

你知道这些食物的奥妙吗?

——漫谈药食两用品(三)

★ 上海中医药大学 张伟荣



茯苓

多孔菌科植物茯苓的干燥菌核。茯苓味甘、淡,性平,归心、肺、脾、肾经。每100克茯苓中含蛋白质1.2克、脂肪0.5克、膳食纤维80.9克、碳水化合物1.7克、维生素B₂ 0.12毫克、维生素PP 0.4毫克、钙2毫克、铁9.4毫克、磷32毫克,另外还含有树胶、甲壳质、腺嘌呤、组氨酸、胆碱、脂肪酶和蛋白酶等。

中医认为,茯苓具有利水渗湿、健脾化痰、宁心安神等功效。《日华子本草》说它能“补五劳七伤,安胎,暖腰膝,开心益智,止健忘”;《伤寒明理论》言其善“渗水缓脾”。茯苓适用于小便不利、水肿、脾虚、泄泻、带下、痰饮咳嗽、心悸失眠等症,茯苓还有降血糖作用,故经常食用茯苓可起到健脾益气、除病祛邪、滋养肌肤、延年益寿之功效。

历代医家及养生学家都很重视茯苓的延年益寿之功,唐宋时期人们就普遍食用茯苓。大文学家苏东坡就很会做茯苓饼。他曾指出,茯苓饼“以九蒸胡麻,用去皮茯苓少入白蜜为并食之,日久气力不衰,百病自去,此乃长生要诀”。

茯苓也曾助成吉思汗打赢在中原的战争,相传成吉思汗在中原作战时,正逢中原地区下了好几个月的小雨,大部分将士因水土不服而染上了水湿证,眼看兵败垂成,成吉思汗十分着急。后来听说有些士兵因偶尔食用了茯苓而得以痊愈,成吉思汗大喜,急忙派人运来大批茯苓给将士们吃,将士们吃后病情均好起来,部队又恢复了战斗力,成吉思汗也最后打赢了仗,从此茯苓治病的神奇功效也被广为传诵。

下面介绍几个茯苓食疗方。

茯苓鸭

食材:茯苓50克,鸭1只(重1000克左右),山药25克,葱50克,生姜片10克,盐适量。

做法:将鸭肉内脏等去除并洗净,放入沸水锅中焯水,至无血污捞起,再次洗净。将鸭再入锅,



加入鲜汤、山药、茯苓、葱、姜、盐等炖至鸭肉酥软即可食用。

适用人群:茯苓鸭适合于消化道溃疡、胃脘胀痛、食少纳差、精神萎靡、大便糖稀者食用。

茯苓粥

食材:茯苓100克,山药100克,白扁豆50克,粳米100克。

做法:将上述食料洗净后加适量水煮粥,待粥熟后即可食用。

适用人群:茯苓粥适合于脾胃虚弱、消化不良、大便稀薄、女性带下者食用。

茯苓蒸乳鸽

食材:茯苓40克,乳鸽2只(约重1000克),葱白35克,

料酒50克,盐适量。

做法:将鸽子去内脏后洗净,先放入沸水锅中焯水,捞起后再次洗净,放入盆中;将葱白填于鸽腹中,加入鲜汤、料酒和盐,入笼锅中蒸至软后即可食用。

适用人群:茯苓蒸乳鸽适合于慢性支气管炎、耳源性眩晕、慢性肠炎者食用。

需注意的是,患有虚寒精滑或气虚下陷者忌食,也忌与米醋同食。

山药

薯蓣科植物薯蓣的根茎,已有2000多年的栽培历史。山药味甘性平,归脾、肺、肾经。每100克山药中含蛋白质1.9克、脂肪0.2克、膳食纤维0.8克、碳水化合物11.6克、胡萝卜素0.02毫克、维生素B₁ 0.05毫克、维生素B₂ 0.02毫克、维生素PP 0.3毫克、维生素C 5毫克、维生素E 0.24毫克、钙16毫克、铁0.3毫克、磷34毫克。另外还含有薯蓣皂甙、黏液质、胆碱、糖蛋白和多种氨基酸等。

中医认为,山药具有补脾止泻、补肺宁咳、固肾益精、养阴消渴、延年益寿等功效。《本经》说它“主伤中,补虚,除寒热邪气,补中益气力,长肌肉,久服耳目聪明”;《药性论》言其能“补五劳七伤,去冷风,止腰痛,镇心神,补心气不足,患人体虚羸,加而用之”。山药适用于脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数之症。现代研究表明,山药还具有预防心血管系统脂肪沉积、防止动脉粥样硬化发生以及提高机体免疫力等作用。

