这些五谷杂粮 竟是中药界的“隐藏大咖”

相信大部分家庭都会备有一个小药箱，以备不时之需。你可知道，还有一个隐形药箱，可能就藏在你家厨房里。五谷杂粮在中药界也是有一席之地的，它们之中藏着老祖宗的半本中医食疗方。

《素问》云：五谷为养。既然五谷是滋养身体的根本，我们又怎能每天食用却不了解它们的食疗功效呢？

麦芽

禾本科植物大麦的发芽颖果，全国各地均有栽培，北方地区种植多。麦芽不仅营养价值高而且药用价值广泛。

功效 麦芽味甘性平，归脾、胃、肝经，可消食健胃，行气健脾，回乳、消胀。其中，生麦芽擅长健脾和胃，疏肝行气；炒麦芽更擅长行气消食，回乳、消胀；焦麦芽则长于消食化滞。

应用 自制麦芽山楂茶，能帮助我们消食和胃化积。取炒麦芽和焦山楂各10克，加适量水煮20分钟，再兑入适量红糖，分2至3次服；大剂量使用麦芽或炒麦芽可用于断乳或乳汁郁积，单用（炒）麦芽60至120克，水煎服，每日1次或数次，能缓解乳房胀痛。

注意事项 哺乳期妇女不宜使用。

小麦

禾本科植物小麦的干燥成熟果实。

功效 小麦（谷粒）味甘，性凉，归心、脾、肾经，可养心益肾，除烦止渴。用于脏躁，烦热，消渴，脾虚泻痢，痈肿，外伤出血，水火烫伤等。

应用 自制小麦茶，不仅可以健脾养胃，还能止泻，适合脾虚不运所致的慢性腹泻。先将等量的小麦、糯米去除杂质后炒黄，大枣去核后干燥处理。把这三种食材一起混匀，打成粉末，密闭储存。需要时开水冲服即可。

注意事项 《本草纲目》曾提到“小麦面，畏汉椒、萝菔”。核心意思是说，小麦面的温热偏性，会被汉椒（花椒）和萝卜制约、中和，这里的“畏”不是完全不能同用，而是指一种食材的偏性会被另一种食材削弱或抵消。

浮小麦

禾本科小麦属植物小麦的干燥轻浮瘪瘦的果实。全国产麦地区均有生产。

功效 浮小麦味甘、性凉，归心经，有益气，除热，止汗之功效。常用于骨蒸潮热，自汗盗汗。为养心敛液，固表止汗之佳品。

应用 对于阴虚火旺型盗汗症人群来说，可以用黑豆50克，浮小麦30克，加水煎服，一日2次，喝上几天，汗止就停用。这个食疗方有滋养肾阴，益气止汗的作用。

注意事项 表邪汗出者禁用。

荞麦

荞麦为蓼科植物荞麦的干燥成熟种子。霜降前后种子成熟时收割，打下种子，晒干。

功效 荞麦味甘、性凉，归脾、胃、大肠经，可开胃宽肠，下气消积。治绞肠痧，肠胃积滞，慢性泄泻，噤口痢疾，汤火灼伤等症。

应用 如果咳嗽伴喘证，可以用荞麦粉200克，茶末10克，蜂蜜100克，水一碗，搅拌均匀，饮之即愈；若不小心被水火烫伤，可以把荞麦面炒黄，用水调成糊状，敷在患处，很快就会好了。如果面积过大、伤口过深，请尽早就医，以免耽误病情。

注意事项 本品不宜久服，脾胃虚寒者禁用。

赤小豆

豆科植物赤小豆或赤豆的干燥成熟种子。

功效 赤小豆味甘、酸，性平，归心、小肠经，有利水消肿，解毒排脓之功效。可用于水肿、脚气、黄疸、疮疡肿毒。

应用 赤小豆冬瓜汤，对急慢性肾炎引起的水肿有一定疗效。选用赤小豆50克，粳米50克，冬瓜去皮切块200克，加适量水，煮到赤小豆开裂再加冬瓜块煮熟，加入食盐，服之。注意，赤小豆质地坚硬，煮前要浸泡1小时以上，熟后也会有颗粒感。

