

别丢 这些贝壳能治病

品尝海鲜后,人们常将贝壳随手丢弃,殊不知这些看似不起眼的外壳,实则是中医药宝库中沿用千年的良药。早在《神农本草经》中,牡蛎、石决明已被列为上品;明代《本草纲目》更专设“介部”,系统记载贝壳类药材的性味主治。历代医家以笔墨传承经验,使这类具有“咸寒软坚、重镇潜阳”独特功效的药物,在千年医疗实践中持续发挥着重要作用。

《中国药典》(2025年版)收录的常用贝壳类中药包括牡蛎、石决明、珍珠母、瓦楞子、蛤壳、海螵蛸等。其中,牡蛎为生蚝(海蛎)的外壳;石决明为鲍鱼的壳;珍珠母来源于蚌或珍珠贝的壳;蛤壳是文蛤或青蛤的壳;瓦楞子对应毛蚶、泥蚶的外壳;海螵蛸则为乌贼(墨鱼)的内壳。此类药材主要成分为碳酸钙,并含多种微量元素及氨基酸,构成其药理作用的物质基础。

软坚散结与增生性、结节性疾病

常用生牡蛎、生蛤壳和生瓦楞子。

传统用于治疗痰火或痰浊

凝聚所致的瘰疬(颈部淋巴结肿大)、瘰疬(甲状腺肿大或结节),或气血瘀滞形成的癥瘕痞块(腹内结块)。

现代应用于甲状腺结节、乳腺增生、淋巴结肿大等病症。

制酸止痛与消化系统疾病

常用煅牡蛎、煅石决明、煅珍珠母、煅蛤壳、煅瓦楞子及海螵蛸。

传统用于肝胃不和所致的胃痛泛酸、脘腹胀痛、嗝气反酸。

现代辅助治疗消化性溃疡(胃酸过多型)、胃食管反流病、慢性胃炎等。

平肝潜阳与心脑血管系统疾病

常用生牡蛎、生石决明、珍珠母。

传统用于肝阳上亢、肝火亢盛引起的头痛头晕、面红目赤、眩晕耳鸣、烦躁易怒,或阴虚阳亢、虚风内动所致的手足抽搐、筋脉拘急。

现代辅助治疗高血压(肝阳上亢或阴虚阳亢型)、偏头痛等。

重镇安神与神经系统疾病

常用生牡蛎、生珍珠母。

传统用于心神不宁、惊悸失眠、多梦易醒,或惊风抽搐。

现代用于辅助镇静,改善失眠、焦虑,适用于失眠症、神经衰弱、更年期综合征等。

清肝明目与眼科疾病

常用生石决明、生珍珠母。

传统用于肝热目赤、翳膜遮睛、视物昏花、夜盲等。

现代应用于结膜炎、角膜炎、青光眼、白内障及视网膜病变等眼病的辅助治疗。

清肺化痰与呼吸系统疾病

常用生蛤壳、生瓦楞子。

生蛤壳长于清肺热、化痰浊,用于痰热壅肺引起的咳嗽痰黄、胸肋疼痛;生瓦楞子善于消顽痰,适用于胶结难咯的痰浊。

现代用于急慢性支气管炎、肺炎(痰热型),或辅助治疗肺小结节(痰热郁结型)。

其他应用

贝壳类煅制品研为细粉后,具有收湿敛疮、收敛止血、止痒生肌之效,外用可治损伤出血、湿疹、湿疮、烧烫伤及口腔溃疡等。

使用注意

贝壳类药材有效成分难溶于水,入汤剂需打碎后先煎15~30分钟;若作散剂、丸剂冲服,应研为极细粉,以免刺激胃肠或影响吸收。

煎服用量一般为10~30克,研粉冲服每次1~3克,不宜长期大剂量使用,否则易导致脾胃不适或便秘。

此类药材质重沉降,部分含微量重金属,孕妇慎用;儿童、老年人及脾胃虚弱者应减量使用,并配伍健脾药物,以防消化不良。

贝壳类中药以质朴的形态守护健康,其价值不仅体现在传统功效与现代研究的契合,更蕴含了中医药顺应自然、物尽其用的生活智慧。进一步挖掘其药用潜力,将使这份来自海洋的馈赠,为人类健康事业贡献更多力量。

