



论著 | 老中医经验 | 学术探讨 | 临床报道 | 中药与方剂 | 学院专栏 | 综述 | 短篇报道 | 成药研究
消息 | 首医大中医药学院专栏 | 针灸经络 | 实验研究 | 燕京医史 | 中药房管理 | 临床中医学 | 中药制备 | 临床用药
中成药与单味中药研究 | 中药炮制与鉴别 | 临床中药学

北京中医
http://bjtcm.itcmedu.com



标准刊号：ISSN1000-4599 CN11-2558/R

• 本刊介绍 • 在线投稿 • 在线征订 >> 进入 北京中医药教育在线

会员登陆区

用户名:

密码:

忘记密码

免费注册

2004年第12期 — 临床用药

家庭常用保健药品的合理使用

作者：首都医科大学宣武医院中药房(100053) 陈新彤 点击次数：1032次

健康是生命存在的基石，人们在追逐健康的脚步中，渐渐逼近“保健”这一健康质量的源泉。专家在说“防病重于治病”；媒体在说“亚健康成为都市杀手”；企业在说“送礼更要送健康”……这一切的焦点最终汇集到生命健康的宠儿—保健品的身上。于是人们在家中开始储备各种保健药品，如西洋参、冬虫夏草、鹿茸、阿胶、灵芝、白果、枸杞子、薏苡仁等等。但是药三分毒，这些药品如何合理使用才更物尽其用，就成为人们关注的问题。下面就将几种家庭中常用的中药的用法做一下介绍。

1 西洋参

西洋参归心、肺、肾经，具有补气养阴，清火生津的功效。下面介绍几种服用西洋参的方法：(1)含化法：将无皮西洋参切成薄片，放在玻璃瓶内。一次口含一片，每天用量2—4g，早饭前、晚饭后含于口中，细细咀嚼。(2)冲粉法：将西洋参细粉，每次5R，用纱布包好，置杯中，冲入沸水，加盖后约5min即可饮用。(3)炖服法：将西洋参片2—5g置锅内隔水蒸炖20—30min，早饭前0.5h服用。(4)蒸服法：每次用一个鸡蛋拌入西洋参细粉5g，蒸熟后服用。(5)做汤法：将洋参薄片，做菜汤时每次放入5g共煮。菜汤、药同食，每日1次。

必须注意的是：在服西洋参期间，一是不要饮茶，因茶叶中含有多量的鞣酸，与西洋参作用相反，会破坏西洋参中的有效成分，必须在服用西洋参2—3日后才能喝茶；二是不要吃萝卜，因萝卜是消气的，而西洋参是补气的，会降低药效。

2 冬虫夏草

冬虫夏草有保肺益肾、止血化痰、已劳嗽作用。其性味甘、温。有滋肺阴、补肾阳、止嗽化痰之效。虫草一物，独得阴阳之妙用，单独应用，便可获效。不过其性平和，是一味少服不显，多服效宏的药物，或者说，它是一种药食通用之物。从其性质特点来看，吃法应以炖汤或人酒剂更适宜一些。必须注意的是：用量不宜太少，炖一只二、三斤重的鸡，虫草用量绝不应少于10g，如果一大只鸡只放上七、八枚虫草，就只有调味作用了。具体吃法：(1)病后体虚：冬虫夏草10g，老公鸭子一只，去杂肚，将鸭劈开，纳药于中，仍以线扎好，佐料如常，蒸鸭食之。(2)阳痿、遗精处方：冬虫夏草30g，烧肉或炖鸡食之。(3)虚喘：冬虫夏草30g，配老公鸭子一只，蒸服。(4)老年体虚：冬虫夏草60g，人参30g，白酒500g，浸泡2周，每次服酒15ml，日服2次。

3 鹿茸

鹿产品中价值最高的是鹿茸，为“关东三宝”之一。鹿茸中含有蛋白质、脂肪、鹿茸胶质、硬骨素、磷酸胺等，目前国内外多将它作为强壮药使用，主要用于全身衰弱，年老或病后体弱虚，或病后恢复期。经国内外很多学者大量的研究证明，鹿茸中含有多种生物活性物质，能促进机体的生长发育和新陈代谢，增强机体免疫功能，对神经系统、心血管系统有良好的调节作用，有助于恢复和保持机体健康。

