

中药小课堂

专家教您：

这样用三七，才是“金不换”

三七活血化痰，这个事大家都知道吧？但被誉为“金不换”的三七，其用途远远不止于此。

唐刚健副院长介绍说，三七是一味可以活血又能止血的药，生三七和熟三七，能呈现截然不同的功效。所谓“生打熟补”，指的就是生三七以止血化痰、消肿定痛之偏胜，止血而不留瘀，化痰而不会导致出血，常用于各种出血证及跌打损伤、瘀滞肿痛。一般入汤剂时，可把生三七打碎与其他药物共煎。创伤出血时可直接用生三七敷于伤口处，可起到止血作用。

而熟三七止血化痰作用较弱，主要是补血、养血的功效，可用于治疗身体虚弱、气血不足。一般做成药膳食用，直接放入鸡汤或者排骨汤中一起炖。熟三七的炮制方法为，把三七与菜籽油或鸡油一起用文火加热，直至三七变黄，再将其打粉或碾碎。

唐副院长进一步解释道，三七之所以能够呈现活血、止血两种功效，主要是三七中含有人参皂苷 Rg1、人参皂苷 Rb1 和三七皂苷 R1 等元素在起作用。除此之外，三七中还有其他成分，如人参皂苷 Rg3，它可延长活化部分凝血活酶时间，抑制二磷酸腺苷诱导的血小板聚集；槲皮素可延长全血凝血时间，对已成型血栓可降低其质量，能促进血栓溶解。

三七是药食同源的药材，日常中不少人将其当作天然保健品，入膳服用。但对于一些阴虚上火体质的人而言，服用三七后，不仅不能补血养血，还有可能发生出血，如痰中带血，鼻腔、牙龈出血，月经过多等，甚至会引发食管炎、过敏性药疹、过敏性紫癜等。此外，心脏传导功能不良者、阴虚导致的血瘀痛经者，以及妇女哺乳期、经期、孕期都应该禁服三七，患风湿感冒期间及阴虚内热、火气大、三七粉过敏人群也不宜服三七粉。由此可见，三七粉虽说是“金不换”但也要遵医嘱。日常服用三七（粉）的量要控制在一天5~6克，一次2~3克左右。

唐副院长特别提到，近年来流传的说法，如三七可护心脑血管、美容养颜等，没有明确的科学根据。倒是在临床上有用三七粉造成肝肾损伤的案例。

三七和其他中药配伍，还有意想不到的疗效。唐副院长介绍说，近年来，三七在治疗冠心病绞痛、消化道溃疡及出血、高血脂高血压、类风湿、妇科疾病、胃病、慢性乙型肝炎和肝硬化等方面

都有亮眼的表现。

现将三七配伍其他中药材方子整理如下，以飨各位读者：

1. 治疗类风湿

三七须根 15~30g，茯苓 50g，陈皮 10g，生姜 3片。方法：用水煎，待三七须根煮熟即可食用，每日2次。功用：祛风通络，活血补益，适用于痰瘀痹阻患者。

2. 治疗妇科疾病

痛经
当归和红糖水煎，待当归熟后放入甜酒（酒酿）和2枚鸡蛋，鸡蛋熟后放入熟三七粉即可服用。

月经不调

三七蛋花汤：三七粉 3g，丹参 15g，鸡蛋 1枚。方法：先将丹参用水煎 20 分钟，再倒入打碎的蛋花，加入三七粉继续煎煮 2 分钟，每日 1 次。此汤可以活血行滞并能补血，可以用来治疗气滞血瘀引起的月经不调。用鹿角胶或龟板胶开水烊化后加三七粉服用，并每日 3 次，每次 3 枚蒸熟红枣配合食用。

不孕症

三七花 2g，黄芪 10g，山药 10g，枸杞子 10g，黄精 5g，巴戟天 5g，耳环石斛 3g，冬虫夏草 1 根。方法：取鸡肉或猪排骨或鹌鹑肉（鹌鹑蛋）适量及胡椒（研碎）、姜葱等，先武火将药物与食材煎煮 20 分钟，后文火煮至肉熟透，切记不可放味精，煲煮时可加放鹌鹑蛋或鸡蛋同煮：蛋熟剥壳后继续煮，服用时可喝汤并食蛋。主要用来治疗多囊卵巢综合征。

黄芪 10g，党参 10g，黄精 10g，龙眼肉 5g，山药 5g，莲子 5g，耳环石斛 3g，三七花 2g，冬虫夏草 1 根，具体制作方法同上。主要用于卵巢功能低下。

3. 治疗高血压

三七花茶
三七花 5g 冲泡，根据需要加入适量菊花和冰糖，每日 1 次。三七花 10g、白菊花 10g、槐花 10g、决明子 10g，分几次放入（保证药效持续性）。

