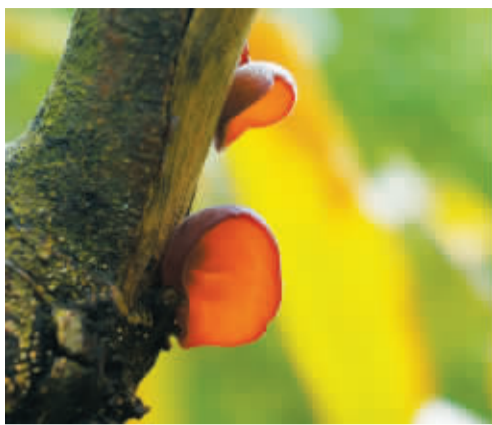




杏子



黑木耳



莲子

## 南山楂、枸杞、玄参、玉竹、麦冬…… 近50种地产食疗中药 可防秋燥

□记者 周科娜/文 通讯员 邬坤乾/摄

每到秋天,美景纷呈,外出游玩的市民增多。不过,秋高气爽的季节由于空气相对湿度较低,阳光出来后紫外线较强,也让市民明显感受到了皮肤干燥、口干舌燥、干咳少痰等秋燥症状,平时除了靠多喝水来补充水分外,专家称,其实宁波本土生长的瓜果蔬菜和中草药中,不少能对秋燥起到较好的防治、缓解作用。

我市中草药专家、注册执业中药师邬坤乾结合《中国药典》,通过实地走访,盘点了宁波本土常见的近50种“防秋燥”食疗中药。

### 梨含有85%的水分,是防秋燥的水果首选

近日,记者跟随邬坤乾来到奉化山区,一路上看到不少秋果挂满了枝头。时值初秋,山坡和农田中随处可见黄澄澄的柑橘。“秋天成熟的柑橘吸收天地精华,营养最为丰富,是秋季水果中的主角。中医认为,柑橘具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的药效,是男女老幼皆食的上乘果品。”邬坤乾介绍说。

在奉化大堰山区,半人多高的灌木丛中结了许多大拇指大小的红色果实,乍一看很像山楂,却比山楂小很多。“这是宁波本地地产的山楂,叫南山楂,北方产的大山楂叫北山楂,市场上卖的基本都是北山楂,本土的南山楂跟市场

上粒大饱满的北山楂相比,肉少籽多,口味酸涩,不受市民喜爱。”邬坤乾称,“不过南山楂具有很好的健胃润肺、助消化作用,还有很好的降血脂的作用。常用的办法是,野生山楂采来洗净切片,用沸水冲泡饮用。”

“防秋燥的水果中,梨是首选。梨含有85%的水分,酸甜适口,秋季空气干燥,水分较少,每天吃一个梨,能缓解秋燥,生津润肺。”邬坤乾说。秋季也是梨成熟的季节。对于较为轻微的口干,可以多吃梨、泡点蜂蜜水等甘润的食物,或吃山楂、柑橘等酸味的利于生津的水果。

### 本土常见的防秋燥食疗药材不少

在防秋燥的食疗药材中,很多都是药食同源,最常用的要数百合、黑白木耳、芝麻、莲子、玉竹、麦冬了,这些都能在宁波野外找到。

“百合、黑白木耳、莲子,市民较为熟悉。百合用的是它的鳞茎,它具有润肺止咳、清心安神的作用;木耳,尤其是白木耳,性平味甘,有滋阴润肺、生津止咳、美容嫩肤的功效;莲子,有补脾止泻、降虚火、安神养心的功效。”

说到枸杞,市民都很熟悉,菜场超市都能方便买到。宁波本地也有野生枸杞。“现在正处果期,挂果时很漂亮,但是宁波本土的枸杞籽多甜度不足,与宁夏枸杞相比,口感上逊色不少。”邬坤乾说。

不过,说到玄参和麦冬,知道的市民可能不那么多了,这两种草药像“亲兄弟”,常

被搭配着使用。玄参是高大草本,高可达1米多,茎呈四棱形,支根呈纺锤形或胡萝卜状膨大,有清热凉血、滋阴降火、解毒散结的功能。麦冬有养阴生津、润肺清心的功效。麦冬在宁波野外不常见,不过邬坤乾告诉记者,想一睹这种植物可以去中山公园,那里麦冬作为地被植物种植。它的叶片细长如兰花,夏季会抽出细长的紫色穗状花序,秋季会结出许多绿色的珠子状的圆形果实,食用的是它的肉质块根。

