



食药同源与健康

广袤的海洋,占据了地球七成的面积。慷慨的海洋,给人类提供了无穷无尽的食物和生命必需的氯化钠,还有现代文明离不开的石油矿产……除此之外,海洋还贡献了数十种中药材,收录在《中华本草》《中华海洋本草》等目录之中。

海洋中药材涉及海洋动物、海洋植物、海洋矿物,如海藻、昆布、牡蛎、海螵蛸、海蛤壳、石决明、珍珠母、瓦楞子、浮海石等都是中医师的心头所爱;更有香料中的王者龙涎香,在《纲目拾遗》中收录,具有行气活血、散结止痛、利水通淋等功效;而古代称为“绛树无花叶,非石亦非琼。世人何处得,蓬莱石上生”的珊瑚,亦早为《圣惠方》收录,具有去翳明目、安神镇惊、敛疮止血等功效。

可能大家意想不到的,餐桌上的海蜇皮、白贝、海螺、章鱼、对虾、海参、海胆、海龟、鲨鱼、麒麟菜等,亦在海洋本草中占据一席之地,可见食药从来不分家。而最后的结果是,我们经常借着调理身体的名义多造了几顿海鲜大宴。

今天给大家介绍的是海蜇。

海蜇,为腔肠动物门钵水母纲根口水母目海蜇科,可全体入药。海蜇分布于中国北起辽宁南至福建。在《本草纲目拾遗》《医林纂要》等古籍都有收录,主要的功效是清热、化痰、消积、润肠。可治咳嗽、哮喘、痞积胀满、大便燥结、脚肿、痰核。《归砚录》记载:“海蜇,妙药也。宣气化痰,消痰行食而不伤正气。以经盐、矾所制,入煎剂虽须漂净,而软坚开结之助,则固在也。故哮喘、胸痞、腹痛、症瘕、胀满、便秘、滞下、疖、疽等病,皆可量用。虽宜下之症而体质柔脆,不能率投硝、黄者,余辄重用海蜇,随机佐以枳、朴之类,无不默收敏效。”

关于海蜇最著名的方剂是清代著名医家王子接《绛雪园古方选注》的雪羹汤,雪羹汤以海蜇、鲜荸荠为主要原料,具有养阴清热,润肺止咳

海内存美味,海蜇有真义

作者:李成辉 胡世云

的功效。现代临床医学上通过动物实验,发现其能扩张血管,于是用其治疗各期高血压,疗效满意,可长期服用而无毒性与副作用,对早期患者更为适合。

此处给大家介绍几种海蜇的食用方法,亦慰口欲。

一、凉拌海蜇芹菜

原料:海蜇皮150克,芹菜500克,海米3克,醋10毫升,食盐2克,味精1克,白糖3克。

做法:芹菜去叶,除粗筋,切成段,入沸水中焯一下,捞出沥干水分;海米泡涨;海蜇皮洗净,切丝,入沸水中焯一下,捞出沥干水分。芹菜、海蜇皮丝、海米装碗,加醋、食盐、味精、白糖拌匀即成。

功效:清肝降压,化痰利湿。尤其适合肝阳上亢伴有痰湿的高血压等人群。

注释:肝阳上亢可表现为头目眩晕、胀痛,头重脚轻,腰膝酸软,舌红少津;痰湿可表现为咳嗽痰多,色白质稀,胸部痞闷,身困神倦,四肢乏力,口不渴或呕恶纳呆,腹胀便溏,眩晕心悸,肢重嗜卧。

二、山药海蜇汤

原料:山药50克,海蜇皮30克。

做法:将山药、海蜇皮放入锅中。加入水适量煎汤。煮沸后即可食用。

功效:健脾益肾,滋阴泻火。尤其适合脾肾阴虚导致的遗精等人群。

注释:肾阴虚常表现为腰膝酸痛,头晕耳鸣,失眠多梦,五心烦热,潮热盗汗,遗精早泄,咽干

颧红;脾阴虚常表现为不思饮食,食后腹胀,脘腹灼痛,口唇干燥,干呕呃逆,大便干结,形体消瘦。

三、海蜇粥

原料:海蜇皮60克,大米100克,咸鸭蛋1个。

做法:将海蜇皮漂洗干净,切成细丝;大米淘洗干净,备用;锅内加水适量,加入大米煮粥,将熟时加入海蜇丝,再煮二三沸即成,食用时佐以咸鸭蛋。

功效:清热润肠,消积化痰。尤其适合痰热蕴肺型的慢性支气管炎、慢性肺炎等人群。

注释:痰热蕴肺主要表现为咳嗽,痰色黄稠而难排出,甚或痰中带血,胸闷,口干,口苦,咽痛。

我们在餐厅亦常见凉拌海蜇等食用方法,但《本草求原》有云:“脾胃寒弱勿食。”所以若是素来脾胃虚寒,有表现为腹胀纳少、腹满时减、腹痛喜温喜按、口泛清水、大便溏薄清稀、四肢不温等症状的人群,却是不可过量运用。

