

## 手指放血治中风，香灰能止血？

《女医明妃传》中医剧情引发热议，听听专家、编剧怎么说



猴年各大卫视第一部热播剧，非《女医明妃传》莫属。该剧取材于真实历史人物，女主角谭允贤（刘诗诗饰）的原型是中国古代四位女名医之一，她为后人留下了宝贵的中医学案例《女医杂言》。

该剧在每集之前，都有字幕提示：“本剧所有中医食疗，医药方剂，为戏剧情景所需，请勿尝试模仿。”但是，观众还是很好奇，剧中的中医治疗、方剂，是不是真有效？来听听专家、该剧编剧怎么说。



## 疑问 1

铁皮石斛是“仙草”？

剧情回放：刘诗诗扮演的允贤被徐府院里的铁皮石斛吸引，称其为救命“仙草”。

专家点评：南京市中西医结合医院老年病科副主任中医师王东旭介绍，铁皮石斛的确有“仙草”的美誉，主要适用于阴虚体弱的患者，是滋阴佳品，但不适合阳虚的人服用。剧中在院子里找到铁皮石斛，不太可信。因为石斛多生于崖石峭壁间，家庭栽种难度较大。

## 疑问 2

香灰能止血？

剧情回放：允贤到永庆庵祈福，听闻许多百姓前来求香灰止血治病。

专家点评：南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭介绍，香灰止血在民间医书中有记载。香灰有吸附作用，但是古代的香灰成分与现在的香灰成分有区别，而且从预防感染的角度来说，用香灰止血也不太合适。

## 疑问 3

阿胶黄芪治产后出血？

剧情回放：于夫人小产，允贤为她开出药方：阿胶1两、黄芪2两，当归5钱，红花1两，丹皮3钱，干姜5方，茯苓3钱。

专家点评：南京市中西医结合医院妇产科副主任中医师李新珍介绍，方中的当归、丹皮和红花有活血化瘀的功效，阿胶有补血的功效，黄芪有益气的功效，对于气血两亏的妇科患者，这个组方是有道理的。但是，其他症型的患者未必适用。

## 疑问 4

放血能用于中风急救？

剧情回放：徐太夫人突然中风。允贤施针于其手指、耳穴、人中及脚趾，放血救人。

专家点评：市中西医结合医院针灸科主治中医师臧平说，不是所有中风患者都适合放血疗法。导致中风的因素有六个：风、火、痰、瘀、气虚和阴虚阳亢。因气虚和阴虚阳亢导致中风的患者，不能放血治疗。

## 疑问 5

风温是啥病，传染吗？

剧情回放：允贤被关入大牢，她发现三名女囚因发热、咳嗽不止，搭脉后确诊她们得的是风温，请求衙役为她取“千金苇茎汤”。

专家点评：风温是由风热病邪引起的急性外感热病，一般发热三天以上即可确诊，常发于冬春之交，以肺部、支气管等急性呼吸道感染为主。

江苏省中医院呼吸科主任医师孙凯介绍，出现发热、咳嗽、乏力等症状，应尽早就医。同时，呼吸系统疾病易通过飞沫传染，要注意与家人、朋友适当隔离，以免引起交叉传染。

“千金苇茎汤是《备急千金要方》中的名方，主治肺痈，对风温具有很好的疗效。”孙凯说，该方的四味中药是芦根、冬瓜仁、薏苡仁、桃仁。在平日的用药中，一般先以退热方为主，约三服药见效后，再根据患者的病情，在千金苇茎汤的基础上适当加减，约七服中药后基本痊愈。少数残有少痰、浅咳的情况，可以遵医嘱服用省中明星制剂“润肺合剂”“清肺口服液”等。

## 对话编剧

## 医理可考 不代表药方可用

记者：《女医明妃传》里有很多专业的中医知识，在写的时候是不是找了很多老中医咨询？

张巍（《女医明妃传》编剧）：前后找了三个中医提供咨询。我的一个好朋友是一位民间高手，我所有的方子都是找他帮我看。后来经人介绍了一位中医研究院的副教授，帮我把方子都改到了明以前。最后又找了一个中医药大学毕业的朋友，帮我又重新看了一遍。

记者：虽然你提到了前后找了三位中医，但依旧有一些网友认为，《女医明妃传》里面的术和药方并不科学，比如什么针刺放血的，有人认为是误导别人。

张巍：我们所有的医案出处都是明以前的朱丹溪医案和傅青主医案。当时咨询的一些专家也存在不同意见，还经常发邮件辩论，但是大家都是很谨慎的，我们所有的医理和方子在审片之前都是经过浙江这边的一些中医专家审过，当时没有提出关于医理和药理方面有什么问题。

但是，我个人不推崇从电视剧里寻找什么治病的方子在生活中模仿，而且我们这部剧前三集里就有因为问诊不清出人命的情况，所以这种看了一个方子在生活中直接用，这是瞎来，我们不建议大家这么做，但是这不代表我们剧中的医理是不可考的！

