

又是一年春来到,不少南京市民会去野外踏青,顺便采摘一些野菜回来吃。除了大家耳熟能详的枸杞头、马兰头、小蒜头、荠菜头等野菜之外,还有一些田间地头生长的不起眼的杂草,比如车前草、蒲公英、鱼腥草,你认识吗?别看它们不起眼,专家表示,它们可是珍贵的中药材。让我们一起来听听多位名中医为大家解读这些“杂草”。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露 安莹 任红娟

## 不就是杂草吗? 错了,这可能是珍贵药材

三位专家带你认识身边的中药材



车前草

车前草在路边、田埂边、山路上比较常见,这个季节的车前草已经长得比较茂盛,南京市名中医王宁生说,车前草味甘、性寒,有利尿、消肿、消炎的作用。江苏省中医院副主任中医师张世中博士补充说,鲜车前草叶煎剂,每日服60—120毫升可治流行性腮腺炎、细菌性痢疾等。“车前草可以泡水喝,但一定不能长期服用。特别是一些体虚的人群不建议服用。”

**注意事项:**4—5月间采幼嫩苗,沸水轻煮后,可凉拌、蘸酱、炒食、做馅、做汤或和面蒸食。



鱼腥草

鱼腥草一般生长于沟边、溪边及潮湿的树林下。鱼腥草味辛、性寒凉,具有清热解毒、消炎利尿消肿的功效。王宁生介绍,鱼腥草的味道比较特别,有开胃的作用。把鱼腥草切碎,捣烂以后塞在鼻孔里,每天塞1—2小时左右,还可以治疗鼻炎。将鱼腥草洗净,放香油、盐、糖等调料做成凉拌菜吃,对上呼吸道感染、尿路炎症、乳腺炎、肠炎等有一定疗效。

**注意事项:**鱼腥草夏季茎叶茂盛花穗多时采收、洗净、阴干用或鲜用,凉拌鱼腥草是民间的一道传统佳肴。



何首乌

张世中介绍说,何首乌一般在山谷灌丛、山坡林下、沟边石隙常见,能养血滋阴、润肠通便,常用于治疗脱发和头发早白。用何首乌30克,研末,雌鸡500克左右,将何首乌用布包好,纳入洗净的鸡腹中,再将鸡放入锅内煨熟。最后,加入油、盐、姜等调味品,饮汤食鸡肉即可。这个药膳对于治疗年老肝肾阴虚、头晕眼花、失眠、脱肛、子宫脱垂有奇效。

**注意事项:**何首乌是根茎部入药,最好是用一种叫洋镐的工具顺着茎的周围往下挖。



蒲公英

蒲公英常见于路旁、田野、山坡上,王宁生告诉记者:“选那种茎叶比较肥厚的新鲜蒲公英,连着根、茎、叶、花一起洗净,切碎,捣烂敷在脸上,可以祛除痘痘、疮疖等,或者用热水烫一下包饺子吃,味道十分鲜美。”对女性来说,用晒干的蒲公英泡茶喝,可以治疗乳腺炎。蒲公英口感较苦,吃时可以加一点蜂蜜。蒲公英比较寒,肠胃不好的人,不建议食用。

**注意事项:**在蒲公英起“毛球”之前去采摘,这时吃起来的口感比较嫩。



鸭跖草

鸭跖草喜温暖湿润气候,在阴湿的田边、溪边、屋前屋后随处可见。鸭跖草具有清热解毒、利水消肿的功效。王宁生告诉记者,鸭跖草开蓝色的花,所以也叫蓝花草。

张世中介绍,把鲜鸭跖草捣烂,加烧酒少许敷于患处(一日一换),可以治疗关节肿痛、痈疽肿毒、疮疖脓疡等。

**注意事项:**鸭跖草6—7月开花期采收全草,鲜用或阴干。脾胃虚弱者,用量宜少。



青蒿

张世中介绍,屠呦呦获得诺奖后,青蒿声名鹊起。可实际上,该草看起来很平凡,但它闻起来有一股比薄荷味稍淡的特殊香气,沁人心脾。“一般生于低海拔、湿润的河岸边沙地、山谷、路旁等,也见于滨海地区,具有清透虚热、凉血除蒸、解暑等功效。”但脾胃虚寒者慎服,出汗多者也要慎用。

**注意事项:**青蒿虽可用全草,但主要靠其叶,清透解肌。青蒿子无退热功能,但可治便秘。

### 小贴士

采草药需要注意什么呢?南京中医药大学药学院邹立思老师给出了“锦囊妙计”:

- 1.要防蚊虫,不管是哪个季节都有虫子,特别是春天,气温升高后还要防止蛇“出动”;
- 2.携带必备的药品,创口贴,跌打损伤的药、蛇药等;
- 3.如果采到的植物,用手掰开里面流出白色的“乳汁”,这有可能是一种有毒的植物,尽量避开。颜色越鲜艳的植物越不要去采,比如一些菌类的,是有毒性的;
- 4.有些中草药采回去之后还要进行一些加工和炮制。比如何首乌,新鲜直接使用毒性很强,必须和黑豆汁一起煮,一小时以上才能去毒。还有商陆这种中草药,在南京江宁一带比较常见,大家都称之为“土人参”,不少人会用来泡酒喝,这种做法也是不可取的。

**特别提醒:**擅自采草药不可取,最好在专业人士指导下进行。

受访专家  
江苏省名中医  
王宁生  
江苏省中医院副主任中医师  
张世中  
南京中医药大学药学院  
邹立思

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。

