“哪吒”电影里的中药有哪些功效

田雨汀　窦瀚洋

近期热映的电影《哪吒之魔童闹海》中有一段情节：陈塘关总兵李靖给了申公豹一份药材代购清单，包括三七、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、苏木、马钱子等。专家表示，这些中药大都可以治疗跌打损伤，具有化瘀、补血等疗效，其中几味药还适用于日常保健。

三七又名“田七”“金不换”，自古至今被誉为“伤科圣药”。《本草求真》中记载，“凡金刃刀剪所伤，及跌扑杖疮血出不止，嚼烂涂之，或为末掺，其血即止。”

北京中医医院药学部副主任药师范峥介绍，三七味甘、微苦，性温，归肝、胃经，具有化瘀止血、活血定痛的功效，主治各种出血证，瘀血肿痛、跌打损伤等。

三七内外皆可服用，内服时煎汤、研末或入丸、散；外用时磨汁涂或研末调敷。范峥表示，电影中所说的田七粉是用三七主根制成的粉，用于小面积外伤出血。若炮制为熟三七，除化瘀外，还有补血养血的功效。

蒲黄是香蒲的干燥花粉，味甘，性平，归肝、心、脾经，有止血、化瘀、利尿的功效。《神农本草经》记载，蒲黄“主心腹膀胱寒热，利小便，止血，消瘀血。久服轻身益气力。”与茜草配伍使用，既能凉血，又能化瘀，止血而不瘀。现代药理研究表明，蒲黄有扩张血管、降血压血脂、抗凝血、止血、抗炎、利尿等作用，可治疗冠心病、心绞痛、高脂血症等疾病。

血竭是一种树脂分泌物，主要产自东南亚，属舶来品。血竭味甘、咸，性平，归肝经，具有活血定痛、化瘀止血、敛疮生肌的功效，主治跌打损伤，瘀滞心腹疼痛，外伤出血，疮疡不敛。

范峥表示，血竭外用时研末撒敷，止血化瘀、止痛作用较好。与三七伍用，相得益彰，散瘀止痛、化瘀止血之功明显加强。

茜草味苦，性寒，归肝经，《本草纲目》中记载，茜草能“通经脉，治骨节风痛，活血行血”，常用于治疗跌打损伤、风湿痹痛等。茜草与蒲黄、血竭均有消除局部肿痛和淤青作用，搭配三七使用时，止血止痛效果更佳。

冰片也是一味常见的伤科外用药，味辛、苦，性微寒，归心、脾、肺经，能抗细菌、真菌，抗炎镇痛，主治闭证神昏，目赤肿痛，喉痹口疮，疮疡肿痛，疮溃不敛，水火烫伤。中医认为“不通则痛”。范峥介绍，冰片性凉、开窍醒神，因此有助清热消肿、止痒止痛，大部分外用药方都离不开冰片。

红花味辛，性温，归心、肝经，具有活血通经，祛瘀止痛的功效。主治血滞经闭、痛经，胸痹心痛，血瘀腹痛，胁痛，跌打损伤等。红花是治跌打损伤、瘀滞肿痛之要药，常配木香、苏木、乳香等药用；或制为红花油、红花酊涂擦。

苏木是一味活血化瘀药，味甘、咸、辛，性平，归心、肝经，能活血化瘀、舒筋活络，主治跌打损伤、骨折筋伤、瘀滞肿痛等。范峥表示，苏木与红花同属止痛佳药，两药共同熬煮汤药，能加强彼此药效，活血通经、消瘀止痛效果更好。

当归是血家圣药，也是妇科第一妙药，许多经典药方中都能看到它的身影。当归味甘、辛，性温，归肝、心、脾经，有活血补血之效，能调经止痛、润肠通便。当归含有丰富的挥发油、维生素和矿物质，因此部分人群服用后可能出现大便溏稀的情况，属正常现象。

马钱子是一味拔毒消肿敛疮药，味苦，性寒，归肝、脾经，能够疏通经络、散结、消肿、止痛，主治跌打损伤、骨折肿痛等，是伤科疗伤止痛的佳品。范峥提醒，马钱子具有强烈毒性，其中含有番木鳖碱，5—10毫克即可使成人中毒，30毫克可致死亡。马钱子在药方中的安全剂量非常小，过量使用可能出现头晕、嘴麻、全身肌肉抽搐等症状，切忌自行购买使用。

