

的、有意义的问题情境中,通过让学习者合作解决真实性问题,来学习隐含于问题背后的科学知识,发挥学生学习的主观能动性,发展学生创造性思维的能力,培养学生解决问题的能力。

中医食疗教学中存在不少问题,授课方法单调,老师讲课满堂灌,学生完全处于被动学习的状态,再加上学生又没临床实践的可能,以及各种食物、疾病的辨证施食等部分体例的重复,学生感到枯燥乏味,缺乏学习主动性和积极性,这一问题既困扰着老师又困扰着学生。为了解决这一问题,笔者在疾病的辨证施食部分尝试引入了 PBL 课程模式。该教学法的实施步骤主要是:

第一,由 8~10 个学生组成一个研究小组。由学生选出一个主席和一个记录员。

第二,明确提出问题的原则和方法,在课前由教师或学生精心设计有针对性的问题。如感冒病中风寒感冒的施食原则是什么,为什么?可用哪些食物,为什么?如何将这些食物进行合理的配伍,并可采用哪些烹饪方式使之成为色、香、味、形、效俱全的多种菜肴?学生们针对提出的问题,确定自己的学习目标,进行独立的资料收集、自学、研究等工作,提出解决问题的思路与办法。而后,回到小组中进行充

分的讨论,再总结反思。最后,由教师对问题进行排疑解惑、归纳总结。

PBL 课程模式不仅对理论学习大有益处,还可锻炼学生多方面的能力,如文献检索、查阅资料的能力,归纳总结、综合理解的能力,逻辑推理、口头表达的能力,自学能力、主导学习、终身学习的能力等。这些将对学生今后开展工作和科学研究等打下良好基础。

以上是笔者在中医食疗学教学工作中的一些肤浅的体会。《中医食疗学》教学仍有不少需进一步改进、完善的方面,本人将在今后的工作中不断地发现、探索和改革,使其教学日臻完善,以促进学生思维能力、创新能力、运用所学知识解决问题的能力 and 综合素质的提高,真正达到教学相长的目的。

参 考 文 献

- [1] 倪世美. 中医食疗学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009.
- [2] 张宁. 浅谈 PBL 教学法在中医高等教育临床课程教学中的应用[J]. 国医论坛, 2008, 23(5): 45-46.

(收稿日期: 2012-09-28)

(本文编辑: 黄凡)

山药在消渴病药膳中的运用

何怡

【摘要】 山药为药食同源的经典中药,在食疗中被广泛运用。山药具有益气养阴、健脾益肾之功效,能滋阴清热而治疗消渴病,在消渴病的治疗中的运用由来已久。张锡纯在《医学衷中参西录》中记载了食疗及治疗消渴的处方。现代药理研究及临床研究证实,山药水煎液及提取物能保护胰岛 B 细胞,提高胰岛细胞敏感性,促进外周组织对糖的利用,起到降低血糖的作用;同时其提取物还能改善微循环,防治脂肪在血管壁的沉积,对血管具有保护作用。笔者多年从事糖尿病的饮食指导,结合古今文献,总结出山药不同配伍食疗方在糖尿病不同时期的运用,总结出了山药酿苦瓜、山药薏米粥、山药葛根粉、山药芡实枸杞粥、山药莲子百合粥等食疗处方。

【关键词】 山药; 消渴病; 糖尿病; 食疗; 药食同源

【中图分类号】 R255.4 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2012.11.010

山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎,既是食用的佳蔬,又是入药的地道药材,为历史上著称的四大怀药之一(山药、地黄、菊花、牛膝),不仅行销全国,还远销国外而被视为珍品^[1]。对肾炎、糖尿病、血管动脉硬化和肿瘤等症有防治作用,既是慢性病患者的食疗佳肴,也是老少皆宜的功能食品。

山药早在《山海经》中就有记述,自古被视为补虚佳品,在诸多品种中,以产于河南博爱、沁阳、武陟、温县等地的“怀山药”最负盛名,且有“怀参”的美称。山药是传统补益中药材,能滋养肌肤,使人健美,并可健脑增记忆,有健脾养胃、补肺益肾、止泻利湿之功效,既是滋补食品又是补气中药,为药食两用佳品。最早的药籍《神农本草经》就将其作为药材收入,书中将山药列为上品,具有“补中益气,长肌肉,久服耳目聪明,轻身不饥延年”的功效。它性味甘平,质厚,滋补性强,既补气,又益阴;归肺脾肾三经,乃平补肺脾肾

