

四季青

# 活血祛瘀话丹参(下)

★ 天津 周满茹



中医认为,丹参味苦,性微寒;现代研究证实,丹参含有丹参酮、隐丹参酮、异丹参酮、丹参新醌、丹参酸、维生素 E 等成分。丹参入血分,归心、肝二经,具有活血通经、祛瘀止痛、清心除烦、凉血消痈等作用,适用于血瘀、血热、血瘀兼热或血热兼瘀所致的各种病证,诸如月经不调、痛经、带下、癥瘕、积聚、瘀血腹痛,以及骨节疼痛、惊悸不眠、恶疮肿毒等。

中医认为,“久病多瘀”“瘀生怪病”,《素问·调经论》中就有“病久入深,营卫之行涩,经络时疏故不通”的论述,清代名医叶天士也有“初气结在经,久则血伤人络”之说。中药经典《本草汇言》详细记载丹参之功效,曰:“丹参,善治血分,去滞生新,调经顺脉之药也。主男妇吐衄、淋溺、崩血之证,或冲任

不和而胎动欠安,或产后失调而血室乖戾,或瘀血壅滞而百节攻疼,或经闭不通而小腹作痛,或肝脾郁结而寒热无时,或癥瘕积聚而胀闷痞塞,或疝气攻冲而止作无常,或脚膝痹痿而痛重难履,或心腹留气而肠鸣幽幽,或血脉外障而两目痛赤,故《明理论》以丹参一物,而有四物之功。补血生血,功过归、地,调血敛血,力堪芍药,逐瘀生新,性倍芍药,妇人诸病,不论胎前产后,皆可常用。”运用丹参祛瘀生新,行而不破,有补有散,能集养血、活血、化瘀、止痛、生新血于一体,性味平和且功效显著。

现代药理研究证实,丹参能改善冠状动脉供血,加强心肌收缩力,降低心肌耗氧量,保护内皮细胞结构,扩张冠脉及外周血管,增加心肌血流量,抑制血小板凝集,进一步

改善心肌供血,防止心肌细胞损伤及促进已损伤细胞的修复,起到对心肌的保护作用,对高血压、冠心病的防治具有良好的调节作用,同时改善心脑血管。

研究还发现,丹参有降低胆固醇的作用,能使主动脉粥样斑块形成面积明显减少,血清总胆固醇、甘油三酯均有一定程度的降低,并可抑制细胞内源性胆固醇的合成,抑制某些致病性真菌,如葡萄球菌、大肠杆菌、变性杆菌及霍乱弧菌的生长,还有降低血糖的作用。

医家常以丹参为主,配合三七、西洋参、降香、川芎、枳壳、当归、鸡血藤等药物,治疗因冠心病出现的心悸、心慌、胸闷、气促、心痛等症状,收到较好的临床效果。治

疗胸肋疼痛、癥瘕结块,以及月经不调、经闭经痛,常与川芎配伍应用;在治疗胸腹疼痛属于气滞血瘀方面,往往配合砂仁、檀香、郁金等药同用;用于温病热入营血、身发斑疹、神昏烦躁,常与鲜生地、水牛角、玄参等药同用;用于血虚心悸怔忡、失眠,常与酸枣仁、柏子仁、当归、生地、五味子等药配合同用;治气血大虚、肾气亏耗、瘀血不行之虚劳证,常配以炙黄芪、当

归、首乌、巴戟天等;治过敏性紫癜,常配以茜草、鸡血藤、紫草、红枣等药;治气阴两虚,常与太子参、麦冬、五味子、瓜蒌、炙甘草、炒枣仁、降香、山楂、鹿衔草等配伍。

如今,丹参已被制成注射剂、滴丸、片剂等多种剂型,用于心脑血管及多种疾病的治疗,均有较好疗效。

最后,要注意的是:丹参反藜芦,两者不可同用;孕妇慎用。

(续完)

## “醉”美食蟹时

★ 江西九江 桂孝树



俗话说:秋风起,蟹脚肥。秋风一起,菊黄蟹肥,是赏菊啖蟹的最佳时节,八跪二螯之“无肠公子”便应时上市了,各大酒店争相挂出蟹菜。这时的螃蟹是既肥又大,而且黄也多,特别是那肚脐圆似团扇的母蟹,壳中金黄蟹子堆,吃起来唇齿生香;肚脐尖尖像箭头的公蟹,就算再脑满肠肥,也缺少含金量,但也美味至极。

