

读本草诗 品养生膳

白扁豆花：健脾和胃 清暑化湿

王恒苍 陈永灿 浙江省立同德医院

碧水迢迢漾浅沙，几丛修竹野人家。最怜秋满疏篱外，带雨斜开扁豆花。

——清·查学礼《扁豆花》

诗词鉴赏

这是一首描写扁豆花盛开时田野风光的诗。诗人走在田间湖畔的小路上，看到碧绿的湖水荡漾，清澈得可以看见水下的泥沙，一丛丛竹林围绕在山野人家的房前屋后。秋风吹起，秋雨绵细，拍打着篱笆外刚开放的娇嫩的扁豆花，让人心生怜惜。扁豆花盛开在篱笆之上，它的藤蔓恣意攀长着，不畏风雨。扁豆花并非娇花，故而面对秋风秋雨的磨砺，它摇曳生姿，不愿平庸地随俗沉浮。

养生解读

到了夏天，许多农家庭院围墙上、篱

笆上都开满了蝴蝶状的扁豆花。扁豆花又称南豆花，为豆科植物扁豆的花，呈扁平不规则三角形，质软体轻，气微香，以朵大、色黄白、气香者为佳。扁豆花有白花、紫花和红花三种不同颜色。每当一阵风吹过，扁豆花摇曳于藤蔓之间，便姹紫嫣红连成一片，故有联赞曰“一听春雨瓢儿菜，满架秋风扁豆花”。

中医认为，白扁豆花性平，味甘，具有健脾和胃、清暑化湿、利尿的功效，常用于治疗痢疾、泄泻、赤白带下、夏伤暑湿等症。《本草纲目》载其“焙研服，治崩带；作馄饨食，治泄痢；搗水饮，解中一切药毒。功同扁豆”。《本草便读》记载：“（扁豆花）赤者入血分而散瘀，白者入气分而行气，凡花皆散，故可消暑散邪，以治夏月泄痢等证也。”

现代药理研究表明，扁豆花中含有蛋白质、脂肪、粗纤维、微量元素、维生素B₂、胡萝卜素等，还有多种黄酮类化合物，如芦丁、花青素、木犀草素等。其中芦丁对心脑血管有多种保护作用，芸香苷能维持及恢复毛细血管的正常弹性，用于防治脑出血、高血压等心脑血管疾病。有研究发现，白扁豆花水提取液在体外实验中有抑制痢疾杆菌生长的作用。

膳食品鉴

白扁豆花冰糖水

材料：白扁豆花9朵，冰糖适量。
做法：将白扁豆花放入玻璃杯中，冲入适量开水，放入冰糖调味，稍搅拌，放温即可品饮。

功效：本饮品具有清暑化湿、健脾和胃的功效，适合夏季脾胃湿热、胃口不开、头身困重的人群饮用。

白扁豆花陈皮茶

材料：白扁豆花9朵，陈皮丝3g。
做法：将白扁豆花和陈皮放入壶中，冲入适量开水，放温即可品饮。

功效：本茶饮具有健脾开胃、行气化湿的功效，适合脾胃虚弱、面色萎黄、消化不良的人群饮用。

白扁豆花馄饨

材料：白扁豆花90g，瘦猪肉120g，白面粉150g，胡椒6粒，葱1根，油、酱油、食盐适量。

做法：采摘新鲜白扁豆花，将其择干净后放在清水里冲洗，焯水。焯扁豆花的水装入盆中冷却后，倒入白面粉，和面。将猪肉剁碎成肉泥，葱切碎，胡椒用油炸过后碾成细末，加入适量酱油、盐等拌成馅。将和好的面擀成面皮后切成小三角形，包成小馄饨，入锅煮熟即可食用。

