

# 说说那些重口味的中药

# 饭后散步别走太快

前段时间,一款名为“喉炎丸”的国产药品成分表中包含“人指甲”,让不少人惊呼:指甲居然可以入药!其实,在中医药的漫长发展过程中,让人颇觉意外的可以入药的成分可不止这一种。

## 胎盘:有助于调经受孕

健康产妇娩出的胎盘,经过加工干燥而成,就是以前曾常用的又一味中药,始载于《本草拾遗》。因母体娩出时为红色,稍放置即转紫色,故又称紫河车。中医认为,紫河车入肾经,有补肾益精、益气养血、调经受孕的功效,一般晒干后研末冲服或者吞服,也可用鲜品煮或炖。

紫河车,中医认为性味甘、咸、温,入肺、心、肾经,有补肾益精,益气养血之功。现代医学研究认为胎盘含有类固醇激素,有助于调经、受孕;含有免疫因子、维生素等,所以也会被用来提高免疫力。非常适用于那些肾精亏虚之人。此外,也会用于治疗男性遗精、阳痿等。

需要指出的是,2010版《中国药典》对“紫河车”的定义是,健康人的干燥胎盘。而2015版《中国药典》不再收载2010版的“紫河车”及含紫河车的中成药。

## 头发:曾是妇科止血良药

取头发,除去杂质,碱水洗去污垢,清水漂净,晒干,焖煨成炭,放凉。这是古时中医会用到的另一味药——血余炭。明代医书《赤水玄珠》曾记载将其用于治血淋:常配蒲黄、生地、甘草,水煎服,如血余炭散。《金匱要略》也记载有治小便不

利。

和岚说,中医上认为,精血是否健旺,可以从头发润泽与否中表现出来,精血衰弱则头发枯槁。血与头发关系如此密切,就有了“发为血之余”之说,头发便由此而得“血余”之雅名。将头发锻成炭后,即血余炭,归肝、胃经,有活血化瘀、止血的功效,常用于各种出血、衄血、尿血、崩漏下血、外伤出血等,尤其以血淋、崩漏和吐血之症用得较多。

此外,也常与其他止血药同用,对外伤出血或久溃不敛者,可研末撒创面上,或熬膏外敷,起到很好的止血效果,还有生肌敛疮之效。但现在已不适用于那些肾精亏虚之人。

## 鸡屎:可调节糖尿病

鸡矢白,即家鸡粪便上的白色部分。可治鼓胀积聚,黄疸,风痹等证。《神农本草经》载其微寒无毒,主消渴、伤寒寒热。《黄帝内经·素问·腹中论》载有鸡矢醴方——黄帝问曰:治之奈何?岐伯曰:治之以鸡矢醴,一剂知二剂已。实一臭秽之物,以色白者入药。

中国中医科学院望京医院脾胃病科杨俭勤表示,鸡屎入药源远流长,在《黄帝内经》里就有,叫做“鸡矢”,雄鸡屎叫“屎白”。东汉张仲景在其《金匱要略》中也载有鸡矢白、雄鼠屎、烧犬屎、马屎、牛洞(稀牛粪)

等利用动物粪便治疗疾病的方剂若干。其可以治糖尿病(消渴),低热(伤寒寒热),尿路结石(石淋),肌肉痉挛(转筋),利尿,遗尿等。

但是动物的粪类入药,过程不太好控制,比如,沾水等外部因素很容易影响它的药效。现在中医用药讲究规范,民间可能偶尔还用到,但在正规医院临床上,这类药用得越来越少,有的几乎不用了。

## 童子尿:治头痛抗凝血

12岁以下男童的尿,称“童子尿”,古代医生曾将其作为药引之用,以增加药的疗效。《本草纲目》中记载:人尿(童子尿)气味咸,寒,无毒,主治寒热头痛,温气。不过古人使用童子尿,也有颇多讲究:童子要忌食五辛热物;男用童女便;女用童男便;童尿斩头去尾等。

和岚说,童子尿就是男孩子没有发育之前的尿液。以前严格来讲,童子尿是满月之前的男孩清晨第一泡尿。但因为操作性不强,后来统一的提法是,12岁以下男童的尿液,当然最好是晨起第一泡尿。

传统医学认为小儿为纯阳之体,代表无限生命力的阳气、元气充满全身,尿液是肾中阳气温煦产生的,虽然已属代谢物,但仍然保留真元之气。民间常用于治疗寒热头痛、症积满腹、淤阻等

症。现代医学研究也曾从童子尿中提取出尿激酶、蚓激酶,可用来活血、抗血小板聚集,有抗凝血的作用。不过,科技发展的今天,临床一般不直接使用童子尿。需要蚓激酶直接用成品就行了。

## 乳汁:治电光性眼炎效果颇佳

人乳汁入药,很多人觉得匪夷所思。但古代医书中,确实有不少人乳的功效和用法的记载。《本草纲目》记载人乳能:补五脏,令人肥白悦泽。《随息居饮食谱》述其功效有:补心血,充液,化气,生肌,安神,益智,长筋骨,利机关,壮胃养脾,聪耳目。