玉竹在宁波野外有分布,记者曾在奉化山区看到过。这种植物能长到半米左右,茎细细的,叶子窄长形,挖出来的根茎部位却是白白胖胖,食用的也是它。此外,秋季的莲藕也有去秋燥的功效,多吃莲藕,能养阴清热,润燥止渴,清心安神。

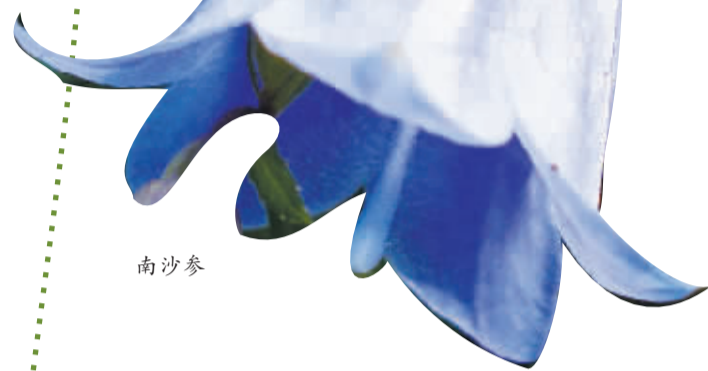
### 秋季采挖的根茎药材价值最高

据了解,我们常说的秋燥并不是一种病症,而是指秋天发生的以“肺症状”为主的身体不适。中医认为,肺主一身之气,而秋燥易伤肺,因此要防治秋燥引起的一系列症状,关键在于滋阴润燥、养肺止咳。

邬坤乾根据近10年在宁波地区各(县)市寻访拍摄药用动植物的经验,盘点出常用的滋阴润肺、防治秋燥的地产食疗中药,主要有山楂、枸杞、红枣、梨、萝卜、柿子、栗子、玉竹、南沙参、墨旱莲、灵芝、石斛、无花果、南五味子、女贞子、地黄、黑木耳、百合、麦冬、杏、莲藕、莲

子、玄参、黄精、浙贝母等近50种。

专家称,目前是采挖根茎类药材的最好时机。为何在秋季采挖根茎类药材最好?专家解释说,不同药用部位的药材采集时间是有讲究的。一般而言,全草类药材在植物生长最旺盛的七八月份采集最好;种子类药材一般要在成熟后采收;根茎类药材,秋季采挖最好。因为经过一年漫长的生长期,到了秋季,植物将吸收的养分储存在根茎部位,养精蓄锐,等待明年继续生长,因此在根茎里有着植物一年里吸取的精华,也是药用价值最高的时候。



南沙参

### 几种“防秋燥”食疗方推荐

市民可以制作哪些简单的“防秋燥”食疗方?昨天,记者就此事向宁波市中医院刘宏飞博士作了咨询,他向市民推荐了几款防秋燥食疗方和中药配方。值得提醒的是,养阴药物均有“恋湿”、“滋腻”的性质,运用不当会产生乏力、胸闷、消化不良等副作用,阳虚体质、痰湿体质或脾胃功能不佳的人群慎用,或咨询过医师后再服用。

#### 1.麦冬、枸杞、菊花茶饮

配料:麦冬10克、枸杞10克、菊花10克,开水250毫升,开水泡服。

#### 2.百合莲子粥

配料:大米150克,百合干25克,莲子25克,枸杞2克,冰糖30克。

#### 3.百合银耳粥

配料:百合30克,银耳10克,大米50克,冰糖适量。

功效:可养阴润肺、健脾益气。

#### 4.麦冬百合猪骨汤

配料:百合50克、麦冬50克、猪骨500克。

功效:百合润肺降气,麦冬滋阴养胃,该汤有滋燥敛火的功效。

#### 5.养阴清肺汤

配方:生地20克,麦冬15克,玄参10克,生甘草5克,贝母10克,丹皮10克,薄荷5克,炒白芍10克。

功效:养阴润燥、清肺利咽。



红枣