食用方法：

鹿茸片：有滋补强身、填精生髓、延年益寿功能，用于神经衰弱、体虚怕冷、劳伤虚损、补气养血。还可增强男、女的性功能。鹿茸片可

口服，每次3~5片(每片0.2只)，1日2次。

应注意的是：茸片应从小剂量开始，缓缓增加，不宜骤用大量，以免阳升风动、头晕目赤。且阴

内容检索

请输入标题

请输入作者名

以往期刊查询

选择查询年份

选择查询期刊

精品推荐

虚阳亢者忌服。

4 阿胶

阿胶养血止血，滋阴润肺，安胎。适用于血虚萎黄、眩晕心悸、虚劳咯血、吐血、尿血、便血等多种血症。食用方法：

1) 阿胶糯米粥：阿胶15克糯米100克。先将阿胶捣碎。将糯米煮粥，候熟，入阿胶，稍煮，搅令烱化即成。每日早晚餐温热服食。

2) 烱化阿胶：先将15—30克阿胶捣碎，放入小碗内，置锅内隔水蒸炖20—30分钟，烱化后既可服食。

5 灵芝

灵芝具有抗衰老、抗肿瘤，提高机体的免疫功能，它对神经系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌系统和代谢等均有很好的保健作用。它还具有抗炎、抑菌、杀菌、防腐的功能。食用方法：(1) 灵芝酒将灵芝切片、置瓶中，加黄酒或白酒500ml，封口，浸5-7日即可食用。功用：养血安神、益精悦颜。治神经衰弱、失眠、消化不良、咳嗽、老年慢性支气管炎等病症。(2) 灵芝：将赤灵芝切片，沸水冲泡代茶饮。功用：补中益气，益寿延年。(3) 灵芝膏：将赤灵芝切片用水浸软，用煎3次合并煎液文火熬稠浓，加蜂蜜煎至滴液成珠即可，冷透装瓶。用法：口服3次，每次1匙。功能：养心益肺，保肝补脾。

6 白果

银杏果俗称白果，它由肉质外种皮、骨质中种皮、膜质内种皮、种仁组成。它们都有不同的药用价值，这里着重介绍银杏果仁的医疗保健作用。现代科学证明：银杏种仁有抗大肠杆菌、白喉杆菌、葡萄球菌、结核杆菌、链球菌的作用。中医素以银杏种仁治疗支气管哮喘、慢性气管炎、肺结核、白带、淋浊、遗精等疾病。银杏种仁还有祛斑平皱，治疗疮、癣的作用。食用方法：(1) 烹饪：与牛、羊、猪肉或禽蛋相配，采用炒、蒸、煨、炖、焖、烩、烧、熘等多种方法做成美味佳肴。(2) 生食：常用开水

泡，当茶水喝。(3) 用银杏种仁30g，冰糖15g煎水服，口服2次，治疗咳嗽痰稀患者半月可愈。(4) 用银杏种核5粒煨熟，每晚睡前取仁服，治疗儿童遗尿症半月可见效。

注意事项：银杏种仁特别是胚和子叶中含少量银杏酸、银杏酚和银杏醇等有毒物质，生食或熟食过量会引起中毒。安全用量：成人是20粒，小儿10粒以下。中毒因人而异，中毒症状轻者表现为全身不适、嗜睡，中毒重者表现为呕吐、抽筋、嘴唇青紫、恶心、呼吸困难等。中毒轻者喝浓茶或咖啡，卧床休息可康复，重者应送医院救治。为安全食用银杏仁，应去掉胚和子叶，先用清水煮沸，倒去水和内种皮后，再加水煮熟或用于烹饪。此外，已发芽的银杏种仁不能食用，食银杏种仁时切忌同时吃鱼。

7 枸杞子

枸杞子味甘、性平，入肝、肾经。其功能主要有：抗衰老常服能耐早衰、健脑、延年益寿。滋补肝肾用于肝肾阴虚者的补养。治疗肝肾阴虚所致的头晕、腰膝酸痛或酸软、遗精等症。本品有保肝、降血糖、降血压作用。用于治疗慢性肝炎、糖尿病属肝肾阴虚证者。枸杞子的食用方法：(1) 枸杞茶：枸杞子10颗左右，亦或加入菊花沸水冲泡，日常饮用。(2) 枸杞酒：用枸杞子80—100g或加入其他中草药，加入500—1000g，白酒中浸泡而成，每日适量饮用。(3) 枸杞粥：枸杞子30g，大米100g，共煮后食用。(4) 枸杞子鸡蛋汤：枸杞子30g加入2个鸡蛋共煮。

枸杞子的食用量对食用量无绝对限制，一般处方用量为3—30g。

8 薏苡仁

薏苡仁含有蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素B、薏仁素、谷甾醇、碳水化合物等营养成分。具有健脾补肺、清热、利湿的功效。适用于慢性腹泻，风湿疼痛，脾胃虚弱，咳嗽水肿等症。还可治疗消化道癌，增进食欲，改善一般情况，用以治疗扁平疣效果也很好。

食用方法：(1) 薏米粥：用砂锅煮薏米粥，放一枚干酸梅，味道更佳。用于脾胃虚弱，风湿等患者。(2) 薏米饭：与大米共煮成米饭。(3) 薏苡仁汤：用鸡架熬汤，再将苡仁放入煮熟熬汤，营养丰富，每天少量饮用。(4) 苡仁百合粥薏苡仁50g，百合100g，倒入适量水用小火煮30min左右即可，煮熟后加入白糖。适用于肺结核、神经衰弱、消化道癌的辅助治疗，也可用于痤疮、雀斑、湿疹、扁平疣等皮肤病。(5) 苡仁山药莲子汤：将苡仁、莲子各30g放入砂锅加入水用大火煮开，再用小火煨烂，放入山药30g煮熟，加入白糖。每日1次，连服9天，可治疗妇女脾虚带下。

上述方法操作起来简便易行，食用起来安全有效，希望这篇文章能够对那些家中备有这些保健药品的朋友提供一些帮助，使这些保健药品能够物尽其用，成为人们健康的朋友。

地址：北京东单三条甲七号 邮政编码：100005 电话：（010）65251589