李成辉 广东省中医院副主任医师,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常务副秘书长。

胡世云 新安中医世家第四代传人,国医大师朱良春先生学术继承人,广东省中医院主任医师、临床中医学博士,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会主任委员。

乳腺——是人体的腺体组织,在女性生育、哺乳等阶段具有关键作用。乳腺是否健康直接影响到女性的生理、心理和情感健康,是每个女性都重视的问题。

随着人们生活方式的转变和环境等原因,乳腺疾病尤其是乳腺增生的发病率逐年上升。良好的饮食习惯对于预防乳腺疾病和维持乳腺健康至关重要。

一、多吃富含抗氧化的食物。

抗氧化剂对于减少氧化应激对乳腺细胞的伤害至关重要。

1. 绿茶:富含抗氧化剂,其中的茶多酚具有抗癌作用。

2. 葡萄籽提取物:天然的植物化合物,富含游离基清除剂和抗氧化剂,具有预防乳腺癌和抗炎作用。

3. 番茄酱:含有丰富的番茄红素,不仅能够抗氧化,还有助于降低乳腺癌的风险。

4. 绿叶蔬菜:富含维生素A、C和K等抗氧化物质可保护乳腺细胞免受自由基的损害;

5. 蓝莓富含抗氧化剂,有助于减少乳腺细胞的氧化损伤。



乳腺养护之夏季食药

作者:冯燕虹

二、多吃富含维生素、矿物质和纤维素的食物。

1. 蔬菜和水果:维生素、矿物质和纤维素的重要来源;如胡萝卜和西红柿含有丰富的β-胡萝卜素和番茄红素,可以预防乳腺癌的发生。

2. 坚果和种子类:如核桃、杏仁、亚麻籽等,富含健康的脂肪、蛋白质和纤维素。特别是亚麻籽,富含亚麻酸和omega-3脂肪酸,这些脂肪酸对于调节激素平衡、预防乳腺异常增生和炎症至关重要;高纤维食物,如全谷物和豆类,可以帮助调节激素水平,并减少雌激素的过量摄入;全谷物(如燕麦、全麦面包)富含膳食纤维,有助于维持消化系统的健康,还可以降低乳腺癌的风险;豆类(如豆腐、黑豆)含有丰富的植物雌激素,对于调节雌激素的平衡起到积极的作用。

食物在乳腺健康方面发挥着重要作用。合理的膳食摄入,可以为乳腺提供营养素和保护成分。健康科学的饮食习惯可以降低乳腺癌和其他乳腺疾病的风险。饮食要均衡多样、合理搭配,并非单吃一种食物就可以预防,还要与健康的生活方式相结合。

每个人的体质和生活环境不同,合理安排作息,保持乐观心态,是保护乳腺健康的重要方

法。定期进行乳腺检查,及时发现问题,也是保护乳腺健康的关键。

每个季节的食物都有其独特的特点和功效,不同季节应选择不同的食物或者药膳。夏季即将来临,酷暑难耐,以下提供两个保护乳腺的药膳:

1. 苦瓜排骨汤

食材:苦瓜1条、排骨1斤,生姜几片

做法:将苦瓜洗净,去瓤,排骨飞水后洗净,生姜一起放入砂锅中炖煮1-2小时。

功效:苦瓜具有清热解毒、利尿的功效,排骨含有丰富的钙质,有助于保护乳腺健康。

2. 栗子鸡肉糯米粥

食材:栗子150克、鸡肉半斤、糯米50克。

做法:将栗子、鸡肉和糯米清洗后,放入锅中小火熬煮成粥。

功效:栗子富含维生素E和锌,鸡肉含有丰富的蛋白质,糯米温暖脾胃,增强中气,有助于减少乳腺细胞的氧化损伤。

冯燕虹 广州中医药大学门诊部护士长,主管护师,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员。

