



梅兰竹菊都是良药

千百年来,梅兰竹菊以其独特的自然秉性,被中国文人雅士尊为“四君子”,成为高尚人格的永恒象征。除了以清雅风姿滋养精神外,梅兰竹菊更以卓绝药性深植于中华医药宝库。

梅:花药之首、疏肝和中

梅花具有极高的欣赏价值,在严寒中,梅开百花之先,独天下而春。梅花入药首见于《本草纲目》。入药的梅花为蔷薇科植物梅的干燥花蕾,又名白梅花、绿梅花或绿萼梅,以白梅花为佳。

梅花味微酸、性平,归肝、胃、肺经,具有疏肝和中、化痰散结的功效,临床上常用于治疗肝胃气痛、郁闷心烦、梅核气(咽有异物感,咳不出又咽不下)、瘰癧(读lúǒlì)疮毒等。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中,将梅花列在了众花药之首。该药对于妇科疾病,特别是忧思郁闷导致的月经不调、卵巢储备功能下降,均有疏肝开郁的四两拨千斤之妙。需要提醒的是,梅花入药时用量宜轻,一般3~6克;阴虚重症见舌红无苔、少津、口干喜冷饮等,不宜长期使用,久服伤阴耗气。

古代文人爱梅,尤其推崇“雪水煮梅粥”。宋代文人林洪在《山家清供》中说:“扫落梅英,拣净洗之,用雪水同上白米煮粥,候熟,入英同煮。”宋代诗人杨万里则写过“蜜点梅花带露餐”“脱蕊收将熬粥吃”的诗句,配《梅花三弄》琴曲,融药疗于雅趣生活。现代中医也认为,用适量的粳米加糖煮至黏稠,再加入梅花瓣,煮片刻食用,可治梅核气、胸闷不舒、食欲减退、疮毒等。

此外,梅的未成熟果实,亦称梅实、梅肉、熏梅,入药时称“乌梅”,其味酸、涩,性温,具有敛肺、涩肠、生津、开胃、安蛔等功效,常用于治疗肺虚久咳、虚热消渴、蛔厥呕吐腹痛、胆道蛔虫症等。梅的其他部分,如梅叶、梅梗、梅根、梅核、梅露也都可以作为药用。梅叶可治疗痢疾、月经不止;梅梗可治疗习惯性流产;梅根可治疗风痹、瘰

癧;梅核具有消暑、明目、除烦功效;梅露具有生津止渴、解暑涤烦功效。

这里给大家推荐一个梅花粥的做法:取粳米80克煮成粥,加入白梅花5克,再煮沸两三分钟即可,每餐吃一碗,能够起到疏肝理气、促进食欲的作用。

兰:幽兰芬芳,解郁醒脑

兰,又名幽兰、蕙、兰蕙,为多年生草本植物,宿根花卉,花单生于花茎顶或成总状花序着生,多为绿白色或淡黄色,清香,花期因品种而不同。兰花清雅脱俗、幽香袭人,在文人笔下不仅有花卉之美,更是君子之德的化身。它不仅能观赏,还能入饮入馔、治病养生。

兰花全草均可入药,其性平,味辛、甘,无毒,有养阴润肺、利水渗湿、清热解毒等功效。李时珍在《本草纲目》里说:“兰草,气味辛、平、甘,无毒……其气清香、生津止渴,润肌肉……治消渴生津饮,用兰叶,盖本于此。”《本草纲目拾遗》记载:“其花备五色,色黑者名墨兰,不易得,干之可治瞽(读gǔ)目,能生瞳神,治青盲……黄花者名蜜兰,可以止泻……素心者名素心兰,入药最佳。”

现代药理研究发现,兰花的芳香成分——芳香油,使人心旷神怡,清除宿气,解郁消闷,提神醒脑;兰花花粉中的活性物质也对机体各个器官系统具有保健作用。

兰花品种极多,不同品种的药效有所差异。如竹叶兰,全草均可入药,具有清热解毒、祛风湿和消炎利尿之功效;又如白及,用其假鳞茎入药,能消肿、止血、补肺,生肌止痛、润肺止咳;还如流苏虾脊兰,能清热解毒、强筋壮骨。此外,像三棱虾脊兰、绿花勺兰、黑节草、石斛等大部分品种的兰花,都是中草药,对某些疾病均有一定疗效。

