

小儿积食巧用“双金”

“若要小儿安，三分饥与寒”意思是想要孩子身体健康、少生病，就不能吃得过饱、穿得过暖。

中医认为，脾胃乃后天之本、气血生化之源。每天摄入的食物均需经脾胃的收纳，运化才能转化为水谷精微，然后散布全身来营养五脏六腑及各组织器官。因此，脾胃功能的好坏与健康密不可分。

小朋友平时爱吃零食，吃多了容易上火，或者吃了大鱼大肉后脾胃却“不堪重负”。出现不爱吃饭，肚子胀，大便干燥，睡不安稳，脾气急躁，有口臭酸味等症状的，那是因为小朋友消化能力还比较弱，稍不注意就会出现积食了。

积食应该先消积再健脾胃，主要日常还是要控制饮食，特别是生冷的、热气的食物，晚上8点后不建议再进食了，避免积食消化不良。治疗积食可以试试“双金汤”。

材料：独脚金3克，鸡内金3克，瘦肉100克，无花果5克，山药10克，太子参10克，蜜枣2个，清水500毫升。

碗中倒入清水把汤料清洗干净后放一旁浸泡10分钟。接下来把瘦肉切成小块，放入盆中加入清水清洗干净，瘦肉凉水下锅，放入姜片倒入料酒去腥，开

大火煮开撇去浮沫后继续煮2分钟捞出。把清洗干净的瘦肉放入炖盅，放入2片姜去腥，接着把浸泡的汤料连水一起倒入，炖盅中也加入清水，盖上盖子炖煮1.5小时即可。

如果湿气重或有痰，加一片陈皮可以起到健脾开胃，祛湿化痰的作用。味道甘甜清爽，宝妈们可以三到五天煲一次。不放肉煲也可以，可以给小朋友当水喝。

独脚金具有健脾，平肝消积，清热利尿的作用，是治疗小儿疳积，肝火盛的常用要药。目前只用一种独脚金来治疗积食的情况较少，常常需要搭配其他药材来治疗。比如独脚金搭配鸡内金、布渣叶、麦芽、谷芽等，用于治疗小儿食欲不振、消化不良。另外，独脚金药性偏凉，偶尔吃可以。孩子没有热象或长期使用，不仅没用，还可能伤及阳气，容易体弱多病。

当然，对于家长来说，不要总是想着用消食的药去改善孩子的脾胃，强健脾胃最重要的方法应该是避免孩子积食，要从日常的饮食喂养方法上去控制和纠正。其次关键的一点就是消化好的时候注意健脾胃，脾胃好，才是孩子体质好的根源。

(子华)

吃碘盐到底能不能防辐射



近来，日本核污水排海的消息引起人们很大的恐慌，大家普遍关注核辐射对健康带来的影响及预防措施。由于传言说食盐可以预防核辐射，于是很多地方出现了抢购食盐的情况，以至于食盐脱销，甚至没有抢购到食盐的人有些恐慌。

食盐是否能防辐射？

说食盐防辐射，其实并不准确，能防辐射的是碘。碘是人体所必需的一种营养素，在人体中有很多作用，其中一个很重要的作用就是被用于合成甲状腺激素，这一合成的位置就位于甲状腺。甲状腺在喉结的位置紧贴于喉结下方的气管环状软骨两旁，甲状腺从血液中摄取碘的能力很强，甲状腺中碘的浓度比血液中高25倍还多。在放射性的污染区，放射性碘会被富集到甲状腺，可能会导致甲状腺癌和其他病变。

如果我们摄入了足够的碘，碘进入甲状腺后达到饱和后，对后来进入人体的放射性的碘元素就不再吸收，就直接通过血液循环排出体外。从这个作用来讲，碘具有一定的防核辐射的作用。可以服用非放射性碘片（碘性化钾片）防核辐射，但要在医生建议下服用。

按照有关规定，我国每千克食用盐中碘含

量为20~30毫克，通过吃盐达到防核辐射的效果，需要每天吃3千克盐才行。和其他营养素一样，尽管碘有很多作用，也需要适量才行。

碘不能防所有的核辐射

放射性物质有多种，之前在日本核电站周围检测到碘-131和铯-137等放射性物质。

因此，服用碘片会对碘-131引起的辐射起到一定的作用，但对铯-137等放射性元素起不到防护作用。所以，碘不是万能“辐射解毒剂”，不要盲目服用。一方面，如果环境中的放射性物质不超标，就没有必要服用碘。另一方面，和其他营养素一样，碘过量同样会对健康带来负面影响。

