



澡豆是中国古代民间使用的一种洗涤用品，主要由豆粉添加药品制成，呈药制品的粉状或细丸状，用于洗手、洗面，能使皮肤滑润光泽。

早在先秦时期，我们的祖先使用的是一种用草木灰在水里炮制而成的清洁剂“灰水”。魏晋以后，人们又偶然之间发现了皂角的去污能力特别强，是当时去污、去油渍最好的洗涤剂。而唐

代孙思邈在《千金要方》中则记载了另一个洗涤常用的佳品澡豆：“衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”其意是，下至贩夫走卒，上至皇亲国戚，澡豆且是居家必备之品。可以说，在古代澡豆是全能洗涤化妆用品，即可洗手、洗脸、洗头、洗衣物，又可沐浴、美容等，总之，一切污渍、油脂，澡豆全能搞定。

澡豆，又称豆屑，《千金要方》中详细记载了澡

# 澡豆：古人洗涤和美容之佳品

豆的制作方法：先将猪胰脏的血污清洗干净，再将上面的脂肪和经络全部去除掉，并将其研磨成糊状，研磨过程中磨得越细成品就越好用，然后加入由大豆、小豆、豌豆等磨成的豆粉、香料等，进行均匀的混合，用手捏成一定的形状，经过自然晾晒使其干燥，便做成了澡豆。澡豆的成分多样，包含了白芷、川芎、玉竹、白术等多种药材，有爽洁润肤、祛斑除皱的功效。这些配方不仅考虑到了清洁效果，还兼顾了美容功效，使得使用后的皮肤光润如玉，并可除皱，增加皮肤弹性。

澡豆最早是在魏晋南北朝时期开始流行的，这个时期，正是中国历史上的“香料大发现”时代，

来自西方、岭南等南方的各种香料到达中原后，让贵族生活面貌一新。澡豆的最大特点就是豆面等天然去污原料和猪胰脏及珍贵的各种香料混合到一起，散发出优雅的香气。在唐代以前，澡豆的使用已经非常广泛，到了唐代后进入了鼎盛阶段。从魏晋到唐代，澡豆像擦脸油、护手膏、熏衣香等美容品一样，是贵族士大夫阶层的男男女女不可或缺的生活用品。由于猪胰腺这一原料不能大量提取，所以澡豆没有在社会上广泛普及，只是在少数贵族阶层中流行。澡豆的使用方法很简单，当人在热水中泡浴之后，身体略微出汗之后，即把澡豆粉涂抹在身

上，然后轻轻揉搓皮肤上的豆粉，以除去身上的污垢。唐代《千金翼方》描其功效：“十日内面白如雪，二十日如凝脂。”说明澡豆不仅可以去除污垢，还具有美容养颜之功效。

宋代《太平圣惠方》里记录了这样一则关于澡豆的功效。唐德宗李适的女儿永和公主，虽然她出身皇家，生活条件优越，但从小就面色蜡黄，且身上还患有皮肤病。为此，公主曾用尽宫中太医所配的美容药方，但却一直没有效果。后来有人向公主献上一个澡豆秘方，将鸡骨香、白芷、川芎、瓜蒌仁、皂荚研磨成粉，然后和大豆粉、赤小豆粉混合制成澡豆，公主每天使用这种澡豆洗漱、沐浴，

没过多久，其面色得以改善，白净红润，皮肤病也痊愈了。由此可见，当时澡豆之功效已经不单单是清洁去垢了，还可以祛病美容了。

一直到了明清时期，人们又不断改进澡豆的制作工艺，在猪胰腺研磨过程中加入砂糖，以天然纯碱取代豆粉，并加入动物脂肪，混合均匀后，压制成为球状或块状，百姓多用它洗涤去污，并称作“胰子”。这种胰子在化学成分上与今日的肥皂十分相似，《红楼梦》第三十八回写大观园中螃蟹宴时，众人用手剥蟹肉，凤姐命丫头们取来菊花叶儿桂花蕊熏的绿豆面子，预备洗手。这绿豆面子，实际上就是一种改进的澡豆。

(汪志)