竹:全身可用 清心除烦

竹历来为文人雅士所钟爱,无论是画作还是诗词,都经常看见它们的身影。作为药材,它可谓“一身都是宝”,不同部位皆可入药,也各有不同功效,却有共同的药效特点——清心除烦,正应了竹的品质——高洁坚贞,清新脱俗。

竹叶一般采鲜者入药,其性味甘、淡、寒,主入心、胃、小肠经,能清热除烦、生津利尿,主治热病烦渴、小儿惊痫、口糜舌疮等,体现“清上导下”特点,是中医清热利尿的代表药物。含有竹叶的方剂有善治各种外感温邪的银翘散,有善清一切火热的清瘟败毒散等。竹叶还常用于药粥。清代养生家曹庭栋在《老老恒言》中记载:“竹叶解渴除烦,中暑者宜用竹叶一握,山栀一枚,煎汤去渣下米煮粥,进一二杯即愈。”

竹茹是竹茎秆的中间层,把竹的茎秆除去外皮,稍带绿色的中间层所刮出来的丝条或薄片就是竹茹,能清热化痰、除烦止呕,善治痰热咳嗽、烦热呕吐、中风痰迷等。竹茹专清胃中之热,为胃虚呕逆之要药,又善治多种血热出血、吐血。其代表方剂有善于治疗痰热内扰、心烦不寐的温胆汤,能凉肝熄风的羚角钩藤汤。还有一种中药叫竹衣,是金竹秆内的衣膜,可治喉哑劳嗽。

此外,取新竹去节劈开,在火上烧,两端滴出的汁液即为竹沥,能清热豁痰,主治中风痰壅、肺热咳嗽、热病烦躁等,代表药物有鲜竹沥液。竹沥干燥后就成为“天竺黄”,能清热豁痰、凉心定惊,用于热病神昏、中风痰迷、小儿痰热惊痫等。天竺黄常作为小儿家中要药,善治小儿高热、惊风、抽搐等。像琥珀抱龙丸、小儿回春丸等就是用于小儿发热抽搐的常见药。

菊:黄白为药 疏风明目

菊花不仅令人赏心悦目,更是一种不可多得的良药。中药菊花为菊科植物菊的干燥头状花序,其味辛、甘、苦,性微寒,是中医“疏散风热、平肝明目”的代表药物,对于疮肿毒、红肿热痛的治疗效果较好。菊花药材按道地产区和加工方法不同,又分为“毫菊”“滁菊”“贡菊”“杭菊”等。

菊入药始见于《神农本草经》,里面说:“(菊花)味苦,平,主风,头眩肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风湿痹。久服利血气,轻身耐老延年。”《本草纲目》记载其“治风热,目疼欲脱,泪出,养目去盲,作枕明目”。现代药理研究表明,菊花可增加心脏冠脉流量,抗心律失常,治疗冠心病,降低血压,对病毒具有不同程度的抑制作用,能起到抗炎、抗衰老作用。

菊花入药有黄菊和白菊之分,黄菊花偏于疏风散热,白菊花则偏于平肝明目。因此,如果是风热感冒,可以使用黄菊花等泡水喝。例如,若受凉后出现头痛、发热、咽痛、流黄涕、咳嗽等风热外感的症状,可以使用菊花10克、金银花15克、芦根15克、桑叶10克煎水代茶饮,具有疏散风热、清热生津的功效。如果出现目暗昏花、头痛头晕等症状,则可以使用白菊花、枸杞子泡水喝。

菊花药用、食疗均有应用,品种众多。值得注意的是,菊花与野菊花是两种不同的药物,野菊花味苦性寒,与菊花功效不同,清热力度较强,应当区别对待。

由于菊花功效偏于清热,风寒感冒痰稀白、头痛而恶寒、涕清稀、平素手足冰凉、食少便溏的人群,应当慎用菊花。

首都医科大学附属北京中医医院/北京市中医药研究所助理研究员刘倩 主任医师李博 生命时报官方网站