这些五谷杂粮 竟是中药界的“隐藏大咖”

相信大部分家庭都会备有一个小药箱，以备不时之需。你可知道，还有一个隐形药箱，可能就藏在你家厨房的橱柜里。打开柜门，映入眼帘的五谷杂粮，在中药界也是有一席之地的，它们之中藏着老祖宗的半本中医食疗方。

《素问》云：五谷为养。既然五谷是滋养身体的根本，我们又怎能每天食用却不了解它们的食疗功效呢？



麦芽

禾本科植物大麦的发芽颖果，全国各地均有栽培，北方地区种植多。麦芽不仅营养价值高而且药用价值广泛。

功效 麦芽味甘性平，归脾、胃、肝经，可消食健胃，行气健脾，回乳、消胀。其中，生麦芽擅长健脾和胃，疏肝行气；炒麦芽更擅长行气消食，回乳、消胀；焦麦芽则长于消食化滞。

应用 自制麦芽山楂茶，能帮助我们消食和胃化积。取炒麦芽和焦山楂各10克，加适量水煮20分钟，再兑入适量红糖，分2至3次服；大剂量使用麦芽或炒麦芽可用于断乳或乳汁郁积，单用(炒)麦芽60至120克，水煎服，每日1次或数次，能缓解乳房胀痛。

注意事项 哺乳期妇女不宜使用。

小麦

禾本科植物小麦的干燥成熟果实。

功效 小麦(谷粒)味甘，性凉，归心、脾、肾经，可养心益肾，除烦止渴。用于脏躁，烦热，消渴，脾虚泻痢，痈肿，外伤出血，水火烫伤等。

应用 自制小麦茶，不仅可以健脾养胃，还能止泻，适合脾虚不运所致的慢性腹泻。先将等量的小麦、糯米去除杂质后炒黄，大枣去核后干燥处理。把这三种食材一起混匀，打成粉末，密闭储存。需要时开水冲服即可。

注意事项 《本草纲目》曾提到“小麦面，畏汉椒、萝菔”。核心意思是说，小麦面的温热偏性，会被汉椒(花椒)和萝卜制约、中和，这里的“畏”不是完全不能同用，而是指一种食材的偏性会被另一种食材削弱或抵消。

浮小麦

禾本科小麦属植物小麦的干燥轻浮瘪瘦的果实。全国产麦地区均有生产。

功效 浮小麦味甘、性凉，归心经，有益气，除热，止汗之功效。常用于骨蒸潮热，自汗盗汗。为养心敛液，固表止汗之佳品。

应用 对于阴虚火旺型盗汗症人群来说，可以用黑豆50克，浮小麦30克，加水煎服，一日2次，喝上几天，汗止就停用。这个食疗方有滋养肾阴，益气止汗的作用。

注意事项 表邪汗出者禁用。

荞麦

荞麦为蓼科植物荞麦的干燥成熟种子。霜降前后种子成熟时收割，打下种子，晒干。

功效 荞麦味甘、性凉，归脾、胃、大肠经，可开胃宽肠，下气消积。治绞肠痧，肠胃积滞，慢性泄泻，噤口痢疾，汤火灼伤等症。

应用 如果咳嗽伴喘证，可以用荞麦粉200克，茶末10克，蜂蜜100克，水一碗，搅拌均匀，饮之即愈；若不小心被水火烫伤，可以把荞麦面炒黄，用水调成糊状，敷在患处，很快就会好了。如果面积过大、伤口过深，请尽早就医，以免耽误病情。

注意事项 本品不宜久服，脾胃虚寒者禁用。

赤小豆

豆科植物赤小豆或赤豆的干燥成熟种子。

功效 赤小豆味甘、酸，性平，归心、小肠经，有利水消肿，解毒排脓之功效。可用于水肿、脚气、黄疸、疮疡肿毒。

应用 赤小豆冬瓜汤，对急慢性肾炎引起的水肿有一定疗效。选用赤小豆50克，粳米50克，冬瓜去皮切块200克，加适量水，煮到赤小豆开裂再加冬瓜块煮熟，加入食盐，服之。注意，赤小豆质地坚硬，煮前要浸泡1小时以上，熟后也会有颗粒感。

