



食药同源与健康

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

在中国传统医学和饮食文化中，食物和药物的界限往往并不明显。许多食材不仅具备营养价值，还有显著的药用功效。麦冬便是这类食药同源的代表之一。本文将深入探讨麦冬的来源、药用特性、营养成分、饮食文化及其现代应用等，为读者呈现这一神奇植物的全貌。

一 麦冬的来源与历史

麦冬，又名麦冬、寸冬、寸麦冬，是一种多年生草本植物，主要分布在中国南方及周边地区。它通常生长在阴湿的环境中，如林下、草地或农田边缘。麦冬的叶子带有光泽，呈剑形，具线性，花小而白，果实为蓝紫色的浆果，成熟后颇具观赏价值。

历史渊源：在古代，被视为饮食养生的良缘。古人将其用于汤、水、粥等，以达到保健的目的。而麦冬的药用价值历史久远，可以追溯到《神农本草经》称其：“主心腹结气，伤中伤饱，胃络脉绝，羸瘦短气，久服轻身，不老不饥。”被认为不仅能滋补身体，还能延年益寿。《本草分经》称麦冬“甘、微苦，微寒。润肺清心、泻热生津、化痰止咳、治嗽行水。”《名医别录》中记载麦冬具有“强阴益精，保神，定肺气，安五脏，令人肥健，美颜色”的功效。《医学衷中参西录》言其：“能入胃以养胃液，开胃进食，更能入脾以助脾散精于肺，定喘宁嗽”等等。从古到今对麦冬的研究越多，其价值就越大。

二 麦冬的作用

麦冬富含多种营养成分，每100克麦冬含有：水分80%，蛋白质1.2克，脂肪0.1克，碳水化合物17.4克，纤维素2.5克，钙、镁、钾、钠等微量元素。这些成分不仅能够满足身体的基础需要，还在防治多种疾

病方面发挥作用。

1. 养阴润肺

在风力较大、空气湿度较低的环境中，人们可能会感到皮肤干燥、嘴唇干裂。两大特点：一是燥邪干涩，易伤津液，出现各种干涩的症状和体征，如：皮肤干涩皴裂、鼻干咽燥、口唇燥裂、毛发干枯不荣、小便短少、大便干燥等。二是燥易伤肺。很多有呼吸道疾病的病友们，一到秋冬就特别难熬，最典型的如鼻炎、哮喘、老慢支等，在秋季容易出现干咳少痰，或痰粘难咯，或痰中带血，以及喘息胸痛等。而面对这种现象，麦冬能够滋阴润肺，常用于口鼻干燥、咽喉干涩、干咳少痰等阴虚肺燥有热患者，成为秋冬季滋润和养生的良选。

2. 益胃生津

对于脾胃虚弱人群，常见食欲缺乏、消化不良、腹胀、腹泻等症状；阴虚燥热人群常表现为口干舌燥、心烦易怒、夜间盗汗、便秘等症状；津液不足人群常表现为口渴、多饮、尿少、老年人慢性疲倦等症状。麦冬具有很好的益胃生津功效，通过合理的食用方式，不仅可以改善脾胃健

麦冬的食药同源

作者：高峰



图源千图网

康，还能在日常生活中帮助维持身体的整体平衡。

3. 清心除烦

麦冬一具有很好的滋阴作用，能帮助降低体内的热量，缓解因阴虚而导致的烦躁不安情绪；二能通过改善心脏的气血供应，帮助稳定情绪，减轻焦虑、烦躁，提高睡眠质量；三是中医学认为情绪与脏腑功能密切相关，麦冬能通过滋养心脏，帮助调和心神，间接达到清心除烦的效果。经常被推荐给阴虚火旺之心烦不眠、心神不安、失眠多梦等症的人群。

现代药理学研究表明，麦冬含有多种生物活性成分，如其富含多种皂苷、甾体皂苷、生物碱、谷甾醇、葡萄糖、氨基酸等物质，这些成分被认为具有抗疲劳、清除自由基、提高细胞免疫功能以及降血糖的作用。并有镇静、催眠、抗心肌缺血、抗心律失常、抗肿瘤等方法具有很好疗效，尤其对增进老年人健康具有多方面功效。其在心脑血管科、呼吸科、内分泌科、消化科、免疫科、肿瘤科及五官科等领域临床应用日益广泛。

三 麦冬的传统食用方式

1. 传统药膳

(1) 阴虚干燥证：由于阴液不足导致体内阴阳失衡，症见口燥咽干、喉痛有灼热感或干痛、皮肤干燥、难以入睡、做梦较多、易焦虑、烦躁、干咳、大便干结、排便困难等，舌红，舌苔少或无苔，脉细弱。