注意事项 阴虚津亏者慎用。

黑豆

豆科植物大豆的干燥成熟种子，秋季果实成熟时采收。

功效 黑豆味甘，性平，归脾、肾经，有补肾益阴，健脾利湿，祛风解毒之功效。可用于肾虚腰痛、水肿、风痹筋挛。

应用 黑豆龙眼大枣汤既可健脾补肾，又能补气养血。可用于血虚心悸，阴虚盗汗，肾虚腰痛，须发早白等。用黑豆50克，龙眼肉15克，大枣50克，加水煎汤服用即可。

注意事项 腹胀、消化不良者不宜多食。

白扁豆

豆科植物扁豆的干燥成熟种子。

功效 白扁豆味甘，性微温，归脾、胃经，可健脾化湿，和中消暑。用于脾虚湿盛引起的泄泻、乏力；暑湿吐泻、头晕胸闷及食物或药物轻度中毒的辅助调理。

应用 将白扁豆25克，山药25克，茯苓20克，粳米100克，浸泡1小时再煮成粥糜，加一点食盐，能健脾和胃止泻，可治疗婴儿脾虚腹泻。

注意事项 婴儿腹泻后如有发热或属细菌感染者请及时就医。

绿豆

豆科植物绿豆的干燥成熟种子。

功效 绿豆味甘，性寒，归心、胃经，有清热解毒，消暑利水之功效。可用于暑热烦渴、疮毒痈肿、药物中毒。

应用 除了我们熟知的绿豆汤是炎炎夏日中清热消暑的佳品，绿豆还有其他妙用。比如，用绿豆1000克，甘草100克，水煎后大量喝汤，可以解各种药食中毒；绿豆与红枣同煎，不仅清热解暑，还能健脾补血，增加食欲；绿豆与陈皮同煎，能起到促进消化及养护脾胃的作用，对进食油腻食物后的腹胀效果极佳。

注意事项 脾胃虚寒者、消化功能差、正在服药者慎用。部分豆类与特定药物存在配伍禁忌（如绿豆可解附子毒），需注意药物相互作用。

薏苡仁

禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁，秋季果实成熟时采收。

功效 薏苡仁味甘、淡，性凉，归脾、肺、胃经，可利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结。用于水肿，脚气，小便不利，脾虚泄泻，湿痹拘挛，肺痈，肠痈等症。此外，研究发现薏苡仁还有抑制癌细胞的分裂增殖、抑制肿瘤血管生成的药理作用。

应用 薏苡仁粥，经常喝可以补正气，利肠胃，消水肿，除胸中邪气，能改善筋脉拘挛。把薏苡仁打碎，更容易煮熟煮烂，加上粳米，一起煮成粥。

注意事项 脾胃虚寒、便溏者慎用，孕妇忌用。服用任何药物期间，若想吃含薏米制品，请先咨询医师，需注意与药物相互作用。

五谷杂粮虽为药食同源佳品，但也不能大量盲目服用。应根据自身情况，辨证服用。特殊人群务必咨询医师或药师。

（据《北京青年报》）



吃酱油不会变黑



俗话说“一白遮百丑”，不少人为了美白，会刻意避开深色食物，那么，做菜经常用到的酱油，会不会导致皮肤长黑点、出现色素沉着？

首都医科大学附属北京地坛医院皮肤科主任医师、教授伦文辉表示，酱油的“黑”和皮肤的“黑”，完全是两回事。酱油的深棕色，源自酿造过程中产生的焦糖色素，和红烧肉用冰糖炒色原理一样，属于天然食物色素。而人体肤色，主要由皮肤基底层黑色素细胞产生的黑色素数量与分布情况决定。黑色素是人体自带的“防晒铠甲”，可吸收紫外线，起到保护皮肤、延缓衰老的作用。食物里的色素与人体黑色素，来源、化学结构都截然不同，二者不能相互转化。

网传吃酱油会变黑，还源于对酱油营养成分的误解。伦文辉解释，酱油中的氨基酸不会催生黑色素；酪氨酸虽是黑色素合成原料，但酱油中它的含量极低，进入人体后还会被胃酸分解，不再具备催生黑色素的作用。所谓“以色补色”并没有科学依据。

（据《科普时报》）

欠了“睡眠债”如何还？

国庆长假过后，出游、与亲朋聚会等让不少人欠了“睡眠债”。欠了“睡眠债”后猛睡能补回来吗？

南方医科大学第三附属医院精神心理科主任、主任医师尹红蕾说，“睡眠债”是指身体需要的睡眠和实际睡的时间之间的差额，每天少睡一小时就是欠身体一小时，偶尔周末补一补有用，但没办法一次还清，“睡眠债更像信用卡，虽然能透支，但利息高，欠久了早晚要还更多。”

“补觉能补的是困倦，但不能把之前熬坏的身体完全补回来。”尹红蕾分析，这是因为补觉往往只能在主观上补充精神，但需要靠睡眠恢复的注意力、记忆力、反应速度等在长期缺觉后很难靠补几觉就回到原来的水平，“大脑代谢、免疫这些损伤更不是睡一两天就能抹平的。”