中华老字号浙江方回春堂主任中医师鲁丽介绍，三七被誉为“血管清道夫”，距今已有400多年药用历史，可用于散瘀止血，消肿定痛。

蒲黄是活血化瘀的能手，《本草正义》记载有将蒲黄磨成细粉外敷，“自有生肌之力”，具有止血，化瘀，通淋的功效。

茜草被称为“血见愁”，在《本草纲目》中又被称为“西天王草”，是清热止血的“神器”，可用于凉血、祛瘀、止血、通经。冰片又称“龙脑香”，以片大而薄、色洁白、质松、气清香纯正者为佳。

血竭可以说是活血圣品，别称“麒麟竭”，《本草纲目》称之“木之脂液，如人之膏血”。红花则是很多养生达人十分熟悉的中药材，可以活血通经，散瘀止痛，但红花少用可养血，多用则破血，日常使用要注意适量。

苏木就是老百姓常说的“红柴”，大家一般能看到的中药苏木，都是已经炮制过的，确实很像红色的火柴。古人认为苏木的中心横纹像紫角，是“木中尊色”。

马钱子又叫“番木鳖”，原产于印度、越南、缅甸等地。用之得当，可起重病、疗沉疴，但在日常使用中要格外注意用量。

鲁丽强调，马钱子虽止痛但有毒，古今中医家认为毒性甚烈、钻筋透骨，要少用或慎用；血瘀出血者可用红花、蒲黄，但血虚出血者要禁用红花、血竭，慎用蒲黄。

鲁丽说，在这些药材中，有不少属于药食同源，可用于日常保健。比如三七，可将三七研磨成粉，每日以温水冲服（空腹更佳），适合气滞血瘀者；或在炖鸡汤、排骨汤中加3—5克三七粉，可增强免疫力。当归具有补血活血、调经止痛的功效，可用3克当归片加3颗红枣煮水，适合血虚面色苍白者；也可用当归炖鸡汤，半只鸡加10克当归片和15克黄芪，可实现气血双补。

红花作为一味常见中药材，从治疗女性经闭、痛经等妇科问题，到跌打肿痛后常用的“红花油”，再到冠心病、心绞痛以及血栓闭塞性脉管炎等疾病的现代用药成分，处处都有它的身影。

除了可泡水服用，红花也常见于泡脚包中，常与艾草、益母草、老姜、陈皮、桂枝等药材一起，在泡脚时起到缓解疲劳、暖身温阳的作用。红花也有药食同源之用，在熬煮鸡汤时搭配无花果、红枣等食材，有活血祛瘀的效果，但一定要控制用量，建议在3克左右即可。

鲁丽提醒，上述中药多数有活血化瘀之功效，因此孕产妇均需慎用。像苏木常用于骨伤科，内科鲜用；蒲黄、茜草、马钱子等药材在日常生活中也较为少见，如若摔伤需要中医中药治疗，还是要找专业医生开方，不可自行使用。

科学饮奶应注意哪些方面

王云娜

牛奶是蛋白质的优质来源，常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处？怎么喝更营养？有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉，是否不适合喝牛奶？近期，网上关于喝牛奶有一些讨论和争议，笔者对此进行了采访。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科副主任马腾辉介绍，牛奶营养丰富，容易消化吸收，有利于提高抵抗力，还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶，能为身体带来多种益处，提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析说，这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶，导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收，因此，在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明，少量多次食用牛奶或乳制品，或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用，可以延缓胃排空的时间，延长肠道中乳糖酶的作用时间，提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况，选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群，可选择低乳糖或无乳糖牛奶，也可改喝酸奶；超重及肥胖患者、血脂异常患者，可选择脱脂或低脂奶；儿童和青少年，可喝全脂或儿童牛奶，以获取足够的营养支持生长发育；中老年人肠胃功能下降，且开始出现钙质流失，可选择低脂高钙奶；体重正常且没有基础疾病的人群，则可选择全脂牛奶。

需要注意的是，过量摄入牛奶，会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶，都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》，推荐每人每天摄入300—500克的液态奶或相当量的乳制品，包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科主治医师严婷介绍，牛奶可与多种食物搭配进食，比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用，因为草酸会与牛奶中的钙结合，影响钙吸收。此外，牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用，鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意，大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用，否则可能会影响药效。

总体来说，牛奶任何时段都可以喝，但不建议空腹饮用。空腹时，牛奶在胃肠道通过时间较短，乳糖不能很好地被小肠分解、较快进入大肠，有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群，如果想通过饮奶获取营养，应当咨询医生，听从医生建议。

