

健康热闻 JIANKANGREFENG

# 虎年话“虎”药

曹元成

虎为百兽之王,人类对虎的形象可谓既畏惧又崇敬。虎不仅形态魁伟,毛色庄严美丽,而且嗅觉发达,行动敏捷,一旦发怒,则虎啸龙吟,威风凛凛。因此,虎在人们的心目中,是威武、勇猛、雄健和生气勃勃的代名词。

2022年,又是十二生肖中的虎年了。我们来说一下与“虎”有关的中药的临床应用。

## 虎刺

生于阴山坡竹林下和溪谷两旁灌丛中。喜较肥沃的砂质或黏质土壤。分布在浙江、江西、广东、湖南等地。主要成分:大形虎刺的根含多种萜类成分虎刺素、虎刺醇、虎刺尼定、羟基虎刺素、去甲基虎刺素、去甲基羟基虎刺素、苜基紫萜素、苜素-1-甲醚、5-羟基萜素-1-甲醚。

《浙江民间草药》描述虎刺:“根及花:活血,利关节,治风气。”《本草图经》亦有概括其功效:“理一切肿痛风疾。”具体说来,虎刺的功能主治在于祛风利湿,活血消肿,可治痛风、风湿痹痛、痰饮咳嗽、肺病、水肿、痞块、黄疸、妇女经闭、小儿疳积、荨麻疹、跌打损伤等症。

## 虎杖

多生于山谷、溪旁或岸边,分布于我国中部及南部,产于江苏、浙江、江西、福建、山东、河南、陕西、湖北、云南、四川、贵州等地。主要有以下药理作用——

抗菌作用。体外实验显示,虎杖煎液(25%)对金黄色葡萄球菌、卡他球菌、甲型或乙型链球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌有抑制作用(琼脂平板挖孔法)。高浓度虎杖煎液(根)对钩端螺旋体也有杀灭作用。

抗病毒作用。用人胚肾原代单层上皮细胞组织培养,虎杖煎液(10%)对流感亚洲甲型京科68-1株病毒、孤儿病毒、单纯疱疹病毒均有抑制作用。同法测定,2%煎液对腺病毒3型、脊髓灰质炎II型、乙型肝炎京卫研1号、单纯疱疹一株等七种有代表性的病毒毒株,以及肠道病毒柯萨奇A、B组和爱可组,都有明显的抑制作用。

《药性论》描述虎杖:“味甘,平,无毒。”其功能主治祛风,利湿,破瘀,通经。风湿筋骨疼痛,湿热黄疸,淋浊带下,妇女经闭,产后再露不下,症瘕积聚,痔漏下血等症,虎杖均疗效明显。对于跌打损伤、烫伤、恶疮痲疾,虎杖亦有效。

## 虎耳草

它的叶中含岩白菜素、槲皮甙、槲皮素、没食子酸、原儿茶酸、琥珀酸和甲基延胡索酸;茎含儿茶酚;根含挥发油。此外从虎耳



草中还分得熊果甙、绿原酸、槲皮素-5-O-葡萄糖甙、去甲岩白菜素、氨基酸、硝酸钾及氯化钾。其叶绿体中所含的酚酶能将顺式咖啡酸氧化为相应的邻位醌,后者经自然氧化而生成马栗树皮素。主要有以下药理作用——

强心作用。离体蛙心滴加虎耳草压榨的鲜汁滤液或1:1乙醇提取液0.01ml,均显示一定强心作用。提取液去钙后对心脏仍有兴奋作用,但较去钙前弱。本品强心作用对氯化钙发生慢,持续时间较长。

利尿作用。麻醉犬及清醒兔静脉注射虎耳草乙醇提取液1ml/kg,呈现明显利尿作用。将提取液中所含甙类破坏后,仍有一定利尿作用。

其他作用。虎耳草鲜汁对葡萄球菌和链球菌体外试验未发现抑菌作用。

虎耳草主要功能为祛风、清热、凉血解毒,主治风疹、湿疹、中耳炎、丹毒、咳嗽吐血、肺病、崩漏、痔疾等。

## 虎头蕉

本品为兰科植物金钱线的全草,夏、秋采收。其功能主治腰膝疼痛、吐血、血淋、遗精、肾炎、小儿惊风、妇女白带。

关于虎头蕉的功效,《草宝》载:治风痹;《纲目拾遗》载:治血淋、白带、一切吐血;《福建野生物》曰:是小儿良药,退热消炎,又可治膀胱炎、遗精;也可制蛇药;《闽东本草》亦记载:祛风气、舒筋、养血,治风气作痛、腰膝疼痛、小儿抽风。