这些药方确实都是有出处的，没有任何乱来的。  
综合《现代快报》《北京晨报》

## 3个汤圆下肚等于吃掉一盘炒菜油？

专家称不能笼统下定论，但汤圆为高油高糖不宜多吃；记者计算9个汤圆接近一天油摄入量

## 实验 吸油纸可吸出汤圆油脂

近日，有消息称，吃3个汤圆，就相当于吃1盘炒菜的油。芝麻、花生、坚果仁、巧克力等都是高脂肪的原料，加上拌馅的油脂，油脂含量较高。

对此，记者到超市买了一种黑芝麻馅汤圆，煮熟后，轻戳开一个小口，隔几分钟后，用带有吸油功能的厨房用纸沿边角轻轻擦拭。约一分钟后，部分油脂被吸出。

中国农业大学食品科学与营养工程学院冯双庆教授认为，吸出的只是部分油脂，黑芝麻本身也是含油量较多的物质，无法用吸油纸吸出。同时，汤圆的含油量与其内馅种类及大小有较大关系，不能笼统地认为3个汤圆的含油量相当于一盘炒菜的油量。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为，汤圆的含油量较高，尤其内馅为黑芝麻及花生馅的，因为其本身的含油量已经达到40%。同时，红豆沙的含油量虽较少，但在制作工程中仍会加入植物油脂，提升含油量。

## 算账 9汤圆抵一天油摄入量

至于汤圆到底含有多少油，范志红

表示可以通过营养成分表中的脂肪含量进行估算。她解释，由于糯米中脂肪含量小于1%，因此脂肪大部分来自内馅，且食用的油中约99.99%将转变成脂肪。

记者在某品牌一款黑芝麻馅汤圆的营养成分表中发现，每100克汤圆含13.6克脂肪，根据其净含量15粒290克计算，每个汤圆摄入脂肪为2.63克。如果按三个汤圆计算，则约含8克油。

根据中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔，每人每天摄入的油应为25克到30克。按这样计算，吃9个汤圆就能抵上一天的油摄入量了。

## 提醒 汤圆含糖量更需要警惕

“相比于汤圆的含油量，更应关注其糖分含量”。冯双庆表示，汤圆中所含的固态油脂对人的身体危害有限。固态油脂的饱和脂肪酸含量较多，不容易氧化，因此较适宜包在汤圆里。人体偶尔摄入不会有碍，其中含有的胆固醇也是人体需要的物质。

她提醒市民，应注意汤圆的高含糖量，尤其糖尿病患者等。冯双庆举例，砂糖橘的含糖量在14%~17%，汤圆的含糖量与其相当，应注意控制。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅则表示，大家应时刻提醒自己汤圆是高油高糖食品，注意控制，尤其患有胆囊、胰腺、糖尿病等疾病的人。食用汤圆后，应搭配较为清淡的食品，如蔬菜等，少吃主食。

## 知道多一点

## ●时间

对于早上不宜吃汤圆的说法，冯双庆认为大可不必。她说，早晨少吃一点没有问题，也可以喝一些汤促进消化。但午饭及晚饭应避免将其作为正餐，最好当做甜点搭配其他食物。

## ●烹饪

勿油炸。对于汤圆的做法，应避免油炸。油炸后，汤圆里外都是油，含油量较高，容易上火，最好的方式仍是煮着吃。

趁热吃。热时吃比冷时才更易消化，冷后就不要再吃了。据研究认为，糯米食品冷了以后，淀粉分子会增大，导致难以消化。所以，消化能力弱的人在吃汤圆、元宵、糯米鸡、糯米丸子等食品时，都应当趁热吃，而且应当少吃，细嚼。老年人如果用于补益，拿糯米做粥更宜，好吸收！

多煮煮。煮的时候不宜有硬心，也不必追求清汤，最好能多煮一会儿，软一点再吃。还有，不要选择太过油腻的馅料与糯米搭配，否则更加难以消化。

加陈皮。推荐在煮汤圆或调馅料时加入少许的陈皮丝，可更显风味又易于消化。

## ●热量

记者查阅某品牌一款黑芝麻汤圆发现，营养成分表中能量为每100克1360千焦，根据其净含量15粒290克计算，每粒汤圆的能量约为263千焦。如果与一小碗米饭约712千焦热量相比，3个汤圆则近似为一小碗米饭的能量。

## ●六种人不宜多吃

年老体弱者，高血脂和冠心病患者，糖尿病患者，急性胃肠炎患者，久病初愈者，发热患者。

综合《新京报》《羊城晚报》



下周一就是元宵佳节了，摩拳擦掌准备吃汤圆之前先别急，搞清楚汤圆含油量再出手。

近日，网上有消息称，吃3个汤圆相当于摄入一盘炒菜的油量。这让许多人产生疑惑：看起来白白净净的汤圆，真的含有那么多油吗？

对此，专家表示，汤圆的含油量与内馅、个头大小等因素有关，不能笼统地给汤圆的含油量下定论。但能够确定的是，汤圆是高油高糖食品，黑芝麻及花生馅的汤圆本身的含油量更是达到40%。