山药不仅具有很高的药食两用价值,而且具有其独特的文化内涵。晋人罗含所著的《湘中记》记叙了这样的故事:晋时,有人去衡山采药,迷路粮尽,过一岩见一老人,老人当即拿出山药给他吃,又给他指点路途。6天后,此人回到家中,而不复饥饿。此后文人咏山药常用此衡山之典。

下面介绍几个山药食疗方。

山药黄芪汤

食材:山药60克,黄芪30克。

做法:先将黄芪加水煎开再用小火煎30分钟,再将山药洗净后放入同煎5分钟后即可食用。

适用人群:山药黄芪汤适用于身体虚弱、食欲不振者食用。

山药莲子羹

食材:山药250克,莲子、芡实、薏苡仁各90克。

做法:将上述食料洗净后加适量水煮羹后食用。

适用人群:山药莲子羹适用于肾虚梦遗、老年阳虚、小便频数者食用。

山药粥

食材:山药60克,粳米100克。

做法:将粳米加适量水先煮粥,待粥八成熟时放入山药至粥熟后即可食用。

适用人群:山药粥适合于食欲不振、大便泄泻、虚劳咳嗽、慢性肾炎、男子遗精、妇女白带、糖尿病者食用。

需注意的是,大便燥结者忌食,也忌与碱性药物一同食用。



糖尿病致盲主因:视网膜病变(上)

★ 重庆三峡中心医院 吕传彬

早期糖尿病视网膜病变

●也称为非增生性糖尿病视网膜病变。

●微小的出血点和脂肪开始在视网膜上沉积,出现棉絮状渗出点。这是由于新血管停止增生,进而导致视网膜血管壁退化。

●微血管膨胀成圆形瘤状,有时也伴有液体渗透和血液渗透入视网膜,血液中的成份渗入组织造成网膜水肿,破坏视力。

晚期糖尿病视网膜病变

●也称为增生性糖尿病视网膜病变。

●由早期糖尿病视网膜病变发展形成,也是导致患者失明的主要原因。

●由于视网膜内受损的血管闭锁,小血管阻塞,血流不通,导致视网膜组织缺血、缺氧,进

而促使不正常新血管增生。这些不正常血管非常脆弱,容易爆裂而造成血液渗入玻璃体。当光线通过瞳孔后受阻于混浊的玻璃体,大大破坏视力。

●脆弱的新增血管不断破裂结疤,这些疤痕组织逐渐收缩牵拉到视网膜,进而导致视网膜变形,甚至将视网膜扯离眼球壁,引起网膜剥离症,最终造成失明。

●异常的新生血管也可在虹膜上生长,引发新生血管性青光眼,导致失明。

诊断糖尿病视网膜病变,一般通过视网膜检查,或辅以其他检查如眼底荧光血管造影检查和眼压检查。

发病原因

无论1型或2型糖尿病患者,都可发生糖尿病视网膜病变。这是因长期血糖升高,导致血小板

凝集力上升,微细血管受损,引起微细血管局部膨大,渗漏、出血、阻塞。微细血管阻塞造成视网膜缺氧,并导致网膜新生血管的产生,新血管爆裂、结疤进而造成视网膜脱落。

此外,患糖尿病的时间久、抽烟、超重、缺乏运动、人种、基因遗传、血压、高血脂及蛋白尿也是糖尿病视网膜病变的危险因子。

主要症状

早期病变不容易被察觉。只有通过深入检查,才能发现糖尿病视网膜病变的早期症状,甚至血管出血时,感觉视力模糊或者完全看不见,也不会造成疼痛感。但一旦情况逐渐恶化,患者的视力逐渐衰退,将出现以下症状:视线模糊、看见黑点或黑色斑纹、视线浮动、颜色视觉受损、视线中央出现黑暗或空白斑点、晚间视力变差、失明。(未完待续)

糖尿病越久,视力障碍或失明的概率就越高。糖尿病可导致各种眼疾包括青光眼、视网膜病变和白内障,其中又以糖尿病视网膜病变最常见。糖尿病视网膜病变是成年人中最常见的致盲原因,也是糖尿病患者最主要的致盲原因。

病变分期

糖尿病导致视力受损前,都不会显现任何外在症状,所以很难在初期被察觉。糖尿

病视网膜病变非常普遍,但是很多患者却不以为意,不定期或没有接受眼睛检查,以致许多患者感觉眼睛有问题时才发现是晚期糖尿病视网膜病变。

糖尿病视网膜病变是由于血糖过高,进而阻碍视网膜的血液循环所引发的疾病,若不接受诊断和治疗可导致血管出血而失明。

糖尿病视网膜病变又可分为早期和晚期糖尿病视网膜病变。