补觉只能帮一部分人缓一缓，并不能完全抵消长期缺觉的伤害，不少长期缺觉的人有“习惯了”的错觉，但若测一测认知功能，就能发现熬夜还是会带来明显的影响。

有不少人在熬夜后会猛睡到中午，试图通过补足睡眠时长缓解熬夜的疲惫，但一觉醒来反而觉得更累。尹红蕾解释，人从深睡眠里被叫醒或睡太久再醒来会有“睡眠惯性”，大脑仿佛没开机的电脑一样昏沉，加之白天光线亮、噪音多，闹钟一响一停，大部分人只能进入浅睡眠，所以越睡越累。

如果熬夜了，如何科学补觉？尹红蕾提到了几个原则：少量多次，稳住节律，别“暴饮暴食”式补觉。

从时间上来看，熬夜后的第二天早上可以晚起30分钟至60分钟，但别超过上午9点，更别一觉睡到中午。

想中午补补觉，13时到15时睡20分钟至30分钟最合适，超过30分钟大脑容易昏，15时以后就别睡了。

熬夜后的晚上，可以比平时提前30分钟至60分钟上床，睡不着也别急，之后慢慢往23点靠，记得尽量保证23点到凌晨3点这段身体修复的“黄金时间”处于睡眠状态。

最重要的是固定起床时间，这也是调生物钟最有效的办法。（据《羊城晚报》）

颈椎病还是脑缺血？谁是头晕的幕后黑手

不少人一出现头晕，就将其归因为“颈椎病”或“脑供血不足”，要么自行去按摩颈椎，要么随意服用止晕药缓解症状。其实，上述病症并非头晕的“罪魁祸首”。今天，专家就教大家根据头晕发作时的特点以及伴随症状，初步揪出头晕“真凶”。

头晕的诱因不止一个

引起头晕的原因很多并且非常复杂。大家可以先观察一下头晕时的发作方式，如果发作时伴随着旋转感或者恶心、呕吐等症状，一般考虑是前庭神经炎等前庭源性的诱因，建议去耳鼻喉科就诊；如果头晕时伴随眼前黑矇，无论是单眼还是双眼，都要考虑到眼底血管病变或者是脑血管病变。这种情况建议去眼科或者神经内科就诊；此外，若头晕发作时伴随着偏侧肢体无力或者是双下肢无力，这时候要特别警惕脑血管病的发生，建议尽早去神经科就诊。

如果当时无法分清楚原因，也可以先去神经科或者是全科就诊，由医生进一步判断并给出治疗建议。



瞎按摩乱吃药适得其反

从上面的分析可以发现，“颈椎病”和“脑供血不足”其实并不是头晕的常见诱因。因此，把头晕当颈椎病治，盲目按摩是不可取的。大力按摩、做正骨，容易带来一些不必要的风险和损伤。另外，把头晕当“脑供血不足”，一上来就吃有止晕功效的药，虽然短期可能会缓解症状，但是并不能够替代针对病因的治疗。

因此，对于长期、反复出现的头晕或者昏沉感，绝对不能随意归结为“颈椎病”或者是“脑供血不足”，要结合血压、血糖、睡眠、日常的用药甚至是否出现了和体位相关的头晕变化来进行综合评定。

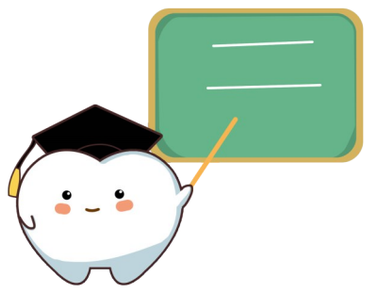
出现这些症状尽快就医

头晕的病因比较复杂，大家既不用过度紧张，也不要太过轻视。需要提醒注意的是，如果头晕持续不缓解，并且在头晕的时候出现了站立不稳、口角歪斜、肢体麻木无力，或者是吞咽障碍，甚至说话含糊不清，抑或视物出现双影，伴随着剧烈头痛，出现短暂的意识丧失以及反复出现头晕不缓解的情况，都应该尽快拨打120或者是到急诊就诊。

如果患者出现了呕吐，嘴里有呕吐物，家属尽量在旁边加以辅助，让患者侧卧，把他口中的呕吐物清理干净，以避免发生误吸。

（据央广网）

远离四大护牙误区 告别无效清洁



很多人每天坚持刷牙，却依然出现蛀牙、牙结石、牙龈出血、口臭等口腔问题。其实口腔变差，大多不是清洁不到位，而是护牙方式做错了。生活中大量看似正确的护牙习惯，实则是误区，长期错误清洁会慢慢磨损牙釉质、损伤牙龈、破坏口腔菌群。

高频护牙误区 很多人天天在犯

误区一：大力刷牙刷得更干净 不少人认为刷牙用力越大，去除污垢效果越好。事实上，牙齿表层的牙釉质坚硬但脆弱，大力横刷会磨损牙釉质，导致牙齿敏感、楔状缺损，还会刺激牙龈，造成牙龈萎缩、牙根暴露，久而久之形成不可逆的牙齿损伤。

