你知道这些食物的奥妙吗？

——漫谈药食两用品（四）

★ 上海中医药大学　张伟荣

白扁豆

豆科植物扁豆（白）的种子，又名南扁豆、茶豆、藤豆等。白扁豆原产于印度尼西亚，汉时传入我国。白扁豆味甘酸，性平，归心、小肠经。每100克白扁豆中含蛋白质19克、脂肪1.3克、膳食纤维13.4克、碳水化合物42.2克、维生素B_1 0.33毫克、维生素B_2 0.11毫克、维生素PP 1.2毫克、维生素E 0.89毫克、钙68毫克、铁4毫克、磷340毫克。

中医认为，白扁豆具有健脾和中、消暑化湿、清热解毒等功效。《本草纲目》说它能“止泄泻，消暑，暖脾胃，除湿热，止消渴”；《会约医镜》载白扁豆“生用清暑养胃，炒用健脾止泻”；《本草图经》言其“主行风气，女子带下，兼杀酒毒，亦解河豚毒”。白扁豆适用于暑湿杂症、脾虚泄泻、赤白带下、小儿疳积等病证。现代研究表明：白扁豆含有抑制病毒的成分，水煎液可抑制痢疾杆菌和病毒；白扁豆中所含的淀粉酶抑制物具有降血糖的功效。另外，白扁豆能增强T淋巴细胞的活性，提高机体的免疫力。

下面介绍几个白扁豆的食疗方。

白扁豆山药莲子粥

食材：白扁豆30克，山药40克，莲子20克，粳米100克。

做法：先将山药去皮、洗净，切成小块。将上述食材放入锅内加适量水煮粥食用。

适用人群：此粥适合于脾胃虚弱、大便溏泄者食用。

白扁豆山楂陈皮饮

食材：白扁豆15克，山楂10克，陈皮10克，麦芽10克，鸡内金9克。

做法：将上述材料加水煎汁后饮用。

适用人群：此饮适合于消化不良、不思饮食者饮用。

白扁豆香薷饮

食材：白扁豆30克，香薷15克。

做法：先将白扁豆洗净放入砂锅内，加适量水先用大火烧开后改用小火煮至扁豆熟烂，再放入香薷煮3分钟后将汁倒出食用。

适用人群：此饮适合于夏天感冒风寒、脾胃有湿、胃脘呕恶、大便溏稀者饮用。

需注意的是患寒热病者忌食。

枸杞子

茄科植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实。又名枸杞、天精、甜菜子、狗奶子、血杞子等。枸杞子味甘，性平，入肝、肾经。每100克枸杞子中含蛋白质13.9克、脂肪1.5克、膳食纤维16.9克、碳水化合物47.2克、胡萝卜素9.75毫克、维生素B_1 0.35毫克、维生素B_2 0.46毫克、维生素PP 4毫克、维生素C 48毫克、维生素E 1.86毫克、钙60毫克、铁5.4毫克、磷209毫克，另外还含有β-谷甾醇、亚油酸等。

中医认为，枸杞子具有补精血、益肝肾、明目等功效。《药性论》说它“能补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神”；《食疗本草》言其善“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳”；《本草纲目》载枸杞子功能“滋肾，润肺，明目”。枸杞子适用于血虚萎黄、腰膝酸软、头晕目眩、眼目昏糊等症。现代研究证明：枸杞子所含的谷固醇、亚油酸、甜菜碱等物质具有降血糖、降血脂和降胆固醇的作用，能有效地防止动脉粥样硬化；所含的枸杞子多糖可提高人体的免疫力，具有延缓衰老和抗肿瘤的作用。枸杞子还能抑制脂肪在肝细胞内沉积，促进肝细胞新生的作用，故具有一定的抗脂肪肝的作用。

枸杞子从诗经“集于苞杞”时起，便用于医药，迄今已有3000余年的历史。晋代葛洪在《抱朴子·内篇》中称枸杞子为西王母杖、仙人杖。究其此说的来历，在近代人周瘦鹃的《拈花集》中找到了答案。

周曰：传说西王母是神仙中的天上仙人，那西王母杖一定是她老人家使用的一根仙人杖。谁知仙人杖却是山野中一种植物——枸杞茎。其花、叶、根、实都可以作药，有益精补气、壮筋骨、轻身不老之功；其形团茎坚硬可作柱杖，又因其功效之多，所以雅乎仙人杖。他在《朴子·内篇(卷十一)·仙药》内云：“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生羽毛，行厨立至……”把枸杞列为仙药，久服轻身不老，成仙升天。

