

# 《芈月传》药食真的靠谱吗？

## 医生提醒：药食同源的中草药，不可盲目乱吃

电视剧《芈月传》正在热播，剧中多次出现中草药救人、膳食养生的剧情，引发人们的热议乃至效仿。

这些中草药和养生膳食，究竟靠不靠谱？

记者采访了几位中医专家，观点挺一致：许多药食同源的中草药是非常好的养生食品，但要根据个人体质，适可而止，切勿“入戏太深”乱吃。

记者 鲍云洁 通讯员 刘扬 郑珂

### 淡竹叶是滑胎利器？剧中偏方勿模仿

**剧情：**《芈月传》剧集一开始，就出现了新的滑胎利器——淡竹叶。得知向氏怀孕后，王后担心她生下“霸王”取代太子之位，

企图下药让其滑胎，所用之药就是淡竹叶。王后说，它又叫碎骨子，喝一碗肚中的胎儿就保不住了。

**解答：**宁波市中医院主治中医师、医学博士刘宏飞告诉记者，淡竹叶相对比较寒，所以中医建议孕妇、体寒体虚者尽量不要服用。但电视剧中将它作为“滑胎药”，显然欠考究。

刘宏飞解释，淡竹叶是禾本科植物淡竹的茎叶，有清热除烦、利尿的功效，可用于热病烦渴、小便赤涩淋痛、口舌生疮。“碎骨子”虽然经常作为淡竹叶的别名来用，又称为“竹叶麦冬”（和中药麦冬不同），但它是淡竹叶的根茎及块根，两者功效并不一样，因此不能混为一谈。

刘宏飞补充道：现代药学研究证实这两者并没有滑胎的作用，“滑胎”之说应该是从中医的角度出发（《本草纲目》记载碎骨子“能

堕胎催生”）。事实上，孕妇如果存在“热病烦渴、小便赤涩淋痛、口舌生疮”等症状，适当服用不会“堕胎”。

关于“汤药中加了一味淡竹叶，娘娘端起碗就立刻能闻到‘难受’的味道”这一点，刘宏飞说，淡竹叶只有一种淡淡的青草清香味，和芦苇叶味道相仿，娘娘能闻出来是太厉害了。

此外，剧中还出现了其他中草药方子，如“水汇五味子”、“黄连治眼疾”等，半月也经常摘草药后含在嘴里嚼。对此，刘宏飞提醒：“水汇五味子”、“黄连治眼疾”等偏方并没有什么科学道理，无论任何药物，本身都有化学特性，也就有一定的危害性，大家切勿模仿。正所谓“是药三分毒”，大家在日常生活中一定要注意安全用药。



淡竹叶

### 土茯苓是茯苓？完全是两种不同的中草药

**剧情：**在《芈月传》第10集里，半月被威后幽闭宫外行宫时，半茵向威后进言锁住半月的脚，并在半月的饭菜中下毒，半月

差点重病身亡。幸好，魏美人来到院墙下探望，半月请她挖出土茯苓的根茎来救自己一命。

**解答：**刘宏飞告诉记者，大家千万不要把土茯苓和茯苓混为一谈。这是两种不同的中草药。这样的错误以前犯得还少吗？

刘宏飞解释，土茯苓是百合科植物光叶菝葜的干燥根茎，始载于《滇南本草》，味甘、淡，性平，归肝、胃经，有解毒、除湿、通利关节的功效。它确实可以解毒，但不能解百毒，主要用于梅毒及汞中毒所致的肢体拘挛、筋骨疼痛，或者湿热淋浊、疥癣等病症。

而茯苓的用途就很广泛，历史地位也很高，经典《伤寒论》中用到茯苓的有40余方，约占全部处方的三分之一，如治疗水肿的五苓散、桂枝茯苓丸等，后世常用处方如四君子汤、参苓白术散等，不可胜数。最重要的一点——对女性美白有十分显著的功效。

民间也有不少食用茯苓的方法，有名的便是“茯苓饼”：用粳米、白糯米（比例为7:3）加上与粳米重量相等（略少亦可）的茯苓、芡实、莲子肉、山药等，共碾成粉，拌匀做饼，蒸熟当作点心。此外，茯苓包子、茯苓糕也都常见。

宁波市中医院主任中医师卓立甫则提醒读者朋友，有不少市民喜欢去山上挖野草、草药来吃，尤其是春天，年年都有不少人吃出问题，“土茯苓当成茯苓倒没听说过，但把蕨当成蕨菜，吃错中毒的患者见了不少。不少野菜、中草药有长得相似的‘小兄弟’，吃错了，麻烦可就大了。此外，吃多了，加工方法错了，身体不适宜，都有可能吃出麻烦来，大家千万不要盲目跟着剧情学！”



土茯苓

### 红枣汤很滋补？方子调整一下或更好

**剧情：**在《芈月传》第31集里，半月按照蔡姑的法子，“把红枣、红豆用清水洗净，浸泡一个时辰，然后清水煮沸，加入去壳留肉的桂圆，再大火煮沸，文火再炖半个时辰，红

枣汤就煮好了。”