## 入秋多喝养生粥

入秋后，正是休养生息的好时机，可以多喝些粥，不仅健脾胃、补中气，而且还有助于养生保健。

**芝麻大米粥** 将捣碎的芝麻与大米一同煮粥，可以润肝肺、防秋燥，而且对秋季中老年人易发的便秘、咳嗽有一定的疗效。也可以将芝麻炒熟研末，拌粥而食。

**山芋粳米粥** 山芋与粳米同煮成粥，秋季常喝，可防高血压、动脉硬化、过度肥胖等症。此粥尤其适合体虚多病的老年人喝。

**木耳粳米粥** 将木耳、粳米加冰糖同煮成粥，即为木耳粳米粥。多喝此粥可收到润肺生津、滋阴养胃、补脑强心的保健作用。

**栗肉粳米粥** 栗子肉与粳米放在一起煮成粥，常喝有补肾强筋、健脾养胃之功用。栗子有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

**胡萝卜粳米粥** 秋季气候干燥，人的皮肤、口唇容易干裂。此时最好喝些胡萝卜粳米粥。把切碎的胡萝卜与粳米共煮成粥即可。秋季常喝此粥，还有健胃、补脾、助消化的作用。

**核桃粳米粥** 把洗净的核桃肉与粳米一同煲粥，即为核桃粥。秋季常喝此粥，不仅能补肾，还可以预防阳痿、遗精，有延衰抗老作用。

**百合杏仁粥** 鲜百合、杏仁与粳米同煮，加白糖适量温服，能润肺止咳，清心安神。

**赤豆大米粥** 赤小豆50克，米100克，白糖少许。赤小豆和米同放锅中，武火煮开，改用文火熬煮，食用时，放入白糖。此粥有清热利尿、止渴之功效。

**五行益寿养生粥** 去核红枣20枚，莲子20粒，葡萄干30粒，黄豆30粒，黑米适量。这些原料洗净泡一夜后，一起煮成粥。此粥味道微甜，色泽艳丽，是秋季不可多得的养生保健粥。

**桂圆粟米粥** 桂圆肉与粟米熬成粥，有补益心脾、养血安神之功。

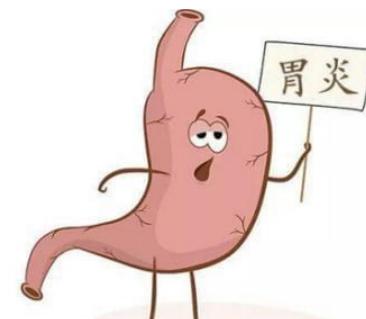
(朱广凯)

## 解暑除乏酸梅汤

酸梅汤是夏季最为大众化的饮料，解暑除乏，很受人们欢迎。

取酸梅20克，甘草10克，红枣10枚，煮好后加入冰糖即可饮用。此汤具有很好的补阴生津作用，适用于受暑热之邪而出现疲乏、口渴症状者饮用。

(马宝山)



每当入秋天转凉时，慢性胃炎病人的症状就会变得较不稳定，加上中秋节赏月，吃太多很甜的月饼，除了会增加体重外，过甜的食物也会刺激胃酸分泌，患者必须注意饮食生活习惯，以防胃炎发作。

慢性胃炎无典型或特异的症状，多数病人会觉得有消化不良症状，例如进食后觉得上腹部饱胀或疼痛、嗳气、烧灼痛，有时服用制酸剂及解痉挛剂仍无法有效缓解不适感；有部分病人有胃幽门杆菌病史，在服用特效药后，虽然已杀灭病菌，

但是仍或多或少觉得闷胀不适。

### 引起慢性胃炎的原因

慢性胃炎主要和饮食、情志因素、外在环境变化、脾胃本身的血液循环差有关。

1. 饮食因素：饮食不洁、烈酒、辛辣食物等易损伤脾胃，引起胃痛。

2. 情志因素：压力大、熬夜、情绪不稳定时，会导致肝气过旺，使得肠胃蠕动不顺利，产生痞闷感。另外，也会增加胃酸分泌，加重伤害因素。

3. 外在环境变化：慢性胃炎患者很容易因气候变化而感到不适，例如当天气潮湿时，外在环境的湿气就会影响肠胃蠕动，或是忽冷忽热的气温也会导致肠胃血流不稳定，加重不适感。

4. 肠胃气虚：长期反复发作胃炎的结果，会出现肠胃气虚血瘀的症状，使得肠胃运化失司，无以运转气机，气滞于中产生痞气感。

慢性胃炎在治疗过程中除了用药物治疗之外，自我保健及养成良好的饮食习惯也是很重要，否则很容易反复发作。

### 慢性胃炎的自我保健

1. 良好有规律地进食，不宜过饥、过饱。

2. 选择易消化食物，过辣、刺激性饮料（茶、酒、咖啡）、生冷、糯米类、豆类、过甜等食物不宜过量。

3. 常保肠胃温暖，可以用热水袋常热敷肚子，以改善肠胃循环。

4. 不宜过度晚睡，因晚睡会造成压力反应，使得胃酸分泌增加。

5. 保持心情愉快。

(曹淑芬)



## 满怀蠔情

**原料：**大蚝500克，五花海猪肉100克，山药100克；洋葱、青椒、蒜子各50克，生姜10克，八角茴香、桂皮各5克；花生油、盐、鸡精、生抽、蚝油、煲仔酱。

**制作：**大蚝焯水备用，山药切片焯水放凉备用，八角茴香、桂皮打碎用适量水浸泡备用；加入盐少许，鸡精少许，生抽1勺，蚝油1勺，煲仔酱2勺混合拌匀后，加入大蚝腌制；开火，锅热后放油，加入五花肉煸炒至金黄色；加入腌制好的大蚝；转文火，依次下八角茴香、桂皮、姜片，炒出香味后改武火，加入山药，洋葱，青椒翻炒2分钟；起锅，放入砂锅盖上盖子，中小火焖3分钟，制作完成。

**功效：**补阳养阴、调中理气、补脾养胃、生津止渴。

**方解：**药膳中肉桂、八角茴香为“桂十味”首辅之品，二者均为辛热(温)之物，可补元阳，暖脾胃，祛寒湿；山药(怀山)味甘性平，补脾养胃，生津益肺，补肾涩精；而大蚝肉和海猪肉则为凉性之养阴



润燥佳品。诸品相合，使本药膳阴阳相济，且补阳而不燥，滋阴而不滞，共同发挥补阳养阴，调中理气，补脾养胃，生津止渴的功能，实为糖尿病人群最宜常食之药膳。

**适用：**气虚湿滞，津伤燥热，消渴，阴损及阳者。

**注意事项：**对海鲜过敏者慎用。

**(提供单位：**钦州市中医医院)