

这些“乡间野草”是宝

马齿苋、鱼腥草、车前草、蒲公英,这些在田间、路边、溪旁常见的野草,既是民间传统食材,也是中医药中的经典药材。随着现代药理研究的深入,它们的药用价值不断被挖掘,日益发挥更大作用。本文简要介绍这四种中草药及其药用功效。

植物形态

马齿苋(又名长命菜、狮子草):茎伏铺地面,淡绿色或带暗红色;叶片肥厚肉质,形似马齿,上面暗绿色,下面淡绿或带暗红色;花黄色,5枚花瓣。

鱼腥草(又名臭腥草、折耳根):地下茎白色,地上茎有时紫红色;叶片心形,薄纸质,表面暗绿,背面常紫红色;穗状花序,具4枚白色苞片;果实黄绿色,顶端开裂。

车前草(又名猪耳草、钱串草):叶片薄纸质,宽椭圆形,边缘波状,叶脉5~7条;花序直立,疏生白色短柔毛;穗状花序呈细圆柱状,花冠白色。

蒲公英(又名婆婆丁、尿床草):叶片基生簇生;花黄色;果

实成熟时顶端具白色冠毛,呈伞状展开,轻盈可随风飘散。

主要应用

清热解毒:马齿苋、鱼腥草、车前草、蒲公英

均具清热解毒、消肿止痛之功。可用于内外热毒所致湿疹、湿疹、疮肿、丹毒、蛇虫咬伤等。单用煎汤内服并外洗,或以鲜品捣烂外敷,可缓解红肿热痛。现代临床用于单纯疱疹、轻度痤疮、蚊虫叮咬等皮肤病辅助治疗。

凉血止血:马齿苋、车前草

马齿苋可治大肠湿热所致便血、痔血,现代临床用于痔疮、肛裂、肛周脓肿等肛肠疾病。车前草可用于血热妄行之吐血、衄血、尿血,现代临床用于鼻出血、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性肾炎等。

利尿通淋:鱼腥草、车前草、蒲公英

具清利湿热、利尿通淋之功。用于热淋涩痛、水肿尿少,可缓解尿频、尿急、尿痛、小便灼热刺痛等症。现代临床用于湿

热型尿道炎、膀胱炎、前列腺增生、尿路结石(湿热下注型)等泌尿系统疾病。

消痈排脓/消肿散结:鱼腥草、蒲公英

鱼腥草主归肺经,善清肺热、消痈排脓,对肺痈尤为适用,可促进脓液排出。现代临床用于病毒性感冒、大叶性肺炎、肺脓肿、急性慢性支气管炎、支气管扩张伴化脓感染等。蒲公英主归肝、胃经,能解毒消肿散结,治疗痈肿疔疮、肠痈腹痛,尤擅治乳痈肿痛。单用煎汤浓服,或以鲜品捣汁内服、药渣外敷。现代临床常用于急性乳腺炎、胃炎、肝炎、胆囊炎等炎症性疾病。

除湿止痢:马齿苋、鱼腥草

通过清热除湿、通淋止痢,可调理湿热蕴结肠道所致泄泻、腹痛、便下脓血、便质黏稠等。治疗热毒血痢,单用鲜品捣汁或水煎服;治产后血痢,单用鲜品捣汁入蜜调服。现代临床可用于细菌性痢疾、急性肠炎等肠道感染。

使用注意

四味中药均性寒,脾胃虚寒、体内无热证者不宜随意食用。

食疗养生时,鲜品单次用量宜控制在50~80克;药用治疗时,孕妇、老人、儿童、体质虚弱者须在专业医师指导下辨证配伍,不可长期、大量自行服用,以免耗伤阳气、损伤脾胃功能。

从田间路旁的不起眼野草,到被誉为传统中医药“天然抗生素”的经典药材,这些植物承载着古人千年智慧,亦是大自然对人类的馈赠。野草虽好,但切勿自行凭症状采摘或服用,须在专业中医师指导下使用,以确保用药安全有效。唯有正确辨证、规范使用,方能使这些“乡土野草”发挥更多药用价值,为健康助力。