王后半妹喝了后，真心喜欢，而且陪嫁滕女等人，都夸赞这红枣汤甜而不腻、十分适口。

**解答：**宁波市中医院主治中医师、医学博士刘宏飞告诉记者：“那集播出后，就有朋友给我打电话，说红枣这么好，以后要天天熬汤喝！”

刘宏飞说，红枣是一种不错的滋补品，但味甘、纤维含量很高，相对较为滋腻，吃三五个没问题，多吃不宜，尤其是脾胃虚弱者或消化不良者不宜多吃，否则容易胀气、便秘。枣的糖分含量高，糖尿病和龋齿患者也应少吃，《本草纲目》中说：若无故频食，则生虫损齿，贻害多矣。

宁波市中医院主任中医师卓立甫告诉记者，红豆、桂圆也是多吃不宜呢！宁波人喜欢

用红豆加米仁熬粥，而把肠胃吃坏了来就诊的，很多！桂圆吃多了，容易上火！眼下冬令进补，不能不辨体质盲目乱补，“阿胶吃上火、长痘的，高丽参吃得血压高的，也多着呢！”

宁波市第二医院中医科主任王军告诉记者，红枣、红豆加桂圆，这个方子也就是一般的家常菜肴。红枣在冬令进补的方子里一般只起辅助作用，“气阴虚、气血虚的人，倒可以把红枣汤的方子调一调，红枣里加入人参、枸杞，滋补作用会更好些，但一定要在医生指导下吃，脾胃寒、湿热体质者不能吃。”



红枣

### 紫苏能消暑？消的是“阴暑”而非“阳暑”

**剧情：**在《芈月传》第37集里，半月采摘紫苏，遇到魏长使，向她解释紫苏是消暑神草。魏长使感叹，竟这般好，也要采摘一些回去。半月一次给半妹送来紫苏汤，说道“我

做了一些紫苏叶汤，冰镇了很久，还加了一些蜂蜜在里头，是消暑的上品，请姐姐品尝。”

而在前几集里，半妹和半月在溪边采紫苏叶，说是“香气袭人，可以入菜”。

**解答：**记者查阅资料发现，紫苏在中国种植应用约有近2000年的历史，主要用于药用、油用、香料、食用等方面，其叶（苏叶）、梗（苏梗）、果（苏子）均可入药，嫩叶可生食、做汤，茎叶可腌渍。

告诉记者，关于“紫苏是消暑仙草”，应区别理解。

紫苏可解表发汗，对“阴暑”有一定的功

效，但“阴暑”不是老百姓所说的普遍意义上的中暑（中医称“阳暑”），它其实是夏天的风寒感冒，所以说，这“仙草”非但不能“消暑”，中暑后食用的话，还有可能火上浇油。

不过，提到，紫苏确实是一味不错的中药，它可以调理肠胃，解鱼蟹的毒，“要是不嫌麻烦，买点紫苏代替生姜，吃鱼蟹时放在酱油或醋里，也不错！”



紫苏

### 看楹联 赏书法

#### 胡朝霞楹联书法作品展开展



昨晚，“平仄和鸣”——胡朝霞楹联书法作品展在宁波117艺术中心开幕。精心准备的楹联作品充分体现出胡朝霞深厚的书法功底。胡朝霞更是现场创作巨幅书法作品，赢得观众喝彩，将展览气氛推向高潮。此展览是国家艺术基金书法创作人才资助项目，将持续到2016年1月17日。图为胡朝霞现场创作巨幅书法作品。

记者 崔引 摄

### 宁波首届婴童文化艺术嘉年华 昨开幕

昨日上午10点半，宁波首届婴童文化艺术嘉年华开幕式暨龙卡·宁波文化卡发卡仪式在天一广场盛大举行，吸引了近2万人参加。歌舞表演、模特走秀、名医讲座、爱心义卖、免费办卡送礼、近百婴童机构特惠……此次嘉年华活动将于今晚9点结束。

宁波日报报业集团、中国建设银行宁波市分行、中国银联宁波分公司等相关领导出席了昨天活动的开幕式，并在现场宣布龙卡·宁波文化卡正式开始发行。已连续开展一个多月的中国宁波网天一论坛“宁波宝宝幸福秀”、“祖孙情浓”以及“玩具总动员”等活动的颁奖仪式也同时举行，共有12位获奖者上台领取了由王开摄影、贝格贝拉、吾玛牛奶等企业提供的十万元大奖。

在现场，龙卡·宁波文化卡的3个摊位前排起长队。办卡市民凭身份证免费开卡后，还可随机抽取公仔或文具一件，同时获得由宁波洛梵儿童品牌摄影提供的价值699元的儿童摄影写真套系、由宁波四唯视光训练服务中心提供的价值380元的眼睛健康综合检测券、价值8元的吾玛牛奶各一份。家有0-2周岁宝宝的市民（非贝因美会员），同时持宝宝出生证明，还可获得价值325元的贝因美奶粉一罐。

近100家宁波文化卡加盟婴童机构昨天在广场上设展，并进行了优惠展卖。嘉年华主舞台上的50余个精彩儿童节目，吸引了众多市民现场驻足观看。这些节目由本次参会的近50家品牌婴童培训机构联合推送。

宁波市眼科医院院长周宏健教授、李惠利东部医院甲乳诊疗中心主任吴伟主教授昨天也来到现场，为大家做了儿童近视防治以及孕期、哺乳期乳房保健的讲座。今天下午，宁波市中医院副院长董幼祺教授、口腔医学博士应彬彬教授也将到天一广场，与家长和小朋友们进行面对面的交流。嘉年华现场还同期进行了爱心义卖和捐书活动，义卖所得将用来帮助外来务工子弟学校筹建“图书室”。