功效：本品具有健脾祛湿、调理气血的功效，适合脾虚有湿，如慢性腹泻、消化不良的人群食用。

白扁豆花蒸糕

材料：白扁豆花15g，去芯莲子肉75g，糯米60g，豆沙馅30g，冰糖、白糖、桂花酱、植物油各适量。

做法：摘取新鲜扁豆花洗净，焯水。在煮熟的糯米饭中放油、扁豆花、桂花酱、白糖，拌匀。将去芯莲子放入开水焯后，置于大碗中，加适量白糖和开水，上屉蒸至六成熟时取出，再放进蒸锅蒸透。碗内抹植物油，将莲子码入碗内，将冰糖末撒在莲子上，另取拌好的扁豆花糯米饭放在莲子上，摊平，中间稍凹，放入豆沙馅，反扣在盘内即成。

功效：本品有健脾补肾、养心安神之功，适合脾胃虚弱易腹泻或睡眠欠安者。

岭南黄皮：药食俱佳的正气果

罗李娜 广东省中医院

黄皮主产于岭南地区，与荔枝、龙眼并称“广东夏季三宝”，还有“果中之宝”“正气果”的美誉。在夏日餐后吃上几颗黄皮，将果肉、果皮放在口中嚼碎，其味道酸中带甜、甘而多汁，细品后唇齿留香，回味无穷，还可解腻爽口，使人神清气爽。明代诗人董传策《嗽黄皮果》曰：“碧树历历金弹垂，膏凝甘露嚼来奇。木奴秋色珍如许，那似香飘暑暑枝。”将黄皮的色香味美表达得淋漓尽致。

养生功效

黄皮，别名黄皮子、黄弹子、金弹子，具有很高的药用价值。黄皮的果、叶、根、种子均能入药，全身都是宝。清代著名医学家赵学敏《本草纲目拾遗》中记载：“（黄皮果）消食顺气，除暑热。酸平无毒，主呕逆痰水，胸膈满痛，蛔虫上攻心下痛。”岭南民间亦流传“饥食荔枝，饱食黄皮”的俗语，可见黄皮消食解腻的功效家喻户晓。

此外，黄皮叶味辛、性平，有疏风解表、除痰行气功效，可用于防治流行性感、温病身热、咳嗽哮喘等；黄皮根味苦、辛，性微温，有理气消滞、散结止痛的功效，可用于防治食滞胃痛、睾丸肿痛等。

现代营养学研究表明，黄皮果中含有丰富的维生素C、多种果糖、有机



酸及果胶，叶和根含黄酮甙、生物碱、香豆素及酚类化合物。黄皮果可刺激胃液分泌、促进消化、减轻因气滞而导致的胀满疼痛，同时还可减轻呼吸道平滑肌的痉挛，起化痰平喘、生津利咽之效。

食法推荐

黄皮除了鲜食还可做成黄皮蜂蜜生姜水，做法简单。

材料：鲜黄皮200g，蜂蜜、生姜汁适量。

做法：鲜黄皮连皮压碎，用开水冲泡，放凉后加入适量蜂蜜和生姜汁即可饮用。

功效：清热解暑、醒胃消滞。

此外，黄皮还可经加工制成果酱、蜜饯、饮料和糖果等，但要注意糖尿病患者、孕妇、儿童、脾胃虚寒的人群不宜多食。



突然胃痛怎么办？快按揉足三里和中脘

曹方 河南中医药大学第一附属医院

“曹大夫，我有胃炎的老毛病，今天和朋友聚餐，多喝了杯凉啤酒，现在胃痛得想打滚，你快告诉我按哪几个穴位能缓解疼痛？”听着电话里患者急切的求助，我问明了前因后果，告诉他可以按揉足三里和中脘穴。十分钟后收到患者回信，告知胃痛基本消失。下面一起了解一下这两个穴位为什么能缓解胃痛。

突发胃痛的原因

时至盛夏，烧烤啤酒备受欢迎，人们在享受美味的同时，也可能为身体埋下健康隐患，引发胃痛、胃胀等不适症状。胃痛，中医又称为胃痛，以上腹胃脘部疼痛为主要临床表现，常伴有胃脘部胀闷、恶心呕吐、不思饮食、吞酸嘈杂等症状，可见于西医的急、慢性胃炎，消化性溃疡，胃溃疡等疾病。