## 虎掌草

药用根、全草,可清热解毒,

活血舒筋。夏季采叶,秋季挖根。根横断面有黄、白、粉红三色,均可入药,以黄色者为佳。

关于虎掌草的功效,《滇南本草》载:行经络,攻热毒,除胃痰。胃有痰毒,人多呃逆,消红肿痛疔疮疔、血风疥癩、痰痲结核、流痰横痃,外乳蛾、疔腮,内乳蛾、咽喉疼痛,牙根热毒;《贵州民间方药集》载:治跌打损伤,可舒筋活血,强壮补虚,又治痢疾,外用治疗疮;《青藏高原药物图鉴》载:虎掌草可补血、暖体、消积、去湿、愈创、排脓,治病后体温不足、淋病、关节炎积水、黄水疮(外敷可治黄水疮或提出关节中黄水)、慢性气管炎、末梢神经麻痺、催吐胃酸。

## 白虎汤

最早见于东汉末年张仲景著的《伤寒论》一书,历代中医奉它为解热退烧的经典名方。中医认为“白虎”为西方金神,对应着秋天凉爽干燥之气。以白虎命名,比喻本方的解热作用迅速,就像秋季凉爽干燥的气息降临大地一样,一扫炎暑湿热之气。现代药理研究表明白虎汤除了具有解热作用外,还有增强机体免疫作用。白虎汤为什么可以如此迅速地解热退烧呢?这主要因为它奠定和遵循了治疗里热实证的治疗原则——清热泻火。

白虎汤虽然只有石膏、知母、粳米、甘草4味药,却互相配合,在充分体现了中医配伍特色的基础上,成为清热泻火的经典名方。白虎汤主治伤寒阳明热盛,或温病热在气分证,症见壮热面赤、烦渴引饮、口舌干燥、大汗出、脉洪大有力,现用于流行性乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎、大叶性肺炎,以及夏季热等属于热在气分者。

(作者系山东省淄博市中医院主任药师)

## 延伸阅读

### 趣谈虎撑

常敏毅

中国古代的医生一般叫作“郎中”,而走街串巷的瞎病先生被称为“铃医”,这些铃医手中都拿着一个铜环,套在食指上,转动起来会发出清脆的铃声。这个铜环,行话叫“虎撑”。

“虎撑”的故事有些来历,中国古代药学家孙思邈(541-682年),被人们尊为“药王”,传说他在山中采药,碰到了一只喉中卡住了一块骨头的老虎,于是孙思邈把扁担上的一个铜环取下,把铜环放入老虎的口中,一是为了撑开虎口把骨头拿出,二是怕老虎突然闭嘴而咬断自己的胳膊。然后孙思邈将手从铜环中央穿过,伸入虎口中,快速地拔出骨头,然后在伤口抹上药膏。完事后,老虎竟然不住地点头,似乎是在答谢。

从那以后,铜环被逐渐改造成一个手摇铃,成为“串雅”者(铃医)的标志,既可以显示自己是药王的后代,疑难顽症都可以应手而愈,也可以保证自己有护身符在手,就意味着有老虎撑腰,就不惧怕任何邪惡了。

(作者系宁波市政协原驻会副主席、宁波市药学会名誉会长)

## 健康潮 JIANKANGCHAO

### 春节临近,改善肠道菌群“有招”

家在福建省厦门市的赵欣欣(化名),今年57岁,半年前发现早期肺癌,幸好及时手术切除。临近春节,高油脂以及零食成为餐桌上的必需品,赵女士一直在担心能否正常饮食?改善肠道菌群是否有益术后恢复?如何让自己安全度过春节。

“改善肠道菌群可能是增强人体免疫力、助力免疫治疗的有效途径,但仍需要进一步探索。”在网上癌症患者互助健谈分享平台上,中山大学肿瘤防治中心副主任医师蔡修宇介绍,饮食干预、补充益生菌等多种方法改变肠道微生物,帮助改善癌症的治疗预后。

肠道菌群,顾名思义就是寄居在肠道内的微生物。菌群平衡在一定程度上决定机体的健康状况。正常情况,肠道内数量庞大的不同菌群,共同维持着肠道内生态平衡,提供人体所需营养、