所以大众要做到不盲从、不跟风、不听谣、不传谣，不要凭主观臆断或恐惧擅自服用碘片。

要不要抢盐

我们吃的盐从来源上可以分为海盐、池盐和井矿盐。海盐的生产主要在我国东部沿海地区。就是把海水抽到海滩的盐池中晒，让水分蒸发，就得到了盐，然后再提纯。生产工艺比较麻烦，成本高。

池盐，也叫“湖盐”，在甘肃、青海、新疆、内蒙古和黑龙江等地有很多咸水湖，盛产池盐，其中最大的是柴达木盆地的察尔汗盐池。

我国井矿盐储量非常丰富，90%的盐来源于井矿盐。井矿盐是地球地质形成时期形成的，在地下1000~2000米可能有几百米厚的盐层。井矿盐的开采是用水把地层里的盐溶化后抽上来，然后再将这些盐水蒸发后得到盐，整个过程不存在辐射污染的可能，核辐射根本就不会影响到井矿盐的生产。所以，我们有足够的盐吃，真的不用抢盐。

(玉书)

当归始载于《神农本草经》。别名干归、山蕲、白蕲、文无等。当归为伞形科植物当归的干燥根。

【性味功效】甘、辛，温。入肝、心、脾经。功效补血活血，调经止痛，润燥滑肠，消瘕散结。

【主要药理】当归所含的由葡萄糖和半乳糖组成的多糖体（AR-I），可有效抑制癌的生长。当归抗癌作用与其增强机体的免疫功能密切相关，当归提取物可提高诱导干扰素产生的活性并选择性作用于B淋巴细胞，增强免疫功能。此外，本品还有抗维生素E缺乏症、抗恶性贫血、保护病变主动脉、增加冠脉流量、增加心输出量、降低心肌兴奋性、抗心房纤颤、降低血清胆固醇、保护肝脏、镇静、镇痛、平喘、利尿、抗菌、兴奋或抑制子宫的等作用。

功能主治：用于月经不调，经闭腹痛，症瘕结聚，崩漏，血虚头痛，眩晕，痿痹，肠燥便难，赤痢后重，痈疽疮疡，跌打损伤，风湿痹痛，放化疗或手术引起的贫血、血小板减少及大肠癌、乳腺癌、白血病、肝癌、肠癌、胃癌、食管癌、鼻咽癌、膀胱癌等。

本品配黄芪名当归补血汤，能益气养血，治肿瘤患者体虚，尤其术后之气血不足；配侧柏叶治疗肿瘤术后脱发；配附子可温阳止痛，治疗肿瘤虚寒疼痛，盆

腔肿瘤；配莪术可治疗宫颈癌；配石菖蒲可治疗胃肠肿瘤。

1. 治肺癌：对肺癌伴有血虚咳嗽者，当归与阿胶、百合、杏仁、黄精、红豆杉、藤梨根、黄芪、熟地黄、麦冬配伍应用有效。

2. 治肝癌：对于肝癌伴有血虚腹痛者，当归与莪术、通关藤、蟾皮、全蝎、阿胶、楮实子、三棱、乌梅、生白术、生薏苡仁配伍有效。

3. 治胃癌：对于胃癌伴血虚纳差者，当归与灵芝、藤梨根、阿胶、六神曲、石斛、炒白术、党参、太子参、焦山楂、芡实配伍应用有效。

4. 治肠癌：对肠癌伴有血虚腹泻者，当归与山药、魔芋、生薏苡仁、茯苓、芡实、白花蛇舌草、仙鹤草、蛇莓、六神曲、通关藤配伍应用有效。

当归补血活血，又能止血止痛，并有散寒功效，故对多数肿瘤伴有血虚诸证及腹痛者，酌情配伍有效。临床上常用于：

血虚萎黄，眩晕心悸：当归为补血圣药。治血虚萎黄，眩晕心悸，常与熟地黄、白芍、川芎配伍，如四物汤。如气血两虚者，常配伍黄芪，人参等补气生血，如当归补血汤、人参养营汤。

血虚、血瘀之月经不调，经闭痛经：用治妇女月经不调、经闭、痛经，证属血虚者，常与熟地黄、白芍、川芎等补血、活血药配伍，如四物汤；若兼血瘀者，可增加桃仁、红花等活血调经药，如桃红四物汤；若月经不调、经闭、痛经，证属冲任虚寒，瘀血阻滞者，可配伍白芍、桂枝、吴茱萸

等，如温经汤；证属肝郁气滞者，可配伍柴胡、白芍、白术等，如逍遥散；证属气血两虚者，可配伍人参、白术、熟地黄等，如八珍汤等。

虚寒腹痛，风湿痹痛、跌仆损伤，痈疽疮疡：本品辛行温通，为活血行瘀之良药。本品补血活血，散寒止痛，用治血虚血瘀寒凝之腹痛，可与桂枝、生姜、白芍等同用，如当归生姜羊肉汤、当归建中汤；用治风寒痹痛、肢体麻木、常与羌活、防风、秦艽等药同用，如蠲痹汤；本品活血止