① 冰糖麦冬炖雪梨：

材料：雪梨1个，麦冬10克，冰糖适量，把雪梨洗干净，削皮去核后切成块。

做法：麦冬放水浸泡10分钟后加入冰糖和水，大火烧开后转小火煮30分钟。

功效：养阴润燥。不仅适合冬季饮用，还可以作为日常保健汤品。

② 百合麦冬粥：

材料：百合10克，麦冬、北沙参各10克，粳米50克，青橄榄15克，川贝母3克。

做法：将上述材料放入锅中，加水煮成粥，食用时加适量冰糖。

功效：养阴润燥。适合秋冬季食用。

(2) 气阴两虚证：指身体同时存在气虚和阴虚的状态，常伴有疲倦乏力、气短、心悸、口干舌燥、汗多、食欲不振、尿少便干等症状，舌淡红，少苔，脉细弱。

麦冬炖鸡汤：

材料：鸡肉500克，麦冬20克，枸杞10克，生姜3片，盐适量。

做法：鸡肉小火炖煮1小时。加入麦冬、枸杞，继续炖煮30分钟，最后放入生姜和盐。

功效：滋阴补气。适合秋冬季节食用。

(3) 阴虚内热证：指体内阴液不足，导致内生热邪，常常表现为口干舌燥、潮热盗汗、心烦失眠、手足心热、胸口发热、便秘或大便干燥，舌红、苔薄、舌边裂纹或少苔，脉细数。

① 麦冬泡茶：

材料：麦冬10克，绿茶3克，蜂蜜适量。

做法：麦冬和绿茶加入沸水冲泡，5分钟即可，加入蜂蜜调味。

功效：清热生津。适合夏季饮用。

② 麦冬乌梅饮：

材料：麦冬15克、乌梅5颗

做法：洗净放入养生壶，加500毫升清水，煮10分钟即可，加入冰糖调味；

功效：养阴生津。适合夏季饮用。

(4) 脾胃虚弱、阴津不足证：由脾胃功能的失调和体内阴液的不足引起，常见食欲不振、乏力无力、便秘或腹泻、口干舌燥、咽干，舌质淡、舌苔薄白或少苔，脉细、软、缓。

麦冬粥：

材料：大米100克，麦冬20克，冰糖适量。

做法：将大米、麦冬放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火煮30分钟。

功效：健脾养阴益胃。适合秋冬季节食用。

2. 食用禁忌

麦冬性微寒，较滋腻，过量饮用麦冬泡水可能会导致体内寒气积聚，影响脾胃功能，引起消化不良、腹胀、便溏等问题。此外，脾胃虚寒、痰湿中阻、风寒或寒痰咳嗽者不建议使用。

链接

如何挑选麦冬

外观：优质的麦冬通常个头较大，外形以纺锤型为主，颜色呈淡黄色或灰黄色，表面半透明。避免选择外表皮光滑或颜色暗淡的麦冬。

气味：天然的麦冬有清香和大自然的泥土气息，而经过硫熏的麦冬则有刺鼻的气味。

口感：好的麦冬口感清甜自然，略带特殊的药味，嚼一嚼有些粘牙。

质地：优质的麦冬质地干爽、脆硬、无须根，表面呈现脱水后的自然皱褶，泡水后能恢复饱满感。

麦冬的其他食养搭配

麦冬+枸杞，放入养生壶，煮沸5分钟即可；枸杞是大家熟知的补肾明目佳品，和麦冬搭配，可以肝肾同补，

既能滋补肝肾，又能明目润肺，对于长期用眼、肝肾阴虚的人群非常适合。

麦冬+桂圆，放入养生壶，煮沸5分钟即可；桂圆是补血的圣品，和麦冬搭配，可以养阴补血，安神益智。对于心血不足、失眠健忘的人群，有很好的调理作用。

麦冬+菊花，放入养生壶，煮沸5分钟即可；菊花清热解毒，明目护眼，和麦冬搭配，可以润肺清肝，对于长期熬夜、肝火旺盛的人群，有很好的保健作用。

麦冬+红枣，放入养生壶，煮沸5分钟即可；红枣是补血的佳品，和麦冬搭配，可以养阴补血，益气安神。对于女性来说，常喝这个搭配，既能美容养颜，又能调理身体。

麦冬、天冬、沙参、玉竹有什么差别？

北沙参、玉竹、天冬、麦冬均有清热养阴生津之功，均可用于阴虚证。但北沙参甘淡微寒，长于清养肺胃之阴，多用于肺热燥咳、阴虚劳嗽、热伤胃阴、舌干口渴及消渴等病症。玉竹甘平柔润，功似北沙参而清热力甚弱，药力缓慢，但不滋阴敛邪，除治燥咳劳嗽、津伤口渴及消渴外，又善治阴虚体弱复感表邪之证。

天冬与麦冬同具养肺阴、润肠通便之功，同治肺虚燥咳、津伤口渴、内热消渴及阴虚肠燥便秘。但天冬甘苦大寒，清火润燥之力较大，且可滋肾，用治潮热、消渴、遗精；麦冬甘微寒。滋阴润燥清热之力较弱。而偏于养胃生津、清心除烦。用治胃阴不足、舌干口渴、阴虚火旺之心烦不眠、心神不安等症。

高峰

广东省中医院急诊科主治医师