与蟹结缘是在很小的时候。那时候最快乐的事情,就是放学后和小伙伴们提着竹篓到河边捉螃蟹。每年秋季是捕捉螃蟹最好的时节,因为这时的螃蟹是一年中最肥最嫩的,入嘴化渣,营养丰富。每到星期天我们会提着个小小的竹篓来到村头河边,螃蟹常常会在傍晚时分出来寻找食物,这也是我们捕捉螃蟹的绝好时机,当看

到螃蟹从洞里出来的时候,我们马上以迅雷不及掩耳之势,不费吹灰之力地把一个个螃蟹抓到竹篓里来。因螃蟹是一种喜好灯光的物种,它会追随灯光爬行,每当夜幕来临时,我们就提着马尾灯或自制的油灯,亮着灯守候着。有句俗语叫作:秋风起,蟹脚痒,菊花开,闻蟹来。不一会儿就会听到蟹吐泡泡的“嗦嗦”声,这会蟹被火光引来了,当蟹要接近火光时,我们上前一把抓住,蟹就成了瓮中之蟹。蟹捉多了,一高兴,就当场烧火烤螃蟹吃,吃着烧烤的螃蟹肉,味香又鲜美,大伙儿乐得合不拢嘴。现在想起来,虽然那时十分的贫穷,可捉蟹、摸鱼、摸虾,对我们来说,就是一种乐趣。

“铁甲长戈死未忘,堆盘色相喜先尝。蟹封嫩玉双双满,壳

凸红脂块块香。”《红楼梦》中这一吃螃蟹的诗句一下子让人读出螃蟹的美味。元曲四大家之一的马致远曾作《秋思》:“爱秋来那些:和露摘黄花,带霜烹紫蟹,煮酒烧红叶。”紫蟹是指秋冷霜重之蟹。此时,蟹肉长得更肥了,煮熟之后,背壳呈紫红色,味道更加鲜美了。

蟹子不仅好吃,而且还有多种功效。唐宋八大家之一的苏东坡有诗云:“不到庐山辜负目,不食螃蟹辜负腹。”蟹壳可用以提炼工业原料甲壳素,也可提制葡萄糖胺。有些蟹类可作中药用。

中医认为,螃蟹性寒,味咸,有清热、散瘀血、通经络、续绝伤的功效。适宜于跌打损伤、筋断骨碎、瘀血肿痛之人食用;适宜产妇胎盘残留,或孕妇临产阵缩无力,胎儿迟迟不下者食用,尤以蟹爪为好。这在古医书中也有记载。唐代孟诜言:“蟹,主散诸热,治胃气,理筋脉,消食。醋食之,利肢节。”《随息居饮食谱》载:“蟹,甘咸寒,补骨髓,利肢节,续绝伤,滋肝阴,充胃液,养筋活血,爪可催生、堕胎。”《本草经疏》也曰:“跌打损伤,血热瘀滞者宜之。”可见古人对蟹之药用功能大有研究。

蟹的味美可口,是众所周知的。而这美味可口来自于蟹的营养价值。在蟹的可食部位,每100克含水80克、蛋白质14克、脂肪2.6克、碳水化合物0.7克、钙0.141克、磷0.191克、铁0.08克、核黄

素0.0051克,肌肉含有10余种游离氨基酸,其中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多。

螃蟹的烧法有多种,如白煮、清蒸、清炖、炒、红烧。白煮就是整只蟹煮,而其他四种烧法,螃蟹都需要大蟹8块,也就是切成6块蟹肉,2只蟹腿,若是加上蟹壳就是9块了。清蒸和清炖的区别在于放不放酱油这味调料。蒸煮蟹最简单,如果是鲜活的买回家,放在盆中吐尽泥沙,直接上锅蒸或煮都可以。煮蟹只需加几段葱几片姜,蒸蟹干脆不用任何调料。蒸熟的蟹,背壳橘红油亮,白嫩的蟹肉自有一种鲜美,是任何调料都无法比拟的味道。

人们常说:“一只蟹,三两壳,一钱肉。”可见吃蟹品的是个滋味儿,若吃蟹想吃到饱,不啻于牛嚼牡丹,不解风情之至。这个凉爽的秋季可别忘了品蟹啊。