误区二：每天刷牙就不用洗牙 日常刷牙只能清洁牙齿表面软垢和食物残渣，无法清除牙缝、牙龈深处的牙菌斑。牙菌斑长期堆积钙化，会形成坚硬的牙结石，只能通过洗牙清除。只刷牙不洗牙，会反复诱发牙龈炎、牙周炎、口臭。

误区三：牙龈出血不敢刷牙 很多人牙龈出血后刻意减少刷牙、轻柔敷衍清洁，这是严重错误。牙龈出血大多是牙菌斑、牙结石刺激引发炎症，越不清洁，细菌堆积越多，炎症越重，出血越频繁，最终导致牙龈萎缩、牙齿松动。

误区四：乱用美白牙贴、盐水漱口 频繁使用美白产品会腐蚀牙釉质，让牙齿变薄敏感；长期用盐水、漱口水漱口，会破坏口腔正常菌群平衡，降低口腔自洁能力，反而容易滋生细菌、诱发口腔问题。

科学护齿 减少口腔隐形问题

正确刷牙是护牙基础，推荐大家采用巴氏刷牙法。将牙刷与牙齿呈45度角，对准牙龈与牙齿交界处，小幅轻柔震颤清洁，重点清理牙缝、牙龈沟盲区。牙齿内侧、咬合面逐一清洁，避免漏刷。每次刷牙时长不少于两分钟，早晚各一次，睡前刷牙尤为重要，夜间口腔唾液分泌减少，细菌繁殖更快，睡前清洁可杜绝大量细菌滋生。牙刷选择软毛款式，每三个月更换一次，避免刷毛变形藏污纳垢。

牙刷无法清洁紧密牙缝，牙缝残渣是蛀牙、牙结石的高发区域，必须搭配辅助清洁工具。日常饭后坚持使用牙线，轻柔滑入牙缝，清理嵌塞食物和牙菌斑，不会损伤牙龈，是牙缝清洁的最佳选择。牙缝偏大、牙龈萎缩人群，可搭配间隙刷清洁。不建议频繁使用牙签，坚硬牙签容易戳伤牙龈、扩大牙缝，加重口腔损伤。

洗牙是最安全高效的口腔养护方式，健康人群建议每半年至一年洗牙一次，彻底清除牙结石、顽固牙菌斑，预防牙周疾病。洗牙不会把牙齿洗松、洗薄，牙齿松动是长期牙周炎症导致的结果。同时，建议每年做一次口腔检查，尽早发现浅蛀牙、智齿发炎、牙周隐患，小病早治，避免后期花费高昂费用补牙、治牙。

不良饮食习惯是口腔问题的重要诱因。长期吃甜食、碳酸饮料、黏性零食，会腐蚀牙釉质、滋生蛀虫；频繁吃过冷、过热、过酸食物，会刺激牙齿敏感。日常减少高糖、碳酸食物摄入，吃完零食及时漱口，避免残渣长时间附着在牙齿表面，从源头减少口腔损伤。（据《大河健康报》）

用湿巾擦眼可能导致眼部损伤

眼睛不舒服的时候，您会不会随手拿张湿巾擦一下？这个看似讲卫生的习惯，真的能清洁眼睛、缓解不适吗？近期，浙江大学医学院附属第二医院眼科中心就接诊了多例因用湿巾擦眼导致眼部损伤的患者。

日常生活中，多数人认为湿巾温和洁净、可直接接触面部，频繁用来擦拭眼周。然而近期临床病例显示，许多久治不愈的眼部炎症，罪魁祸首正是这一常见小动作。

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心副主任晋秀明介绍，湿巾PH值与眼表不匹配，频繁擦拭会持续刺激结膜、角膜，即便不含防腐剂，也会造成慢性损伤。

很多人以为湿巾标注了“无防腐剂”就安全了，其实这些产品为了实现长期存放，会添加各类表面活性剂和助剂。即便是生理盐水湿敷巾，频繁使用也会存在隐患。

那么，如何用眼才科学，如果眼睛干涩难受，该如何处置呢？眼科医生提示：

使用电子屏幕要保持适当距离，单次用眼半小时到一小时，就要休息一次，连续长时间用眼对眼表的损伤会不断累积。

如果眼睛感到干涩难受，可选用不含防腐剂的人工泪液，帮助稳定泪膜、冲刷眼表的炎症介质，并适当延长休息时间。

如果休息、滴用人工泪液后症状没有改善，或者出现视力波动、畏光等情况，一定要及时到眼科就诊，切勿自行滥用眼药水。尤其是含血管收缩剂或清凉成分的网红产品，长期使用会掩盖病情，加重眼表损伤。（据《成都商报》）