

长于战车前 被命名为 车前草

含有大量寒性成分 脾胃虚寒者不宜多服用

记者 吕琳萍

提起车前草这个名词,大部分年轻人也许会感到十分陌生,但是作为临床上应用较为广泛的中药,车前草在我市农村遍地可见,而且数量众多。

车前草,又名车轮草,顾名思义,是从车下轮间没有被碾压过的点点空间中钻出的野草。因为叶子形状神似猪耳朵,所以又称猪耳草。车前草的生命力极强,它极易生长在屋舍旁、山野间、花圃里或者河边,只要有泥土的地方便能寻见它的身影。

记者第一次见到车前草还是在小时候,因为它叶子呈莲座状,穗状花序呈圆柱状,花序梗上疏生了白色的短柔毛,心生喜爱,便摘了回家,放进罐子里捣鼓。后来才知道摘回家的叶子是车前草,花序上面一粒粒的黑芝麻便是车前子,也是一味中药。

记者在查阅资料时,发现车前草的名字源于汉代,传说一名将军出征时,因不熟悉地形,军士和战马都被围困在一个荒无人烟的地方。战士和战马因缺水得了尿血症,可当地黄沙漫天,人迹罕至。正在将军头疼之际,一名马夫发现有些战马安然无恙,是因为吃了地面上一片像牛耳形的野草。为证实其效,马夫亲身试验并及时上报

给将军,所有将士服用此草后,尿血症果然痊愈了。将军一看此草生长在战车前面,便将此命名为车前草。

在农村,许多人会拿车前草泡茶喝。每年盛夏,家住西溪镇的吕兰庭就会走到田边摘几株车前草,晒干后,用它泡一壶草茶,待孙子疯玩回来时,让他将温热的茶水喝下。喝起来有点凉,味道微苦,但又会有一丝清香。吕兰庭说,这茶水啊,可以降火。

除了泡茶喝,车前草还有多种吃法,在4月-5月,采摘其幼苗,择洗干净后,用沸水轻煮,晾干后便可和肉末一起加入调味料搅拌成馅,也可凉拌、炒食。同时,在水中加点车前草用于泡脚,利于睡眠。

药用价值

车前草不仅可以食用,它还是一味中草药材,全草和种子都可入药。在《药性赋》中便有记载:车前子止泻小便兮,尤能明目。

随着临床医学的应用,车前草的功效被越来越多的人熟知,车前草为车前草科植物、车前及平车前的全株,是利水渗湿中药,味甘,性寒。主治小便不利、淋浊带下、水肿胀满、暑湿泻痢、目赤障翳、痰热咳嗽等症。

而车前叶不仅具有显著的利尿作用,还可作用于呼吸中枢,能



增进气管、支气管黏液的分泌,有明显的祛痰、抗菌、降压效果。

车前子是车前科植物车前或平车前的干燥成熟种子,相关药理表明,车前子有保肝、降胆固醇、祛痰、镇咳、预防肾结石形成、缓泻、抗炎等作用。

车前草虽然有多种功效作用,但并不是所有人都适合泡茶喝,也不能多喝。因为车前草本身是一种性质寒凉的中药材,含有大量寒性成分,如果脾胃虚寒或本身就是寒性体质的人群,喝了它后,体内寒性物质会增加,加重症状,从而诱发多种身体不适。



秋天如何赶走 四秋症

记者 吕鹏 整理

22日,迎来了秋分节气,自此北半球开始呈现昼短夜长,且昼夜温差逐渐加大。从天气的温度变化上,市民可以真切地感受到秋天来了。而随着秋天的到来,人体的一些不适也显现出来,伤春悲秋,倦怠无力,口干舌燥,这些在秋天出现的不适被称为“四秋症”。那么,我们应从哪些方面入手,来应对“四秋症”呢?

秋燥:注意呼吸系统疾病

到了秋天,秋燥的表现尤为明显。现在这个时候还是温燥,等天气逐渐转凉,温燥又转变为凉燥。秋燥对身体带来的不适主要表现为口干舌燥、咽痒鼻塞、皮肤瘙痒等症状,归结起来以呼吸系统的疾病为主。

秋燥伤肺,因此滋阴润肺显得特别重要。到了秋季,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调治。在防止温燥时,可以多吃梨子、百合、蜂蜜、山药、杏仁等;防治凉燥可选柿子、核桃、银耳、胡萝卜等。同时要少吃辛辣食物,防止秋燥加重。

秋乏:调解生活起居

到了秋季,不少人感觉身体疲惫,整天都瞌睡连连,这一现象被称之为秋乏。中医上称这个时节为长夏季节,天气转凉,阳气不足,加上在夏季因为天气炎热,出汗多导致人体的消耗大,因此不少人感觉瞌睡增多,身体疲乏。

该如何应对秋乏呢?专家支招说,首先从起居上进行调节,早睡早起,注意不要熬夜。在中午的时候,还是要重视午睡,通过午睡来调节身体的状态。在饮食上要注意补充优质蛋白,要少吃过于油腻的肉类、生冷的食物,以免损伤脾胃,加重秋乏。应对秋乏,还要注意锻炼,球类运动、慢跑等都很合适。