(作者:王琴 福建中医药大学附属第二人民医院 主管中药师)

中医刮痧唤醒肠道自调力

32岁的林女士被便秘困扰多年,近一年腹胀如鼓,每周仅能排便1~2次,粪便干结如羊屎。为缓解不适,她长期依赖刺激性泻药和益生菌,但一旦停药,便秘迅速复发,并伴食欲减退、疲劳焦虑。经检查,林女士存在先天性结肠位置异常,西医诊断为“慢性功能性便秘”。

在医生建议下,她尝试了李氏砭法(一种以铜砭为工具的中医刮痧疗法)。首次刮拭后当晚,腹部温热,肠道开始轻微蠕动;完成3次治疗后,腹胀明显减轻,自主排便次数增至每周2次;8次疗程结束时,林女士已能每日或隔日排出成形软便,多年未有的“身体轻盈感”终于回归。随访3个月,她仅在饮食不节后出现短暂不适,无需药物即可恢复正常排便。

林女士的经历,戳中了不少年轻便秘患者的痛点。这类人群多为非器质性病变,却因先天禀赋不足、长期滥用泻药等,导致脾胃虚弱、腑气不通。随着国家《“十四五”中医药发展规划》大力推广安全有效的中医非药

物疗法,刮痧这种可及性强、副作用少的外治手段,正成为功能性便秘的优质调理选择。

中医视角:通则不痛,气行便通

中医认为,“脾主运化,大肠传导”,便秘并非单纯的“肠道堵塞”,核心是气虚推动无力、湿滞阻碍气机。李氏砭法以“通”为治则,通过铜砭刮拭背部膀胱经的脾俞、胃俞、大肠俞等穴位,以及腹部任脉、带脉,能有效激发阳气,实现“气行则血行,气通则便通”。操作时讲究“徐而和”,腹部需轻柔顺时针刮拭,模拟摩腹动作,避免重压损伤正气。

很多人误以为刮痧“越红越紫越好”,这实为误区。林女士初诊时背部痧色深紫,正是气血瘀滞之象;随着疗程推进,痧象渐浅,出痧均匀、肠鸣音增强——这是身体从“堵”到“通”的良性转变信号。

外治内养:巩固疗效的关键

中医外治需配合内养,方能巩固效果。日常调理可遵循以下建议:

饮食调理:晨起空腹饮温

水,多食山药、南瓜、小米等健脾养胃之品。

起居调摄:养成定时如厕习惯,即使无便意亦可坐5~10分钟。

情志调适:焦虑会直接抑制胃肠蠕动,可通过深呼吸、散步等方式疏解压力。

运动辅助:每日顺时针揉腹5分钟,或练习八段锦“调理脾胃须单举”动作,均有助改善肠道功能。

特别提醒:科学施治,安全第一

中医刮痧贵在坚持,非一蹴而就的“神技”。它通过温和、持续的良好刺激,逐步唤醒机体与生俱来的调节与修复潜能。外治与内养相辅相成,方能使脏腑功能回归协调,走向自主调理的健康之路。

便秘病因复杂。若出现便血、体重快速下降、腹痛加剧等症状,务必及时就医,排除肠道梗阻、肿瘤等器质性疾病。确诊为慢性功能性便秘者,建议在专业中医师指导下尝试刮痧等外治疗法,切勿自行操作,以免穴位定位不准、力度不当造成损伤。

在“以治病为中心”转向“以健康为中心”的今天,林女士的案例带来重要启示:面对慢性健康问题,与其一味“强行通下”、依赖药物,不如尊重身体信号,善用传统中医智慧。通过“外治+内养”的方式,帮助身体回归自然节律。中医刮痧不仅是一项技术,更是一种唤醒身体自愈力的温和哲学——它教会我们倾听内在、善待脏腑,让健康从“被动治疗”走向“主动养护”,这才是可持续的健康之道,也是千年砭法给予现代生活最珍贵的馈赠。

(作者:周伟香 福建省级机关医院 主管护师
李丽 福建省级机关医院 护师)

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