國信週刊

A3 Sunday, Oct 3, 2021 2021年10月3日(星期日)

地址：GEDUNG GUOJIRIBAO，Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail：koranguoji@yahoo.com 電話：(62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部)：626 1866 (編輯部)：626 1366 (發行部)：626 1766

人參、熟地、大黃、附子……

中藥界“四大天王”究竟有何神奇

***編者的話：**中醫文化博大精深，中藥品種紛繁多樣，在衆多中藥材中不得不提的當數人參、熟地、附子和大黃。這四種藥作用强、療效快、應用範圍廣泛，被明代名醫張介賓稱作“藥中四維”，推人參、熟地爲“頁相”，大黃、附子爲“頁將”。後人則稱它們爲中藥裏的“四大天王”。這四種藥究竟有何神奇?本期我們請專家解讀。*

人參，補氣藥之王

人參爲多年生草本植物，喜陰凉、濕潤的氣候，被稱爲“百草之王”，是馳名中外、老幼皆知的名貴藥材。在古代，人參的雅稱爲地精、神草等。由于根部肥大，形若紡錘，常有分叉，全貌頗似人的頭、手、足和四肢，故而稱爲人參。

藥性：味甘、微苦，性温、平，歸脾、肺、心經。

功效：大補元氣、補益脾肺、生津止渴、安神益智。人參最重要的功用是急救，用于各種危重癥的氣虛欲脱、昏厥、休克、氣虛不固的大出血。

配伍：人參與黄芪相伍，能够補益中氣、大補元氣，對于虛損性疾病或者老年人體質虛弱，以及長期久病卧床患者有較好療效;搭配附子，能够有效治療手脚冰凉、頭暈、目眩、氣短;與幹姜合用，可以治療中焦虛寒、上吐下瀉、腹痛、食欲差。

使用方法：人參可以噙服、泡服、泡酒服、嚼服、炖服等。噙服就是將人參片或參須放在嘴裏含着，等没有人參味道的時候再嚼着吃下去;泡服即將人參片放入碗中或杯中，用開水衝泡，蓋蓋兒悶5分鐘左右即可飲用;泡酒服就是用鮮人參200克加酒1000克，浸泡3周後即可取酒飲服;也可切片嚼服，如果服用紅參，可以將紅參放在鍋裏蒸軟後再切成片，每次取1~2片放入口中細嚼，可生津提神;炖服是指將人參切成2厘米的薄片，放入瓷碗中，加滿水，密封住碗口，放入鍋内蒸炖1~2個小時即可服用。此外，人參還可以和老母鷄、烏鷄、鵪鶉等煲湯，起到補血益氣、强筋壯骨、延年益壽的作用，適合老年人、體虛人群食用。

禁忌：人參是補氣藥，如果服用過量，或没有氣虛癥狀、體質壯實者食用，反而會出現胸悶腹脹等不適癥狀。使用時應從小劑量開始，以免導致上火。此外，人參忌鐵器，不可用鐵鍋、鋁鍋煎煮。夏季天氣炎熱，不宜食用或多服。

代表方：獨參湯，即衹用人參一味藥熬制的湯劑，單味中藥功效專一，主要用于扶危救急、大補元氣，適用于大出血或創傷後虛脱及其他危重病證的病人。

代表藥：人參健脾丸，以人參爲主藥，具有補氣健脾，和胃止瀉的作用，用于脾胃虛弱所致的精神倦怠，不思飲食、脘腹脹滿、腸鳴泄瀉。

熟地，補血藥之王

熟地爲滋補肝腎陰血之要藥。熟地是由生地黄炮制所得，生地黄本是大寒之物，功在凉血，經炮制後的熟地黄却是温熱之物，功在補血。《本草綱目》中説：“(熟地)填骨髓，長肌肉，生精血。補五臟内傷不足，通血脉，利耳目，黑須發。”

藥性：甘中帶甜，性微温，歸肝、腎經。

功效：滋陰、補血，可治療陰虛血少、腰膝痿弱、遺精、月經不調、消渴、耳聾、目昏等。

配伍：常與當歸、川芎、白芍一起使用，能够輔助治療血虛、心悸、眩暈以及失眠和月經不調;如果和酸棗仁等共用，可輔助安神補虛;如果是崩漏下血，則可和阿膠、艾葉等同服以補血;如果與山藥、山茱萸等合用，可輔助肝腎陰虛、腰膝酸軟、盜汗遺精等;和生地合用，既可以補益，又能清熱，對輔助陰血兼有熱象者有良效。