秋膘:健脾胃再贴秋膘

秋季天气转凉,温度不再那么炎热,人们的胃口也变得好了起来,体重开始增加。

在民间,也有“贴秋膘”的说法。这个时候,人们开始进补,吃大鱼大肉,以补充夏季身体的消耗。但是在“贴秋膘”之前,一定要先健脾胃。大量吃补品,会加重脾胃负担,使长期处于疲弱的消化器官不能一下子承受,导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症。所以,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养,又易消化的食物,以调理脾胃功能。如鱼肉、动物瘦肉、禽蛋以及山药、莲子,此外,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜适量食用。

秋悲:补充 B 族 维生素

秋天是一个情绪易波动的季节。临床上,患者在秋季产生抑郁情绪的现象十分常见,会出现情绪低落、睡眠增多、体重增加等症状。这与典型抑郁症发作时表现为睡眠减少、食欲减退、体重减轻并不相同。

情绪低落的人,可能缺 B 族 维生素。当人体缺少维生素 B1 时,不仅会疲乏无力、消化不良,还会有情绪沮丧、反应迟钝等表现。维生素 B6 缺乏的症状之一是有抑郁倾向。秋天不妨多吃点富含 B 族 维生素的粗粮,比如燕麦、大麦、小米、大黄米、黑米、红豆、绿豆、豌豆等。

有悲秋情绪的人,平时要多给自己冲冲喜。比如,多去野外放松,经常登山远眺。下雨天,可以通过观看各种娱乐节目来缓解情绪。

剧烈运动引起肌肉酸痛、尿液变色 锻炼要适当 谨防横纹肌溶解症

记者 吕鹏

人鱼线、马甲线、翘臀细腰,这是不少人心神向往、念念已久的好身材。健康的运动锻炼的确有助于强健我们的身体,但过于剧烈的运动很可能会让一种疾病悄无声息地盯上你,它就是横纹肌溶解症。

什么是横纹肌溶解症

横纹肌溶解症,这个病大家听起来也许很陌生,但它在临床上并不少见。金华市中心医院肾内科主治医师周韩菁表示,近段时间医院收治了不少此类患者,他们大多是做了动感单车、深蹲等剧烈运动,出现了肌肉酸痛、酱油色的小便后来院就诊。

什么是横纹肌溶解症?在医学中,运动性横纹肌溶解症,从广义上讲是由于骨骼肌破坏导致细胞内容物释放入血和从尿排出的综合征。其特征为血清肌酸激酶升高,血清肌球蛋白升高及肌球蛋白尿。通俗地说,过度训练导致骨骼肌产生了急速的损伤,肌肉细胞就会溶解、破裂,细胞中的肌红蛋白进入血液,肌红蛋白对人体有害,需要通过肾脏过滤后排出体外,但由于它的个头很大,所以在过滤、排出的过程中很容易堵塞肾小管。

横纹肌溶解症的典型三联征表现为:肩、大腿或腰部肌肉疼痛;手臂和腿部肌肉无力或移动困难;

尿液呈暗红色或尿量减少。少数情况下,横纹肌溶解会导致死亡。

过度运动会引发横纹肌溶解症

近年来,因过量运动造成的急性肾衰、猝死的报道屡见不鲜,其中尤以长跑、深蹲等大肌群运动方式为主。如,某都市 IT 白领,近段时间因工作繁忙感觉自己精气神下降,为了保持良好工作状态,到健身房锻炼,每天在跑步机上连跑一个半小时,之后感觉胸闷、心跳加快;某 24 岁的研究生小伙,因为猛踩 40 分钟动感单车,结果尿液呈茶色,检查肌酸激酶远远超出正常值,进了医院;15 岁女孩做 200 个深蹲后,浑身肌肉疼痛,一度被下发病危通知书。

有许多创伤性和非创伤性原因可导致横纹肌溶解,通常有三种原因比较常见:一、突然剧烈运动,导致肌肉拉伤,肌肉里的肌红蛋白跑到了肾脏里;二、挤压、压迫,如车

祸或建筑物倒塌引起的挤压伤;醉汉因没有正常翻身,导致某个部位长时间受到压迫,也会引起横纹肌溶解综合征症状;三、服用特殊药物等。

值得注意的是,前段时间有不少报道称,吃小龙虾会引起横纹肌溶解症。其实,小龙虾本身不会引发横纹肌溶解症。周韩菁说,罪魁祸首是洗虾粉。

那么,身体出现哪些症状时预示发生了意外?周韩菁提醒,当肌肉持续酸痛无缓解、小便颜色变为茶色或者酱油色、小便量减少并伴随发烧症状时,就应该及时就医。横纹肌溶解症只要及早治疗是可逆的,但如果拖延病情,将可能危及生命。她提醒广大运动爱好者,平日在运动时要将有氧运动和无氧运动结合起来,并做到适度。同时,多喝水多排尿,可起到预防作用。



浑身肌肉疼痛



水肿



恶心呕吐



酱油色的尿