这些方法能帮助孩子改善遗尿症

徐媛　曹晗

小涵（化名）今年6岁了，从小就经常尿床，眼看就要上小学了，他尿床问题依然没有解决。一到天晴，家人不是洗床单，就是晒被褥，小涵也经常遭到父母的责骂。因为尿床问题，本来活泼开朗的孩子性格逐渐变得内向自卑。近日，小涵妈妈带着他来到湖南妇女儿童医院儿保科看诊。周丹丹医师为孩子完善了一系列检查，最终确诊小涵患有遗尿症。

周丹丹介绍，遗尿症又称夜遗尿，是指年龄大于或等于5岁的儿童，平均每周至少有2次夜间无意识排尿，比如尿湿裤子或尿湿床，且这种情况持续3个月以上的症状。如果孩子还伴有小便次数增多、小便急、白天漏尿、排尿困难、排尿延迟等下尿路症状，称为非单一症状夜遗尿，没有这些症状的则被称为单一症状夜遗尿。该病形成的原因非常复杂，涉及中枢神经系统、睡眠和排尿的生理节律、膀胱功能紊乱以及遗传等多种因素。

“夜遗尿并不少见，儿童夜遗尿虽不会造成身体急性伤害，但长期夜遗尿常常给患儿及其家庭带来较大的疾病负担和心理压力，对其生活质量及身心成长造成严重不利影响。”周丹丹表示，虽然每年有15%的夜遗尿患儿可以自然痊愈，但0.5%至2%的患儿遗尿症状可持续至成年期。

家有尿床娃该怎么办？不妨试试以下几种方法：

调整作息和饮食。白天保证孩子充足的进水量，饮食注意清淡，避免给孩子吃寒凉、辛辣或刺激性食品。尤其是不要让孩子饮用含有糖分、咖啡因及添加剂的饮料。睡前2至3小时不给孩子大量饮水或者吃含水分较多的食物。睡前要让孩子上厕所，养成睡前排尿的习惯。

唤醒训练。记录孩子的尿床时间，家长找到规律后，在孩子排尿前半小时叫醒孩子；使用遗尿报警器，安装在孩子的内衣上，这样孩子排尿的第一时间就能被唤醒。

膀胱功能训练。适当鼓励孩子有意识地憋尿，当孩子有尿意时，慢慢延长等待时间，最长不超过半小时，慢慢扩大膀胱的容量；还可以鼓励孩子有意中断排尿过程，提高对膀胱括约肌的控制力，让孩子“失控”的次数慢慢减少。

心理辅导。经常尿床不是孩子有意为之，家长要少责骂，多鼓励，给孩子足够的信心和帮助，减轻孩子对疾病的心理压力，帮助孩子走出“小地图”的阴影。

药物治疗。夜间尿量增多但膀胱容量正常的患儿，可在医生指导下使用药物治疗，减少夜间尿量；有的药物可以抑制膀胱逼尿肌过度活动症状，减少患儿夜间遗尿频率。传统中医学也有治疗儿童夜遗尿的特色方法，如中医药、针灸、推拿、敷贴等。

乍暖还寒“雨水”来 调脾疏肝御寒湿

田晓航

2月18日迎来春季的第二个节气“雨水”，这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒，这一时期天气乍暖还寒，气候特点以“寒湿”为主，对人体健康尤其是消化功能影响明显，人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气，预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍，中医认为，寒湿之气易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状；且春主肝气，肝气过旺易克脾土，进一步加重消化系统负担。因此，雨水时节多见“风寒湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；“寒湿滞留关节”易致关节疾病复发；肝气若疏泄失常易发郁结，可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说，饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”，宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物，少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾，尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳，避湿防寒”。张艳虹提示，穿衣宜“上薄下厚”，保护头部、颈项、腰腹和下肢，避免寒从脚起；坚持早睡早起，避免熬夜耗伤肝血；保持居室干燥通风，避免湿气滞留。此外，运动宜以“微汗”为度，避免剧烈运动耗气伤阴，可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题？中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说，按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血，按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化，艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可用艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15至20分钟，帮助促进血液循环、散寒祛湿。

纳米传感器验血就能查出“癌王”

刘　霞

据英国《自然》网站近日报道，来自瑞士苏黎世瑞士联邦理工学院和美国俄勒冈健康与科学大学的科学家，开发出一种简便的血液检测方法，能够在胰腺癌扩散至身体其他部位前，将其检测出来。这种方法可用于常规筛查，提高胰腺癌患者的存活率。相关论文发表于12日出版的《科学·转化医学》杂志。