使用方法：人們經常將熟地當作湯料，讓煲出來的湯有淡淡的熟地味道，以補血益髓;也可用熟地泡酒，根據不同需要放入不同藥材一同泡制。

禁忌：脾胃虛弱、氣滯痰多、腹中脹滿且便溏者忌服。

代表方：四物湯(熟地、白芍、當歸、川芎)。熟地爲滋補肝腎陰血之要藥，在婦科中應用廣泛，四物湯是其中代表，爲補血調血之良方。

代表藥：六味地黄丸，重用熟地黄滋陰補腎，填精益髓生血，爲君藥。

大補陰丸，有滋陰降火之功效，主治陰虛火旺證，方中熟地具有滋陰潛陽的功效。

大黃，瀉熱藥之王

早在兩千多年前，大黃就作爲我國特産的藥材而聞名于中外。據載，公元前114年，大黃經陝西被運往歐洲。中國科學院院士沈自尹曾在其著作中提到，“大黃古代亦稱黄良，言其療效良好，性質良好也;又稱將軍，言其能戡定禍亂，是救民于水火的將帥。”大黃有推陳致新、祛邪扶正之力，但又不像巴豆、甘遂之類那樣峻烈。

藥性：屬苦、寒之品，歸胃、大腸經。

功效：利濕退黄、瀉熱通便、解毒消癰、行瘀通經。

配伍：大黃與芒硝、厚樸、枳實等配伍可用于大便燥結、積滯瀉痢及熱結便秘、壯熱苔黄等;配黄連、黄芩、丹皮、赤芍等，可治療火熱亢盛、迫血上溢及目赤暴痛、熱毒瘡癤等;配合桃仁、赤芍、紅花等活血行瘀的藥物，可用于産後瘀滯腹痛、瘀血凝滯、月經不通，以及跌打損傷、瘀滯作痛等;與茵陳、栀子等藥配伍可清化濕熱，用于黄疸。

使用方法：生大黃瀉下力强，故欲攻下者宜生用，入湯劑應後下，或用開水泡服;大黃久煎則瀉下力減弱。酒制大黃瀉下力較弱，活血作用較好，宜用于瘀血證。大黃研末，可作爲燙傷及熱毒瘡瘍的外敷藥。

禁忌：凡表證未罷、血虛氣弱、脾胃虛寒者，無實熱、積滯、瘀結者，以及胎前、産後，均應慎服。

代表方：大承氣湯(大黃、枳實、厚樸、芒硝)，主治大便不通、脘腹痞滿、腹痛拒按等。方中大黃瀉熱通便、蕩滌腸胃，爲君藥。

代表藥：麻仁丸，爲潤下劑代表藥，有通便、促進腸運動等作用，其中大黃通便泄熱能加强君藥(麻仁)的作用，故爲臣藥。

附子，溫陽藥之王

附子一藥，始載于《神農本草經》，因附于母根而生長，故名附子。附子上能助心陽，中能温脾陽，下能補腎陽，爲“回陽救逆第一品藥”。《本草匯言》稱：“凡屬陽虛陰極之候，肺腎無熱證者，服之有起死回生之殊功。”

藥性：辛、甘、大熱，歸心、腎、脾經。

功效：有回陽救逆、補火助陽、散寒止痛、强心、調控血壓等功效。

配伍：附子配肉桂可用于氣血寒滯之證，補陽益火、健脾，治療腎陽不足、腰痛膝冷、脾陽不振、寒冷腹痛、肺寒喘咳等;附子配幹姜可治療心力衰竭、陽虛欲脱、手足逆冷、脉微欲絶，又可治療脾胃虛寒、脘腹冷痛、嘔吐、腹瀉等;附子配白芍可調氣血、理氣機，治療血脉不暢等;附子配茯苓可治療陽虛水停、小便不利、四肢沉重、肢體浮腫等;附子配黄連可瀉火護心，治療冠心病、心悸、心律失常等。

使用方法：附子中含有烏頭碱，有毒性，可導致心律失常、血壓下降、體温降低、呼吸抑制、肌肉麻痹及中樞神經紊亂等。因此，附子生品衹做外用，内服需經過炮制方可食用。若内服過量或炮制、煎煮方法不正確，可引起中毒。曾對附子有過敏反應的人，也要謹慎使用帶附子成分的中成藥等。