作者单位:100053 北京,中国中医科学院广安门医院综合科

作者简介:何怡(1963-),女,大专,主管护师。研究方向:糖尿病的中医护理。E-mail:15101016416@126.com

之佳品。《本草纲目》中说山药有“补虚羸,除寒热、邪气,补中、益气力、长肌肉、强阳、益肾气、健脾胃、止泄痢”等功效。具有补而不腻,不热不燥的优点。笔者作为临床护理人员,多年从事糖尿病的食疗指导工作,结合古今文献,充分了解山药的性味功用及现代药理研究,将山药广泛运用于糖尿病患者的食疗指导中,经过多年的临床实践,又总结出来一套与山药配伍的糖尿病食疗方,现将经验简介如下。

1 山药在食疗中的运用

山药作为食疗之品,由来已久。《神农本草经》中提出山药“久服耳目聪明,轻身不饥延年”,说明山药为食疗之补品,能久服。《本草求真》记载:“山药,本属食物,古人用入汤剂,谓其补脾益气除热。”《本草经读》言:“山药,能补肾填精,精足则阴强、目明、耳聪。凡上品俱是寻常服食之物,非治病之药,故神农另提出久服二字……”由此可见,山药用于食疗已久,且药食两用。

在红楼梦中记载有山药枣泥糕,为滋补之佳品。《红楼梦》第 11 回写到秦氏患病,“……到了二十日以后,一日比一日觉懒了,又懒怠吃东西”。后来凤姐儿又去探望她,和秦氏坐了半日,秦氏道:“婶子回老太太、太太放心罢。昨日老太太赏的那枣泥馅的山药糕,我吃了两块,倒像克化的动似的。”明代《宋氏养生部》有关于山药糕的制作的记载:“山药糕:山药蒸熟去皮,切片暴燥,磨细,计六升;白糯米新起浙,碓粉,计四升,白砂糖二斤,蜜水浸之,复碓,筛甑中,随界之,蒸粉熟为度。”清代枣泥的制法是将“红枣煮熟,去皮核,入洋糖擦烂”(《调鼎集》)。可见,枣泥馅的山药糕,其配料无非是大枣、山药、糯米、白糖、蜜水等,其中的大枣和山药是常用的中药。《儒门事亲》中记载有山药茯苓包子,由山药粉、茯苓粉、面粉等组成。具有健脾补心涩精之功效。适用于消渴、食少纳呆、遗尿等病证。张锡纯在《医学衷中参西录》中也例举了山药粥补虚治疗腹泻的验案。古之山药在食疗中的记载,为后人留下了宝贵的经验。

2 山药在消渴病中的运用

消渴病的核心病机是阴虚为本、燥热为标,与脾、肺、肾有关,气阴两虚为其主要病机,表现为口干、口渴、消瘦、纳多、饮多等症状,治疗当滋阴清热。到消渴病后期,燥热耗气伤阴,当益气养阴。山药性甘平,为益气养阴之佳品,故可用于消渴病的治疗中。《本草新编》指出山药能“通治三消”。《金匱要略·消渴小便不利淋病脉证并治》载“男子消渴,小便反多,以饮一斗,小便一斗,肾气丸主之”,肾气丸中用山药、山萸肉、干地黄滋阴清热。张锡纯之《医学衷中参西录》中对山药颇为推崇,记载“山药色白入肺,味甘归脾,液浓益肾,能滋润血脉,固摄气化,宁嗽定喘,强志育神,性平可常服多服,宜用生者煮汁饮之,不可炒用,以其含蛋白质甚多。炒之则其蛋白质焦枯,服之无效。若作丸散,可扎细煮熟用之”,书中记载含有山药方剂 48 首,以山药为主药方剂 27 首,并有 4 首以山药为主的食疗方,137 个医案中在治疗上

有 92 个用到山药^[1-2]。在治消渴方中,张锡纯“以生怀山药为主,屡试有效”。因其“近阅医报且有单服山药以治消渴而愈者,以其能补脾益肾,以止小便频数;而所含蛋白质又能滋补脾脏,使其‘散膏’充足;且又色白入肺,能润肺生水,即以止渴也”,其中治疗消渴的名方玉液汤,即是以山药为主药,配黄芪益气滋阴,润燥止渴^[3-4]。张锡纯常单用大剂量生山药煮汁当茶饮或煮粥治病,在食疗方中山药用量最少达到一两,甚则达到四两,如一味薯蓣饮^[2-3]。