(作者:王琴 福建中医药大学附属第二人民医院 主管中药师)

冬季鼻炎恼人 中医支招防复发

冬季气候寒冷干燥,是鼻炎易发和加重的季节。许多人在冬季出现鼻塞、流涕、头昏、头痛、乏力、记忆力减退、失眠等症状,这都与鼻炎相关。由于冬季寒冷干燥,鼻腔黏膜的血液循环易受影响,血管常处于扩张状态,导致黏膜组织肿胀、上皮纤毛脱落,从而使鼻炎患者的鼻塞、流涕等症状更为明显。此外,冬季也是流感等呼吸道病毒感染的高发期,若不注意防护,容易加重鼻炎病情。以下从中医角度介绍几种冬季预防鼻炎复发的方法。

鼻炎的潜在危害

不少人认为鼻炎只是“小毛病”,忍一忍即可,却不知长期忽视可能给身体带来多方面的影响。

影响精神状态:长期鼻塞可能导致大脑供氧不足,使人精神不振、注意力难以集中,影响工作和学习效率。

损伤鼻腔黏膜:反复流涕、鼻痒会对鼻腔黏膜造成持续刺激,导致黏膜变得脆弱,可能出现干燥、出血等问题,形成“症状反复—黏膜受损—症状加

重”的恶性循环。

诱发其他疾病:鼻腔与咽喉、耳道相通,长期鼻炎可能引发咽炎、中耳炎等,尤其在干燥的秋冬季。

陷入用药困境:虽然口服药物可缓解症状,但可能引起嗜睡、肠胃不适等副作用,影响日常活动;若长期依赖药物,还可能产生耐药性,使人陷入“想用又不敢用”的两难境地。

冬季鼻炎护理指南

养护鼻炎的关键在于“顺应时令,扶正祛邪”,既要增强机体免疫力,也要减少外界刺激对鼻腔的伤害。具体可从以下几方面着手:

远离过敏原:尘螨(多见于枯叶堆积处、潮湿寝具)、豚草及蒿属花粉(播散高峰通常在上午10时至下午4时)是常见过敏原。花粉季尽量减少外出,回家后及时用温水洗脸,并以生理盐水清洗鼻腔(水温约37℃,每日1~2次,以清除残留花粉与灰尘);每周用55℃以上热水清洗床上用品,避免使用地毯,以减少尘螨滋生。

应对寒冷干燥:注意保暖,

避免冷风直吹鼻腔。室内干燥时,可使用加湿器(宜选用不易滋生霉菌的冷蒸发型),保持室内湿度在40%~60%,每日通风30分钟,确保空气流通。

穴位按压

迎香穴:位于鼻翼外侧中点旁的鼻唇沟内。以食指按揉1~2分钟,至有酸胀感,每日三次。

印堂穴:位于双眉连线中点。用拇指轻揉1~2分钟。

适度锻炼

冬季宜进行和缓的运动,以增强正气,同时避免剧烈运动导致冷空气过度刺激鼻腔。

推荐练习八段锦(尤其是“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”等招式,有助于舒展胸廓、提升肺活量)、太极拳、快走(每日30分钟,选择上午10点后或下午4点前,避开花粉高峰与寒风时段),或进行室内瑜伽(注重温和和拉伸,保持呼吸平稳)。

饮食调理

中医认为鼻炎多与肺、脾、肾三脏气虚,外感风寒有关。寒凉生冷食物易损伤肺脾阳气,加重虚寒症状。因此,有鼻炎病者在冬季应避免生冷饮食,宜多

摄入富含维生素B、C、E及胡萝卜素蔬菜、水果和谷物。日常饮食以清淡为主,少吃辛辣油腻之物,以免刺激呼吸道黏膜。若已明确对鸡蛋、牛奶、虾、蟹等食物过敏,则应忌口。

以上为冬季鼻炎的日常防护要点,希望能为您提供参考。需要强调的是,鼻炎养护是一个需要耐心与坚持的过程,将保暖、锻炼、饮食及穴位按压等方法融入日常生活,有助于逐步改善体质、减少复发。若症状持续或加重,建议及时就医,在医生指导下进行系统调理与治疗,实现长期稳定。

(作者:刘凤芳 福建中医药大学附属第二人民医院 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师