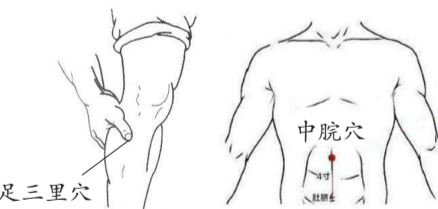
中医认为，胃为六腑之中心，以通降为顺，古人将脾胃比作贮存米谷的“仓廩之官”，负责运化水谷，生成人体所需的气血。胃痛病位在胃，无论是胃腑本身还是其他脏腑病变影响到胃腑，均能导致胃络不通或胃失濡养而出现胃痛。胃痛可分为实证和虚证两类，实证常因于肝，虚证多责于脾，多由寒邪客胃、饮食伤胃、肝气犯胃、脾胃虚弱等引发。外感寒、热、湿等邪气使胃脘气机阻滞，不通则痛；饮食不节，过饥过饱，损伤脾胃，使胃气壅滞，不通则痛；胃在五行属

土，肝在五行属木，忧思恼怒，肝失疏泄，肝气犯胃，胃失和降，发为胃痛；素体脾胃虚弱，运化失职，气机不畅或中阳不足，中焦虚寒，失其温阳而发胃痛。

按穴止痛的原理

足三里为足阳明胃经腧穴，位居小腿前外侧，当犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘一横指。足三里为足阳明胃经五腧穴的合穴，也是胃经下合穴，“合治内腑”，凡六腑之病皆可治之。中脘为任脉腧穴，位居上腹部前正中线上，脐中上4寸。中脘为胃经之募穴、腑之会穴。募穴为脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴，治胃等六腑病多取募穴。胃痛为腑病，近取中脘，远取足三里，远近相配，相得益彰。故而胃脘疼痛，无论寒热虚实，皆可取足三里、中脘，以通胃腑气机，缓其疼痛。

按揉此二穴对于缓解消化不良导致的胃痛有积极作用，但如果出现肝胆疾患、胰腺炎、心肌梗塞等疾病引发的胃痛症状，需及时到正规医院就诊以明确诊断，避免误诊漏诊。



本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识，自开设以来深受广大群众的喜爱，具有很强的实用性和指导性，现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂：阐述中医学基础理论，解读中医药经典，讲解中医各种诊疗及养生方法。

关注疾病日：分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病，从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

名老中医谈养生：国医大师、名老中医谈养生长寿经验，附相关照片。

节气养生：根据二十四节气的节气特点，结合古代医籍中的养生观点，阐述节气养生注意事项和具体做法。

家庭小药箱：主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等，帮助读者正确选择中成药。

儿童保健：介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小

儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。

女性养生：介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等，包括产前后、孕期、月经、乳腺类疾病等，以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康：介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道：介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经：介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经：对自己独到的养生经验进行介绍。

膳养斋：介绍各种药膳的功效及其食谱和制作方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。

澄清养生谬误：揭示生活中常见的保健养生误区，指导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招：介绍养生保健各种小妙招，包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问：介绍常见零食中蕴含的中医道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来：介绍各种运动与功法的特点和操作方法，如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等，以及气功、太极拳、八段锦等。

养生保健版征稿启事

稿件要求

- 内容深入浅出，通俗易懂。
- 文章须为作者原创，严禁抄袭，不得一稿多投。
- 每篇文章字数500~2500字。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn)，点击“欢迎投稿”进入，按照说明进行账户注册及投稿。
- 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com，请注明投稿人地址、联系方式。
- 添加编辑微信 18810465529 进行投稿。

版权声明

作者依法享有其所投稿件的著作权，稿件一经使用，即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品，即视为同意并接受上述条款。