3 山药降糖的现代药理

糖尿病属于消渴病范畴,山药在糖尿病治疗中被广泛运用。山药的主要有效成分为薯蓣皂甙,另外还含有蛋白质、糖、淀粉、酚性成分(儿茶酚胺、多巴胺、山药碱、山药素),维生素,无机元素等多种成分^[5]。Maurica 早在 1990 年证实,山药提取物对禁食大鼠和兔有降血糖作用,能控制四氧嘧啶引起的高血糖^[6];郝志奇等^[7]1991 年报道,山药水煎液对禁食大鼠有降血糖作用;何云^[8]也发现,山药多糖可降低四氧嘧啶诱发的糖尿病大鼠血糖,大剂量山药多糖降糖更明显,降糖百分率随剂量增大而增加^[8]。山药提取物能提高大鼠耐糖量,同时 C 肽值也相应升高,提示山药多糖对四氧嘧啶所致的大鼠胰岛 B 细胞损伤有保护作用,且这种保护作用优于二甲双胍^[8]。同时临床研究也证实,山药单味药物及以山药为主的复方均具有良好的降糖作用^[9-10]。山药提取物能促进胰岛素分泌^[11],改善受损的胰岛 B 细胞功能^[11],促进外周组织和靶器官对糖的利用,促进糖原合成或抑制糖原分解,增强胰岛素敏感性^[12],同时还具有抗脂肪肝作用,能减少皮下脂肪沉积,避免出现肥胖^[13],还能改善微循环^[14],能预防血管的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,保护糖尿病患者的微血管^[15]。研究表明,山药还具有多种药理作用,如抗衰老、增强免疫功能、抗突变作用、抗肿瘤作用、抗氧化作用等。

4 山药食疗方在糖尿病中的运用

笔者从事临床护理工作多年,在临床中善于根据中药性味和作用,结合患者体质和病证,将中医药理论运用在具体食疗的指导中,尤其在糖尿病患者的饮食指导中,配合以中药食疗,受到广大患者的欢迎。

4.1 山药酿苦瓜

苦瓜味苦性寒,能清热燥湿,苦能制甜,寒能清热去火,首见于《滇南本草》“泻六经实火,清暑,益气,止渴”而用于消渴病中。配伍山药健脾益气以增强脾之运化湿热之功。两药配伍,运用于早期糖尿病湿热内蕴证、胃肠实热证患者,见肥胖、舌红苔黄厚腻、多食易饥等症。处方:山药 200 g、苦瓜 500 g。制备方法:山药煮熟,捣为泥,放少量盐;苦瓜切成段,去芯,纳山药泥其中;上锅蒸,苦瓜变色即可服用。

4.2 山药薏米粥

薏苡仁(薏米)甘淡微寒,功用清热利湿健脾,《本草拾

遗》提出:“主消渴。”《药品化义》也记载了薏苡仁“用治上焦消渴”。山药配伍薏苡仁,以健脾利湿为主,运用于糖尿病痰湿内蕴证患者或脾虚泄泻患者^[16],见肥胖,舌淡苔白腻或水滑、或黄白相兼等症。处方:山药 100 g、生薏苡仁 100 g,共同煎煮,食粥。

4.3 山药葛根粉

葛根甘辛平,除烦热、生津止渴,早在《神农本草经》就提出葛根能“起阴气,除消渴”。南方常用葛根打粉冲服以消暑止渴。山药、葛根配伍,益气养阴、生津止渴,用于糖尿病阴虚内热患者,见消瘦、舌体瘦、舌干少苔等症。处方:山药 500 g、葛根 500 g,打粉混匀,每次 50~100 g,冲服,1 天 1 次。

4.4 山药芡实枸杞粥

芡实味甘性平,为固肾补脾之佳品,多用于“止渴益肾,治小便不禁……”(《本草纲目》)。枸杞子味甘性平,平补肾阴肾阳,“专于补肾、润肺、生津、益气,为肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药”(《本草经疏》)。山药、芡实、枸杞子三药配伍,为补肾常用配伍,其中枸杞子平补阴阳,山药益气滋阴,芡实补肾固涩,三者常用于糖尿病见肾虚尿遗者,症见尿频、腰酸痛、舌淡苔白等症。处方:山药 100 g、芡实 100 g、枸杞子 50 g,共同煎煮,食粥。

4.5 山药莲子百合粥

莲子味甘性平,功用养心、益肾、补脾。百合甘寒,养阴润肺,清心安神。山药、莲子、百合三药配伍,能健脾益气,养心安神,用于糖尿病患者阴虚内热失眠者。处方:山药 100 g、莲子 50 g、百合 50 g,共同煎煮,食粥。