注意事项 阴虚津亏者慎用。

黑豆

豆科植物大豆的干燥成熟种子，秋季果实成熟时采收。

功效 黑豆味甘，性平，归脾、肾经，有补肾益阴，健脾利湿，祛风解毒之功效。可用于肾虚腰痛、水肿、风痹筋挛。

应用 黑豆龙眼大枣汤既可健脾补肾，又能补气养血。可用于血虚心悸，阴虚盗汗，肾虚腰痛，须发早白等。用黑豆50克，龙眼肉15克，大枣50克，加水煎汤服用即可。

注意事项 腹胀、消化不良者不宜多食。

绿豆

豆科植物绿豆的干燥成熟种子。

功效 绿豆味甘，性寒，归心、胃经，有清热解毒，消暑利水之功效。可用于暑热烦渴、疮毒痈肿、药物中毒。

应用 除了我们熟知的绿豆汤是炎炎夏日中清热消暑的佳品，绿豆还有其他妙用。比如，用绿豆1000克，甘草100克，水煎后大量喝汤，可以解各种药食中毒；绿豆与红枣同煎，不仅清热解暑，还能健脾补血，增加食欲；绿豆与陈皮同煎，能起到促进消化及养护脾胃的作用，对进食油腻食物后的腹胀效果极佳。

注意事项 脾胃虚寒者、消化功能差、正在服药者慎用。部分豆类与特定药物存在配伍禁忌(如绿豆可解附子毒)，需注意药物相互作用。

薏苡仁

禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁，秋季果实成熟时采收。

功效 薏苡仁味甘、淡，性凉，归脾、肺、胃经，可利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结。用于水肿，脚气，小便不利，脾虚泄泻，湿痹拘挛，肺痈，肠痈等症。此外，研究发现薏苡仁还有抑制癌细胞的分裂增殖、抑制肿瘤血管生成的药理作用。

应用 薏苡仁粥，经常喝可以补正气，利肠胃，消水肿，除胸中邪气，能改善筋脉拘挛。把薏苡仁打碎，更容易煮熟煮烂，加上粳米，一起煮成粥。

注意事项 脾胃虚寒、便溏者慎用，孕妇忌用。服用任何药物期间，若想吃含薏米制品，请先咨询医师，需注意与药物相互作用。

五谷杂粮虽为药食同源佳品，但也不能大量盲目服用。应根据自身情况，辨证服用。特殊人群务必咨询医师或药师。

据北京青年报

头晕≠脑供血不足

自行服药 掩盖疾病早期信号

在日常生活中，头晕是极为常见的身体感受，很多人一出现头晕就下意识地将其与“脑供血不足”画上等号，随之开始自行服用改善循环的药物。然而，这种认知误区不仅可能延误真正疾病的诊治，还可能因乱用药对身体造成不必要的伤害。头晕与脑供血不足之间并不能直接画等号。

首先需要明确的是，头晕是一种主观感受的统称，并非单一的疾病诊断，其医学范畴包含了眩晕、头昏、失衡感等多种不同表现。眩晕通常表现为感觉自身或周围环境在旋转、晃动，常伴有恶心、呕吐等症状；头昏则多为头部昏沉、发胀、不清爽的感觉；失衡感则是行走或站立时难以维持身体平衡。这些不同类型的头晕，其背后对应的生理机制和病理原因复杂多样，脑供血不足只是其中一种可能性极低的诱因，并非头晕的“代名词”。

而脑供血不足在医学上有着严格的诊断标准，它并非独立疾病，而是多种脑血管病变导致脑部血液供应减少的病理状态。其诊断需要结合血管检查、血流动力学评估等专业医学检测，并非仅凭头晕这一单一症状就能判定。实际上，在临床诊疗中，因单纯脑供血不足引发的头晕占比并不高，更多头晕症状与其他系统的功能异常或疾病相关。

乱吃药是“头晕=脑供血不足”这一误区带来的直接危害。市面上常见的所谓“改善脑供血”的药物，多为扩张血管类药物，这类药物并非万能，更不是头晕的“通用解药”。若头晕由低血压引起，扩张血管药物可能导致血压进一步降低，加重头晕症状。若头晕与电解质紊乱、前庭功能异常等因素相关，服用此类药物不仅毫无疗效，还会增加肝肾代谢负担。长期盲目用药，还可能掩盖耳石症、颈椎病、心血管疾病等潜在疾病的早期信号。

面对头晕症状，科学的应对方式是“先明确原因，再对症处理”。首先应记录头晕的具体表现、发作频率、持续时间以及诱发或缓解因素，为后续就医提供详细线索。其次要避免自行用药，及时前往医院就诊，根据医生建议进行血压测量、血常规、前庭功能检查、颈椎影像学检查或脑血管超声等相关检查，精准定位病因。在明确诊断前，可通过保证充足休息、避免突然起身、保持饮食清淡等方式缓解不适，切勿依赖药物。

据大河健康报