执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

这些五谷杂粮是中药界隐藏大咖

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？



谷豆篇

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。

白扁豆

豆科植物扁豆的干燥成熟种子。

功效 白扁豆味甘，性微温，归脾、胃经，可健脾化湿，和中消暑。用于脾虚湿盛引起的泄泻、乏力；暑湿吐泻、头晕胸闷及食物或药物轻度中毒的辅助调理。

应用 将白扁豆25克，山药25克，茯苓20克，粳米100克，浸泡1小时再煮成粥糜，加一点食盐，能健脾和胃止泻，可治疗婴儿脾虚腹泻。

注意事项 婴儿腹泻后如有发热或属细菌感染者请及时就医。

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。

禾麦篇

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、萝蔍”。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。

薏荞篇

薏苡仁

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。

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。

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。

首都医科大学附属北京胸科医院 乔左一

健康提示

补足蛋白 延缓肌衰

人过50，肌肉便会悄悄流失，腿部肌肉每年减少1%-2%，肌力下降更快。很多中老年人把四肢变细、体力变差当成正常衰老，误信“老来瘦是福”，长期白粥咸菜、不敢吃蛋吃肉，加速肌肉流失。肌肉不足易站立不稳、跌倒骨折，一旦卧床，肌肉还会快速衰减，形成恶性循环。

不少老人害怕蛋黄胆固醇高，只吃蛋白。其实人体七成胆固醇由肝脏合成，血脂正常者每日1个整蛋完全可行。鸡蛋氨基酸配比贴合人体，是性价比最高的优质蛋白。

推荐4种家常优质蛋白食材，无需保健品。

一是鸡蛋，每日1个，补充蛋白与卵磷脂；

二是牛奶或无糖酸奶，每日300-400毫升，兼顾蛋白与钙质，乳糖不耐受可选酸奶；

三是鱼虾、瘦畜禽肉，每日掌心大小一块，优选鱼虾，清淡烹饪；

四是豆腐等大豆制品，易咀嚼，适合牙口不佳的长者。

很多老人蛋白集中在晚餐一顿大量摄入，效果大打折扣。中老年肌肉合成需要稳定的氨基酸供给，蛋白质尽量三餐均分，每餐保证足量蛋白，才能有效刺激肌肉合成。

只补营养不够，还要配合适度锻炼。每天可做靠墙静蹲、扶椅抬腿等简易力量练习。有高血脂、肾病等基础疾病的人群，调整饮食前请咨询医师，切勿盲目增加蛋白摄入。

杨怡