参与消化、分解代谢药物和毒物以及免疫调节等功能。

有研究团队发现,当小鼠肠道双歧杆菌种类明显增加时,对免疫治疗有良好反应,表现为该类小鼠的肿瘤生长明显变慢,以及抗肿瘤药物效果得到加强。口服脆弱拟杆菌或伯克霍尔德菌,可通过触发细胞免疫反应,来增强免疫治疗的效果。也有研究报道,肠道菌群丰富的患者,对免疫治疗有良好反应。而抗生素的使用可能通过破坏肠道菌群,从而削弱抗肿瘤免疫力。

那如何改善肠道菌群?蔡修宇说,首先是多吃高纤维的食物,以提高患者肠道微生物的多样性,如豆类、芹菜、香菇、海带等。其次是补充益生菌,比如酸奶、酵母菌、乳杆菌等有益健康的活性微生物。另外,粪便移植有可能恢复患者肠道微生物的多样性。(吴志 陈晶)

## 颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

### 家庭过年养生全攻略

春节的脚步已经临近,在这个象征着吉祥快乐的节日里,合家团聚成为人们期盼的大喜事。然而,每到此时,一些不速之客也会前来扎堆,凑热闹,以致影响人们的健康。对此每个家庭成员都要倍加注意,养护好自己的身心。

#### 老年人养生——四大注意

勿过饱。春节琳琅满目的食品常诱人胃口大开,但老年人消化、吸收功能较差,过食多弊,以少食一口为佳,并少食肥甘厚腻及辛辣刺激之品。糖尿病患者必须认真计算食物热量与含糖量,避免血糖升高。

慎防劳。节日的娱乐活动丰富多彩,老年人要有所选择,量力而行,注意劳逸结合,勿乱正常作息。歌舞应适可而止,影视切莫一看通宵,有害而无益,尽量少染,足亦须掌握分寸,注意休息。高血压及心、脑血管疾病患者务必注意控制情绪,避免参加紧张、剧烈的活动,以免发生卒中、心肌梗死等意外。

莫断药。新春诸事交错,进出频繁,生活少规律,时间观念淡于往日。疾病患者千万注意,应遵医嘱,按时服药,依时治疗,不要因节日而影响对疾病的各种治疗,保持疾病康复的连续性,以防病情反复。

切避寒。新春乍暖还寒,气温仍低,而且往往会有“倒春寒”,因此,无论居家还是外出,均应注意保暖。衣服切勿见热就脱,在外旅游要穿或带好防寒服,并注意避开风寒处所,以免伤风感冒。

#### 中青年人生——两大纪律

少饮酒。新春佳节,阖家团聚,难免举杯相贺。然而,若无所顾忌,开怀畅饮,很可能酩酊大醉,发生急性酒精中毒。酒精属微毒类,是中枢神经系统的抑制剂,严重者致呼吸、循环衰竭。酒精90%由肝脏分解,因此还可造成肝脏损害。在此奉劝家庭的顶梁

柱,饮酒一定要有所节制,切莫贪杯。管住口。节日之中,食源不断,食事频繁,令人“口”不暇接。在大饱口福的时候,往往会导致病从口入,诱发诸多消化系统疾病,如急性胃炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎、食物中毒等,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻,甚至造成生命危险。因而,对于这些失之于口的疾病,务必“口下留情”,做到勿暴饮暴食,莫过食油腻,食温要适中,饮食须定时,食宜讲卫生。

#### 少年儿童养生——三大防御

防异物。孩子过年嘴常忙个不停,若不慎,就有可能将入口之物吞或卡在咽、气管、食道等部位,造成伤害。这些异物包括鱼刺、肉骨、果核、果仁、果壳、豆类及一些小的生活物品等,严重的气管及食道异物可致呛咳、气急、反呕、管道穿孔,甚至发生窒息。因此孩子进食切忌吃喝与说笑一并进行,或者吃东西时追逐打闹。

防火炮。春节不少孩子常以燃放烟花爆竹相庆,但不小心会造成人身伤害,最主要的是手部伤和眼部伤。手外伤严重者造成手掌、手指大部被炸掉失去原形,眼外伤严重者则可能导致失明,眼内出血,视物不清或失明。所以孩子在燃放烟花爆竹时要格外小心,远离燃放物,做好自身防护。

防疫病。冬春之交,冷暖交替,多风多寒,气候反复无常,为流感、麻疹、流脑、风疹、猩红热等传染病的传播制造了可乘之机,须引起孩子和家长的警惕。要注意勤洗手,勤换衣,不用手乱摸眼睛和鼻子;保持室内通风透气和空气清新;勤晒被褥,多接受“日光浴”;少到人流密集或拥挤的公共场所,避免或减少感染机会。

值得注意的是,春节期间家庭成员若发生疾病或意外,应及时去医院诊治。

(成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏)

### 春节期间饮食要科学均衡

刘生照

春节是中华民族一年中最重要的传统节日,亲朋好友欢聚一堂,大鱼大肉肯定少不了,尤其以高蛋白、高脂肪、高热量的食品为主,而蔬菜和杂粮的摄入量相对较少,再加上举杯畅饮,常常容易出现身体不适或体重剧增。那么,欢度春节的同时该如何合理饮食呢?