胰腺癌是一种恶性肿瘤，主要起源于胰腺导管上皮及腺泡细胞，恶性程度极高。胰腺癌发病隐匿，却进展迅速，早期诊断非常困难，患者生存时间短，被称为“癌中之王”。2022年，全球约46.7万人死于胰腺癌，开发出早期检测胰腺癌的新方法迫在眉睫。

为攻克这一难题，在最新研究中，科学家开发出一种包含磁性纳米粒子的纳米传感器，用于检测血液中基质金属蛋白酶的活性。这些基质金属蛋白酶参与消耗胶原蛋白和细胞外基质，是胰腺肿瘤入侵人体的“帮凶”，在肿瘤（甚至早期肿瘤）中异常活跃。

研究人员在356人的冷冻血液样本上测试了这种纳米传感器的效果。参与者分别为胰腺癌患者、其他癌症患者以及健康人士。结果显示，纳米传感器识别健康人士的成功率高达98%，识别胰腺癌患者的成功率为73%。而且，它总能将胰腺癌患者与其他癌症患者区别开来。

研究人员表示，这款纳米传感器使用成本极低，每次测试仅需耗费0.01美元。这意味着它能在农村或资源贫乏的地区广泛使用。他们希望启动针对胰腺癌的临床试验，并将这一方法应用于胃肠道癌等其他癌症的检测中。

医学新知

不好好睡觉要得高血压

刘　健

日常如果碰到有人说血压有点高，我们往往会先关心对方“是不是昨晚没睡好？”的确，睡眠和血压的关系非常密切，只不过在快节奏的现代生活中，人们常常忙于工作、学习和家庭，忽视了睡眠的重要性。

今天，心内科专家就来跟大家聊聊睡眠和血压的关系。

睡眠和血压的相爱相杀

正常情况下，人体夜间的血压低于日间水平。但睡眠不足、睡眠质量差，或者睡眠不规律，可导致夜间血压升高，继而导致白天困倦，影响一整天的血压情况。而血压的异常波动又会反过来影响睡眠质量，形成恶性循环。

先来说说睡不好觉为何会推高血压。首先，如果长期睡眠不足，身体会分泌更多的压力激素，比如肾上腺素和皮质醇，导致血管收缩从而增加心脏的负担，最终升高血压。此外，睡眠不足还会影响人体代谢过程，引起脂肪堆积、体重升高，进一步加重高血压。

其次，睡眠质量差，尤其是睡眠呼吸暂停，是继发性高血压的主要原因之一。研究发现，约30%至50%的高血压患者患有阻塞性睡眠呼吸暂停。而在难治性高血压患者中，阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率可能高达70%至85%。

最后是睡眠不规律，我国一项研究指出，频繁倒班或者经常上夜班的人群，高血压的发生风险升高16%至19%。而且，与从不午睡的人相比，经常睡午觉的人也会更容易发生高血压，这可能是因为经常午睡会影响夜间睡眠质量。

与之相应的，如果人体血压持续在较高水平，可能导致大脑皮层和自主神经功能出现障碍，进而使患者出现入睡困难、入睡后做噩梦或者被惊醒。

可见，高血压与睡眠问题会形成恶性循环，经常睡不好觉会升高血压，而血压控制不好的人更容易睡眠不好。

促睡眠稳血压需两手抓

正视睡眠问题。养成良好的睡眠习惯，改善睡眠质量，以便平稳控制血压。具体来说，建议参考以下4点措施：

保证睡眠时长。建议成年人每晚保持7至8小时的充足睡眠。

调整睡眠习惯。比如适当的睡眠环境、规律的睡眠时间、避免在睡前和晚上摄入食物、咖啡因、酒精和香烟等。不建议午睡超过30分钟。

筛查睡眠呼吸暂停。如果存在难治性高血压或者夜间高血压，需要筛查是否合并睡眠呼吸暂停。如果确诊，需要调整生活方式，合并超重/肥胖的人群进行减重，并使用持续气道正压通气（CPAP）或口腔矫治器等治疗来改善睡眠质量。

定期监测血压。如果存在睡眠问题，比如失眠、打鼾、阻塞性睡眠呼吸暂停等，应定期监测血压，并考虑进行动态血压监测来评估夜间血压情况。

周末这样补觉更健康

据了解，工作日睡眠不足的人胰岛素敏感性会下降约27%。那么，周末到底要不要补觉？研究发现，规律的睡眠模式更有利于人体健康，换句话说，无论是工作日还是非工作日，最好做到按时入睡、按时起床，尽量保证睡眠时长。如果工作日确实睡眠不足，那么周末补觉1小时至2小时，也未尝不可。