三七香粥

三七花 10g，鲜香菜 50g，粳米 50g。方法：先将粥煮至将熟，然后把三七花、香菜切碎放入粥中，用文火煮沸并加入适量红糖。

4. 胃感防治

三七茯苓汤：生三七 6g，茯苓 15g，猪蹄筋 50g。将生三七和茯苓

打粉；将泡发胀的猪蹄筋用武火煮沸，后加少许料酒用文火炖蹄筋；加入药粉搅拌均匀即可食用，每日 1 次。适用于胃脘吐血、便血者食用。

5. 治疗骨关节炎

三七丹参粥
三七 10~15g，丹参 15~20g，鸡血藤 30g。药材用水煎煮至浓汁；再把粥煮至将熟，后加入药汁，再加热片刻即可；每日 1 次。适用于瘀血内阻、经脉不利的关节疼痛。

三七黄芪炖乌鸡

三七 6g，黄芪 10g，雄乌鸡 1 只。将药材放入鸡腹内，加适量黄酒，隔水蒸熟；隔日 1 次。适用于因阳气不足患膝关节炎者。

6. 治疗贫血

三七炖鸡片：三七 5~10g，用水泡软后切片，放入鸡腹内并加适量黄酒，隔水蒸熟。适合中度贫血或气血虚弱者食用。

7. 助疗冠心病

三七党参炖兔肉：三七 10g，党参 10g，兔子 1 只，香菜 2 根，花椒葱蒜适量。先将药材与花椒用武火煮开，后将兔肉和葱蒜放入继续煮开，换文火炖 40 分钟，去药材、花椒葱蒜，最后放入香菜。此膳能够气血双调，对胸闷心悸有治疗作用。

那么，除了三七粉，还有哪些药物有活血的功效？唐副院长介绍说，活血的中药可细分为活血调经药、活血止痛药、活血伤药和破血消症药。普遍味多辛、苦，性多偏温，入肝、心经。

一般而言，有活血调经功效的中药有：桃仁、红花、鸡血藤、川芎、白芍、当归、丹参、益母草、牛膝、泽兰、王不留行、月季花等。既有活血又有补血的作用，可用于月经不调、经闭、痛经。

活血止痛的中药有乳香、没药、川芎、郁金、姜黄、延胡索等，既有活血又有止痛的作用，可用于血瘀气滞证。

活血伤药的中药有马钱子、三七、土鳖虫、自然铜、刘寄奴、骨碎补、血竭等，可用于跌打损伤、筋骨骨折、瘀肿疼痛。

破血消症的中药有斑蝥、水蛭、虻虫、莪术、三棱等，可用于程度重的症瘕积聚，也可用于血瘀经闭、瘀肿疼痛、偏瘫等病证。

「毒五月」养生要点：保正气 防湿邪

□本报记者韦莎妮娜

吃了端午粽、洗了艾叶澡、看了龙舟竞渡后，我们就进入了民间说的“毒五月”。

在这个高温、多雨、百虫滋生、疫病多发的季节，我们该如何有效地开展养生？在很多人传统观念中，要活血就用三七粉，但情况真的是这样吗？如何巧用日常生活中常见中药材，达到事半功倍的养生效果？

本期《养生》，我们邀请到了桂林市中医医院副院长唐刚健来给大家讲讲相关知识，帮助大家更好地在日常生活中贯彻养生理念。

“端午临中夏，时清日复长。盐梅已佐鼎，曲糵已传觞。”又是一年端午至，小窗外的木槿花已经繁茂，站在水旁，能嗅到幽幽的芦花香。

每年的农历五月初五是端午节，在芒种时节前后，又称端阳，与春节、清明、中秋并成为中国四大传统节日。由于处于“中夏”，端午是一年阳气最盛的时段，也是高温、梅雨、病毒肆虐、百虫生、瘟疫易发的时段。因此，民间将端午所在的农历五月称为“毒五月”。

古人很注重端午前后的养生。饮雄黄酒，挂艾叶与菖蒲，沐浴兰汤，佩戴白术、苍术香囊等，中国人用大自然赐予的时令之物，接受并消释疫病和灾祸，古人的智慧和浪漫由此可见一斑。端午，也被视为我国最早的“卫生防疫节”。

时至今日，在传承传统节日习俗的同时，我们也要抓住一年中阳气最盛的时段，科学地开展养生，达到事半功倍的效果。

从四月开始，桂林进入了漫长梅雨季和南风天时段。端午过后，气温进一步升高，加上湿度大、南风天空气阻滞，极易诱发呼吸道疾病如过敏性鼻炎、感冒、咳嗽，肠胃疾病以及皮肤病、风湿关节炎等。人体疲累，易进入亚健康状态。

那么，如何在“毒五月”科学地开展养生呢？中医认为，疾病的产生关系到正气和邪气两方面。邪气是导致疾病产生的条件，但人体的正气不足才是发病的内在原因和根据。因此，在养生观中，我们应该尽量从增强肌体正气和防止邪气入侵两方面入手。唐院长建议大家记住这一时期的“养生六字诀”：保正气、防湿邪。同时，养生的要义在于“未病先防”，即便还没有出现生征兆，也要以积极的态度和科学的手段防治起来，这样才能收获良好的效果。