禁忌：附子辛熱燥烈，孕婦需謹慎使用，陰虛陽亢者禁用。附子不能與半夏、瓜蔞、貝母、白蔹、白芨等同用。

代表方：四逆湯(附子、幹姜、炙甘草)，是回陽救逆、温中祛寒的首選方。方中附子大辛大熱，上助心陽以通脉，中温脾陽而散寒，下補腎火而回陽，爲君藥。

代表藥：附子理中丸，可温中健脾，用于脾胃虛寒、脘腹冷痛、嘔吐泄瀉、手足不温。

吃七種食物防曬傷

雖然很多人喜歡在陽光明媚的天氣出門活動，放鬆心情，但是長期接受紫外綫輻射也有風險。近期，美國“日常健康網”刊文提醒，除了塗抹防曬霜，某些食物也能幫身體建立天然的保護屏障，防止曬傷。

番茄和番茄醬。德國杜塞爾多夫大學的科學家發現，食用富含番茄紅素的食物可以減輕曬傷的嚴重程度，增加皮膚的水分和彈性。皮膚病專家認爲，在日常飲食中可以多吃番茄和番茄醬。

西瓜。巴基斯坦農業大學的食品科學家發現，與同等數量的番茄相比，西瓜的番茄紅素含量要高出約40%。西瓜比大多數水果的補水效果更突出，幫你擁有健康皮膚。

葡萄。初步證據表明，葡萄具有光防護效果。美國阿拉巴馬大學伯明翰分校的皮膚病學家要求19名健康的成年人食用14天的凍幹葡萄粉，然後測量其在14天前後對紫外綫的敏感性。結果顯示，葡萄粉能使皮膚更好地抵抗紫外綫的有害作用。皮膚活檢顯示DNA損傷較少，死皮細胞較少。

綠茶。表没食子兒茶素没食子酸酯(EGCG)是存在于綠茶中的一種特殊的營養物質，它具有光保護作用。綠茶中的多酚通過抗炎特性和增强DNA修復能力來提供光保護作用。

咖啡。美國國家癌癥研究所的流行病學家發現，對咖啡的飲用量高與惡性黑色素瘤的發病率低之間存在着相關性。每天喝4杯或更多咖啡的人患皮膚癌的可能性要低20%。

可可。愛喝可可的人紫外綫輻射對皮膚造成的損傷明顯少于不喝可可飲料的人。可可黄烷醇的防曬作用相當于服用β－胡蘿卜素補充劑或食用西紅柿等富含番茄紅素的食物。

漿果。韓國翰林大學的生物學家發現，局部使用一種名爲鞣花酸的抗氧化劑能減輕紫外綫輻射所造成的炎癥反應。鞣花酸通常存在于覆盆子、草莓和蔓越莓等漿果中。這種酸能減緩分解皮膚細胞中膠原蛋白的酶的釋放。

常吃紅肉，40歲查查結直腸

世界衛生組織國際癌癥研究機構發布的2020年全球最新數據顯示，結直腸癌已經成爲第三大常見癌癥，僅次于乳腺癌和肺癌，在癌癥總病例中，腸癌患者比高達9.4%，其中中國結直腸癌患者占全球31%。在中國癌癥死亡人數排行榜中，結腸癌位居第五。

美國《國家癌癥研究所雜志·癌癥光譜》刊登一項最新研究，首次對早發性結直腸癌的非遺傳性風險因素展開了大規模分析。結果顯示，紅肉吃太多、教育程度低和過量飲酒等因素與腸癌風險驟增關系密切。

研究中，紐約大學研究員海耶斯博士及其團隊利用13項數據，對比分析了3767例50歲以下的結直腸癌病例和4049例同齡對照組參試者，2.3萬例50歲以上結直腸癌病例和3.5萬名對照組參試者。結果顯示，早發性結直腸癌病例與對照組病例發病年齡分別爲45歲和44.7歲，兩者大致相同。研究人員還發現，未定期服用阿司匹林等非甾體抗炎藥、過量飲酒或酗酒、紅肉攝入量較高和受教育程度較低會導致結直腸癌風險分別增加43%、25%、10%和10%。

海耶斯博士表示，這項新研究結果爲篩查和識別腸癌高風險人群提供了重要依據。科學家認爲，愛吃紅肉和愛貪杯的人群，患結直腸癌的風險高，建議從40歲開始就應接受定期篩查，早發現，早治療。