当 归

痛，用治跌打损伤、瘀血作痛，常与乳香、没药、桃仁等同用，如复元活血汤、活络效灵丹；用治疮疡初起、肿胀疼痛，可与金银花、赤芍、天花粉等同用，如仙方活命饮；用于痈疽溃后不敛，可与黄芪、人参、肉桂等同用，如十全大补汤；用治脱疽溃烂，阴血伤败，亦可金银花、玄参、甘草同用，如四妙勇安汤。

血虚肠燥便秘：本品补血以润肠通便，用治血虚肠燥便秘，常与肉苁蓉、牛膝、升麻等同用，如济川煎；亦可与生何首乌、火麻仁、桃仁等同用。

验方举例

1. 治食管癌：当归60克，黄药子300克，丹参、五味子各30克，人参90克，土大黄150克。共捣碎，62度白酒2公斤浸泡2周后去渣备用。用法：每日服15毫升。

2. 治肝癌：①当归15克，白芍10克，丹参15克，醋香附12克，木香10克，郁金10克，薏苡

仁15克，草河车10克，小红参10克，血余炭30克（冲服）。水煎服，每日1剂。②当归、瓦楞子各20克，漏芦12克，莪术15克，半枝莲60克。水煎服，每日1剂，分2~3次温服。

3. 治直肠癌：①当归12克，黄药子15克，瓦松9克，土贝母12克，七叶一枝花15克，土茯苓30克，白花蛇舌草30克，苦参12克，槐花9克，地榆12克，天龙2条。水煎服，每日1剂。②当归、牛蒡子、大黄、赤小豆根、藤梨根，上药前4味各等份，为总量的50%，取藤梨根占总量的50%，共研细末，调匀冲服，每天3次，每次6克。

4. 治乳腺癌：①当归、夏枯草各45克，橘核12克，丹参15克，白芷、僵蚕各6克，爵床草30克，日1剂，水煎或用水酒炖服，连服20~30剂为1个疗程。可加蒺藜制剂同服。②当归20克，川芎、香附各15克，赤芍、红花、木香各10克，柴胡25克，茯苓20克，青皮15克，大贝20克，生甘草5克，大枣3枚。水煎服，每日1剂。③当归、甘草各15克，大栝楼（去皮，研粉末）1个，制乳香、没药各6克，共研细末，每用15克，酒熬，去渣，食后服。

5. 治卵巢癌：当归15克，白芍10克，三棱10克，莪术15克，鸡血藤30克，龙葵30克，生牡蛎30克，土茯苓30克，干蟾10克，生黄芪30克。水煎服，每日1剂。

6. 治膀胱癌：当归15克，赤芍15克，生地15克，木通15克，滑石15克，海金沙15克，半枝莲30克，二萵炭30克，茅根30克，薏苡仁30克，白花蛇舌草30克

金钱草30克，知母12克，黄柏12克，炒木鳖子12克，银花24克，天花粉12克，乌贼骨24克。水煎服，每日1剂。

7. 治慢性粒细胞性白血病：当归30克，芦荟15克，黄柏30克，龙胆草30克，栀子30克，黄芩30克，青黛15克，大黄15克，木香9克。上药研末，炼蜜为丸，每丸约重5克。口服，每日3~4丸，体质能耐受者可逐渐增加到每日6~9丸。

8. 治恶性淋巴瘤：当归芦荟丸，每服2克，每日3次，3个月为1个疗程。

9. 治恶性黑色素瘤：当归30克，玄参30克，银花30克，陈皮30克，紫荆皮30克，牡蛎30克，贝母12克，儿茶15克，夏枯草60克，黑木耳30克，黄药子30克，半枝莲60克。水煎服，每日1剂。

10. 治急性白血病：当归、鸡血藤各30克，赤芍15克，莪术10克，参三七5克。水煎，每日1剂，分2~3次服。

11. 治疗宫颈癌：当归、白芍、黄芪各30克，猫人参，藤梨根各60克。水煎服，每日1剂。

12. 治疗大肠癌便秘：当归9克，枳壳9克，杏仁泥9克，肉苁蓉9克，紫菀30克。水煎，每日1剂，水煎分2次与沉香2.4克磨汁同服。

一般补血用当归身，破血用当归尾，和血（即补血活血）用全当归。酒制当归能增强其活血的功效。

注：1公斤=500克

(蒋官军)