“保正气、防湿邪”的重要环节就是主动发汗、预防感冒。民间有句谚语“吃了端午粽，才把寒衣送”，意思是端午前，气温反复不定，还有凉意。而今年是广西 71 年以来最清凉的 5 月，气温上上下下，加上连续降雨，很容易诱发呼吸道疾病。因此，在端午过后，也要警惕受凉，及时增减衣物，同时关注风疹、风湿症、汗斑、湿疹、香港脚、湿性皮肤病等季节性疾病。出汗是一个很好的祛湿办法，建议大家每天在空余时间开展户外运动，适当发汗，加速肌体新陈代谢。

端午后，昼长夜短，睡眠质量不高。长期睡不足，也会损伤机体的阳气。因此建议大家保持午睡习惯，但切忌午睡采用坐姿，即趴在桌上睡觉。一来无法消除身体的疲劳感，二来还会导致头晕、耳鸣、腿软、视线模糊、面色苍白等大脑缺血、缺氧、眼压增高健康等问题。午睡时间不宜过长，切忌睡醒立即起床，以醒来躺卧 10 分钟再起身为宜。

肺被称为“娇脏”，顾名思义是很娇弱的脏器。中医认为，“天气通于肺”，由于肺部直接吸入外界空气，因此容易被疫邪气入侵，因此，在“毒五月”我们要重视肺脏的养生调护。除了严格落实常态化的防疫措施，还要注意在饮食方面保护脾胃之气。《千金要方》里说：“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。”《养生论》里也说：“夏气热，宜食菽以寒之，不可热也。”意思就是在炎热的夏季，日常饮食中不必吃太多苦味的食物，一定要多吃点儿辛味的食物。这样可避免心气偏亢（中医认为苦味入心），有助于补益肺气（心属火，肺属金，火克金，心火不亢，肺气平和）。

营养小厨房

吃好这几菜，调配好“阴”“阳”

• 蒜蓉苋菜

制作原料：苋菜 250 克，大蒜 25 克，食用油 50 克，精盐 3 克。

制作方法：将苋菜洗干净，大蒜切成细粒。将马齿苋放入八成热的油锅，炒软，加盐、蒜蓉即成。

苋菜味甘，性微寒，能清热解暑，利尿除湿，通利大便。大蒜有降血压降血脂的作用，其所含大蒜素和大蒜新素能抗菌消炎，尤对各种杆菌、球菌、真菌、滴虫等有杀灭或抑制作用。

• 青荷包三丝

制作原料：鸭脯肉 75 克，鸡胸肉 150 克，鲜荷叶 3 张，绿豆芽 250 克，生姜 15 克，葱 10 克，胡椒 2 克，味精 1 克，鸡蛋 1 个，淀粉 10 克，精盐 3 克，菜油 1000 克，猪油 40 克。

制作方法：绿豆芽摘去头尾，洗净入沸水烫一下捞起；荷叶洗净烫软

漂凉，切成 20 张。鸡胸肉、鸭脯肉洗净切丝；生姜、葱洗净切成细丝；用蛋清淀粉浆好豆芽、猪油、葱、姜丝、精盐、味精拌匀。鸡蛋蛋黄留清，再用淀粉调好待用。鸡丝、鸭丝用精盐、胡椒、味精、姜、葱拌匀腌渍 5 分钟；先取一份豆芽放在荷叶上面，再放一份鸡鸭丝，然后包好，共包 20 个。锅置火上注入菜油，待油烧至九成热时，将荷叶包放在漏勺里，反复淋以热油，大约 5 分钟即可。

荷叶主治暑热、泄泻、头晕、出血，性平、味苦，是清热解暑的良药。现代医学研究发现，荷叶的有效成分为荷叶碱、莲碱、荷叶苷等，不仅能降血压降脂，还能减肥。

• 全瓜鸭

制作原料：西瓜 1 个（选中等大小，以能装下鸭肉为好），鸭 1 只，生姜、葱各 10 克，料酒 20 克，精盐 5 克，白糖 5 克，胡椒 3 克，味精

1 克。

制作方法：鸭去毛、剖腹去内脏，剥去脚爪洗净，入沸水中氽透，剔去大骨切成块。生姜洗净切成片，葱洗净切成段。在瓜蒂处切开茶碗大的口，用汤匙挖出瓜瓤。将鸭块放入瓜壳内，再放入生姜片、料酒、精盐、白糖、葱段、胡椒，加水淹没鸭块。把切下的瓜蒂盖在西瓜开口处用竹签钉死。取瓷盆一个，将西瓜放入，上笼武火蒸约两小时，至肉熟时取出。食用时打开瓜蒂即可。

西瓜味甘，性寒，能清热解暑，除烦止渴，利小便，降血糖。用于暑热伤津、心烦口渴，心火上炎，口疮舌赤，小便短赤，饮酒过度，也可用于肾炎水肿和高血压。鸭肉味甘、咸，性微凉，能补阴益血，清虚热，利水。

（记者韦莎妮娜 整理）

招租公告

桂林环球大酒店现有经营区域公开招租。欢迎有意者现场察看，价格面议。联系人：李女士 18677316988、3128888 转 240。

桂林环球酒店有限公司
2022年6月2日