唐代润州开元寺旁有一口山泉，山泉的上游长有枸杞树，枝繁叶茂，果实鲜红，状似枣核，果粒成熟后便落入泉中，寺中僧人常年饮其泉水，个个红光满面，健康长寿。

下面介绍几个枸杞子的食疗方。

枸杞菊花饮

食材：枸杞子15克，菊花5克，红枣6枚。

做法：将上述材料放适量水煎开后饮用。

适用人群：此茶适用于头晕目眩，视力模糊者饮用。

枸杞降脂汤

食材：枸杞子15克，山楂20克，绿豆50克，荸荠20克。

做法：将上述原料放适量水后用大火烧开，再用小火煮15分钟后即可饮用。

适用人群：此汤适合于高血脂，脂肪肝者饮用。

杞子养颜汤

食材：枸杞子15克，红枣10枚，桂圆肉10克，莲子10克，黑豆30克，银耳10克。

做法：将上述原料放适量水后用大火烧开，再用小火煮20分钟后，再加入适量蜂蜜即可饮用。

适用人群：此汤具有一定的延缓衰老的作用，常服也有一定的美容效果；一般人群均可饮用。

枸杞核桃粉

食材：枸杞子、核桃仁、松子仁各等份。

做法：将上述原料捣烂成粉后用水冲服，每日1次，每次一勺。

适用人群：此粉适合于失眠、多梦、健忘者食用。

枸杞子粥

食材：枸杞子20克，粳米适量。

做法：将上述原料加适量水煮粥后食用。

适用人群：此粥适合于眼目昏糊者食用。

需注意的是脾虚有湿及便溏者忌食。

（未完待续）

糖尿病致盲主因：视网膜病变（下）

★ 重庆三峡中心医院　吕传彬

我们接着上一期，继续谈谈糖尿病引起的视网膜病变。

定期眼部检查

显然，有效地控制血糖、血压和血脂能预防视网膜病变，但即便控制好血糖、血压和血脂，糖尿病视网膜病变还是有可能发生或持续恶化。因此，糖尿病患者应定时接受眼睛检查，不要等病情恶化时才就诊，应做到早诊早治。

四种治疗方法

目前对糖尿病视网膜病变的治疗选择，大部分专注在改善血糖控制，旨在减缓病情恶化。但是这一疗法具有一定的局限性。目前我国针对糖尿病视网膜病变主要有4种治疗方法。

激光凝固术　针对增生性糖尿病视网膜病变。其原理是利用激光凝固术来封闭新增血管、微血管瘤和有荧光渗漏的细血管。这种疗法通常只需30分钟便可完成，患者并不需住院。

激光通过封闭渗漏的血管，在眼内形成微小的瘢痕，以抑制新血管增生，使现有的血管收缩并封闭，避免玻璃体出血和视网膜水肿，避免病变影响黄斑的功能。通过凝固封闭部分视网膜血管，让其余健康的视网膜部分得到足够的血氧供应，阻断引起新生血管的刺激作用，阻止病情恶化。但此法并非对所有患者都有效。

玻璃体切除术　若患者发生玻璃体出血、瘢痕组织形成及视网膜剥落，则需进行玻璃体切割手术治疗，以防止视网膜脱离，以改善视力。

这种手术是利用眼科精密仪器在显微镜底下，在患者眼球上打3个微孔，直接进入眼球内进行视网膜复位的手术。除了玻璃体切除，减少玻璃体牵扯的力量外，有时候可能在手术中进行气体注射如矽油灌注或眼内雷射手术等方法来治疗视网膜病变。一次手术将视网膜复位的成功率达70%至80%，其余则需要多次手术才成功将视网膜复位，也有患者因视网膜剥离严重而失明。这项手术也具有一定风险，包括发生并发症如角膜水肿、白内障。

抗血管内皮生长因子疗法　抗血管内皮生长因子疗法用以抑制血管增生的治标方法，只有持续注射抗体才能将病情控制下来。注射抗体效果因人而异，有些患者注射10次，有些患者只注射4次便见效。

口服药物治疗——非诺贝特　非诺贝特可用以治疗2型糖尿病患者及现有糖尿病视网膜病变患者，以减缓病情恶化的速度。每日口服一次的药物疗程。非诺贝特原是降低患者血脂的药物，但在近年有临床研究发现，对治疗糖尿病视网膜病变有效。

（完）