杨俭勤表示,在古代,中医把人乳看成是一种有滋补作用的特效药。史料上从不缺乏贵族服用“人乳秘药”的文字记载。如官至尚书右仆射的南朝宋臣何尚之,便曾用人乳作为偏方,治好了自己的病。

《神农本草经疏》记载:乳属阴,其性凉而滋润,血虚有热,燥渴枯涸者宜之。所以乳汁入药早年常用于治疗电光性眼炎效果颇佳,无论是个案报道还是临床总结都可以散见报道。现代医学研究表明,人乳汁中含有较多的淋巴因子、生长因子及免疫细胞,因此其具有一定的药用价值,但因为涉及伦理的问题,目前对它的研究都较为局限。

(据《健康时报》)

饭后散步有助于腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,刺激副交感神经,缓解压力。但走得太快、太久反而容易伤身,饭后散步关键在于放松。

速度越慢越好,不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道:“饭后食物停胃,必缓行数百步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食物消化吸收。吃太饱时,一定要起身慢步走动,避免食物堆积在胃部,造成肠胃不适。

如果走得太快,动作过于剧烈,血液会从肠胃往四肢流动,气血减少,不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想,约每秒走1~2步即可。散步时间以10~30分钟为宜,不用太久。

避免边走边聊天。散步会让气聚集体内,可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天,或打电话,容易让气散掉,也会流失津液(口水)。老人可以一边走,一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴,能够促进循环、助消化,如果吃得撑,可先休息一下再按摩。

下列状况,饭后先休息再散步。心肺、脾胃功能差、体虚的老人,建议先休息半小时再散步。若患有心绞痛、低血压、胃下垂,走路易喘、身体虚弱无力者,应避免吃得过饱,饭后先休息30分钟再散步,才不会造成身体不适。(据《生命时报》)

## 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

## 声明·公告

0471-6965110 15024926726  
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

---

### 草延神医鼻炎膏

★天然植物草本无刺激★  
★免费试用·免费送货★  
咨询电话:1518476665(微信同号)

### 出租转让

出租:燃气锅炉全套供热,10万m<sup>2</sup>,电话:3251919  
出租:军区十字路口饭店296m<sup>2</sup>新装修;润宇大楼67m<sup>2</sup>写字间  
电话:13848413322 13948318081

### 单位招聘

宏健红保健中心岱城社区老年服务中心常年服务看护老人。另设治疗脑梗腰腿疼、小儿推拿、催乳。常年培训学员包住宿。电话:4952263

---

### 房产销售

出售:19中斜对面富邦号院24楼300m<sup>2</sup>电话:15690919792

### 处理顶账房

上国佳苑小高层158m<sup>2</sup>精装现房,有房本,低价处理!2503938

### 高价回收

电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174

---

### 春秋旅游

5月泰国预售篇  
华贵升级版-曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)  
发班日期:5月12/15/19/22/26/29号 4180元/人起  
舌尖上的泰国-曼谷、芭提雅、月光岛双飞8日游(全程无自费,2天自由活动)发班日期:每周二、六 4380元/人起  
象岛旅行-曼谷、芭提雅、象岛双飞8日游(2天自由活动)发班日期:每周二 4680元/人起

### 春秋旅游

5月日本篇  
济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)  
发班日期:2018年5月29号 4880元/人起(呼市起)  
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)  
发班日期:2018年5月24号 4880元/人起(呼市起)  
青岛大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)  
发班日期:2018年5月29号 4880元/人起(呼市起)

### 老年公寓

天泽老年公寓关爱老人  
奉献社会旧城北门6304944

---

### 公告

●刘银梅遗失就业失业登记证,号码:1501040112079488,声明作废。  
●新城区宏泰建丰超市遗失营业执照正本,注册号:150102600436802,声明作废。  
●回民区三泰发电池超市遗失营业执照正本,注册号:150103600151357,声明作废。  
●包立新不慎将证K95338在兴安盟乌兰浩特市都邦保险分公司投保的商业险保单丢失,保单号:20508215220017000547,声明作废。  
●内蒙古兆丰河套面业有限公司呼和浩特分公司(开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特分行)遗失支票152434315616存款密码丢失,声明作废。  
●贾海波(身份证号150102197003177024)遗失护士执业证书,声明作废。

### 告知书

邢志斌同学(系内蒙古财经大学旅游学院15级旅游管理民族班学生,学号:152080133),你已未请假离校超过两周没有参加学校规定的教学活动,且开学未报道注册至今,学院数次尝试各种办法和你和你的家人取得联系但没有成功,按照内蒙古财经大学学生学籍管理规定和违纪处理办法,学院学工领导小组已启动给予你自动退学处理的相关手续,如有疑问请在2018年5月15日前联系旅游学院,如果这个期间你未联系学院视为默认,学院将提交学校校长办公会审议按照自动退学处理。  
内蒙古财经大学旅游学院学工领导小组  
2018年5月7日