5 小结

山药健脾益气,滋阴益肾,为药食同用之佳品,在食疗中广为运用,尤其针对消渴病阴虚为本、燥热为标的病机,山药能滋阴清热而止消渴。笔者根据糖尿病早期湿热内蕴、胃肠实热证的特点,与苦瓜配伍清热健脾燥湿;脾虚湿胜,与薏苡仁配伍健脾利湿;阴虚内热,与葛根配伍养阴清热;肾虚尿遗,与芡实、枸杞子配伍补肾健脾涩遗;阴虚失眠,与莲子百合配伍养阴清热安神。为防止患者因过食淀粉类食物而致血糖升高,故使用山药时当适量,以每次 50 g 为宜,且食粥时,不宜添加大米、面粉等主食,宜添加高粱米、荞麦等粗粮,以增加纤维素含量,并减少粥的淀粉含

量,防止餐后高血糖。

参 考 文 献

- [1] 孙永明.《医学衷中参西录》中山药药对妙用[J]. 湖南中医,1998,14(1):41.
- [2] 王凤仪,赵党生,吴玉泓.《医学衷中参西录》食疗探析[J]. 甘肃中医学院学报,2008,25(4):10-11.
- [3] 徐宏超.《医学衷中参西录》运用山药特色浅探[J]. 中医文献杂志,2010,10(5):31-33.
- [4] 陈敏,路新国,闫婷婷,等.《医学衷中参西录》之山药应用探讨[J]. 中国中医基础医学杂志,2011,17(2):210.
- [5] 郑虎占,董泽宏,余靖,等. 中药现代研究与应用[M]. 北京:学苑出版社,1998:562-573.
- [6] Iwu MM, Okunji CO, Akah P, et al. Dioscoretine: the hypoglycemic principle of *Dioscorea dumetorum* [J]. Planta Med, 1990, 56(1):119-120.
- [7] 郝志奇,杭秉茜,王英. 山药水煎液对实验性小鼠降血糖作用[J]. 中国药科大学学报,1991,22(3):158.
- [8] 何云. 山药多糖降血糖作用的实验研究[J]. 华北煤炭医学院学报,2008,10(4):448-449.
- [9] 张俊英,魏敏. 山药主治糖尿病 15 例[J]. 医学信息,2006,19(1):31.
- [10] 高永喜,熊万喜,余琳,等. 山药参芪丸治疗糖尿病疗效观察[J]. 人民军医,2009,52(10):664-665.
- [11] 张忠泉,陈百泉,许启泰. 山药多糖对大鼠血糖及胰岛释放影响的研究[J]. 上海中医药杂志,2003,37(10):52-53.
- [12] 杨宏莉,张宏馨,李兰会,等. 山药多糖对 2 型糖尿病大鼠降糖机理的研究[J]. 河北农业大学学报,2010,33(3):100-103.
- [13] 许效群,常霞,刘志芳. 山药汁对糖尿病大鼠血糖的影响[J]. 山西农业大学学报:自然科学版,2010,30(2):143-145.
- [14] 杨宏莉,张宏馨,王燕,等. 山药多糖对 2 型糖尿病大鼠肾病的预防作用研究[J]. 中国药房,2010,8(15):1345-1347.
- [15] 张亚,周云,洪志华,等. 山药对大鼠肾缺血再灌注损伤的保护作用[J]. 江苏医药,2008,34(8):809-811.
- [16] 金燕红. 山药米仁粥配合西药治疗小儿腹泻 30 例[J]. 新中医,2010,42(3):68-69.

(收稿日期:2012-09-11)

(本文编辑:刘群)

· 信息之窗 ·

本刊对标注作者单位和作者简介的有关要求

作者姓名全部列出,置于题名下方。作者单位须写全称(包括具体科室、部门)并注明省份、城市和邮政编码。如作者单位为两个以上,应分别注明单位全称(包括具体科室、部门)、省份、城市和邮政编码。投稿时要确定一名对文稿负责的通讯作者。在论文末尾列出通讯作者姓名、联系电话、E-mail 地址或传真号。如来稿没有特别注明,则视第一作者为通讯作者。来稿请注明第一作者和通讯作者姓名、性别、出生年、最高学位、职称、主要研究方向、联系电话、E-mail 地址。论著、综述类文稿均须附英文题名、前三名作者姓名汉语拼音,以及第一作者单位名称的英译。如作者中有在读研究生,请注明入学年份与研究方向。