风止痛、解毒散结,两者合用,可达除湿清热、通络止痛之功效。此药膳适合消化欠佳、大便粘腻不爽、舌苔黄厚腻、舌质瘀暗的湿热证偏头痛朋友。需要注意的是全蝎有小毒,用量勿大,全蝎蛋白质含量较高,蛋白过敏、过敏体质的患者注意谨慎使用。

沈鸿婷 广东省中医院内科主治医师,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员,广东省传统医学会头痛专委会秘书,广东省精准医学应用学会头痛分会第一届委员会委员。

清明节,是中华民族的传统节日,也是一个富有文化内涵的节气。在这个时节,人们除了扫墓祭祖,还有一个独特的习俗——品尝青团。青团不仅是一种美食,还蕴含着食药同源的智慧。

## 清明食青团,食药同源的美味

作者:陈鹏



图源千图网

## 一、青团的历史

青团的历史可以追溯到古代,最初是用于祭祀祖先的供品。随着时间的推移,青团逐渐演变成了民间的传统美食。青团的名称来源于它那青色的外观,这独特的颜色赋予了其别样的风味。

## 二、青团的药食同疗作用

青团的主要原料通常包括糯米粉和植物汁液(如艾草汁或菠菜汁),这些食材都具有一定的营养价值和药用功效。

糯米粉含有丰富的蛋白质、淀粉和维生素等营养成分,具有补中益气、健脾暖胃的作用。而植物汁液,如艾草汁,含有多种抗氧化物质。在《本草纲目》中,艾草被称为“艾”或“艾叶”。它被认为具有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒等功效。而菠菜在《本草纲目》中被称为“波斯草”或“赤根菜”,具有润燥滑肠、养血止血、平肝明目等功效。此外,青团的馅料也有讲究。常用的馅料如豆沙、枣泥等,都具有丰富的营

养,能提供人体所需的能量。因此,食用青团可以调和脾胃,滋养身体。

## 三、青团的制作方法

制作青团的过程并不复杂,以下是简单的步骤:

1. 准备材料:糯米粉、澄粉、植物汁液(如艾草汁或菠菜汁)、馅料(如豆沙、肉馅等)。

2. 将糯米粉、澄粉和植物汁液混合,搅拌均匀,揉成面团。

3. 将面团分成小块,搓成圆球青团。

4. 青团放入蒸笼中,蒸熟即可,压扁后包入馅料,搓成圆球。

5. 可以根据个人口味在青团表面涂抹一层油,增加光泽和口感。

一些地方还会在青团中加入一些中药材,以增强其食药同源的效果。因此,青团不仅是一道美味的传统小吃,更是一种承载着文化和健康的美食。在清明节这个特殊的日子,品尝青团,既能感受传统文化的魅力,又能享受食药同源的益处。

陈鹏

一级健康管理咨询师,国家二级心理咨询师,深圳城市学院教师继续教育授课专家,科普作者。