谈及春节合理饮食,春节传统食物最常见的有饺子、鸡、鱼、年糕和元宵。第一是饺子,春节少不了吃饺子,饺子不仅吃起来美味,还有“招财进宝”的吉祥含义,所以在过年时吃饺子就寓意着新的一年能走财运。第二是鸡肉,鸡肉也是春节期间不能少的一道美食,鸡和吉同音,吃鸡肉寓意着百事大吉。第三是鱼肉,年年有余(鱼)是中国比较传统的说法,所以在春节里,鱼肉就显得非常重要了。第四是年糕,寓意“年年高”。第五是元宵,正月十五北方吃元宵,南

方吃汤圆,有团团圆圆、生活美满之意。这些都是高蛋白、高脂肪、高热量的食品,要适可而止。

春节美食让人垂涎欲滴,总忍不住会多吃且餐桌上往往以荤菜为主,肉类和油炸食品过多,蛋白质和脂肪的摄入量较多,加上活动量减少,容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病。为了身体健康,春节期间饮食就要做到有节制,有规律,均衡饮食。具体要做到以下几点:1、合理安排饮食时间,做到规律进食,不要吃得过饱,吃到八分饱就可以了。2、注意食料干净卫生,储存生熟分离,改变烹饪方法,减少油炸,多蒸煮,多吃一些清淡的食物,平衡膳食,合理搭配荤素,以减少脂肪的堆积,尽量做到营养均衡,不挑食、不偏食,同时要多吃一些粗粮,比如玉米、燕麦等。3、多吃新鲜蔬菜、水果,蔬菜、水果是富含钾、钠、

钙、镁等矿物质元素的碱性食品,蔬菜中的纤维素可解油腻、促进胃肠蠕动、预防便秘,各种绿叶蔬菜都是上佳选择。大白菜、萝卜、芹菜、菠菜、冬瓜等,更是有补充水分、消脂控油的效果。4、糖果、瓜子、点心等零食的热量较高,也要注意节制。5、过量饮酒、吸烟会造成神经、消化、呼吸等系统损伤,增加卒中、急性胰腺炎、慢性支气管炎等疾病发作的风险,因此要控制饮酒量,切忌空腹饮酒,保持室内空气流通。

每年春节假期,都会有不少慢性病患者因吃喝不当,病情加重或者急性发作而就医。糖尿病、心血管疾病、胃肠疾病、痛风等慢性病患者,不能想吃什么就吃什么,想吃多少就吃多少,要“守住底线,讲究基本原则”,才能吃得放心。下面就慢性病患者及老人小孩特殊人群合理饮食简述一下——

糖尿病患者:注意控制总量和进食顺序,除了按照日常糖尿病饮食基本要求外,注意食物的进食顺

序,按照先菜后肉再主食的顺序,控制摄入饮食能量不超标。

心血管病患者:饮食要“三低”和“三多”,低脂、低盐、低糖。多食蔬菜、大豆食品及鱼类。

胃肠疾病患者:选择容易消化的清淡食物,忌辛辣刺激性食物,忌暴饮暴食,加重肠胃负担。

痛风患者:饮食要“三忌”和“三多”,一忌饮用肉汤和白酒、啤酒,二忌吃动物内脏和海鲜,三忌吃豆类及其制品,减少高嘌呤含量食物的摄入。“三多”指多喝水、多饮水、多吃新鲜水果蔬菜,多吃谷类。

老人小孩:身体抵抗力低的特殊人群饮食应多留意,应选择较软或已切碎的食物,进餐过程细嚼慢咽,还要食物既熟又透,不吃剩饭,品种选择切忌猎奇,贪食野味。慢性病患者还要坚持每日服药,戒烟戒酒,规律作息,适量运动,精神愉悦,提高自身免疫力。

(作者系湖北省襄阳市第一人民医院主治医师)

