

圆桌食话实说



姜黄。



鸡屎藤糖水。



鹧鸪茶。



野茼蒿。

海南民间地道药用植物： 美味药用 双向奔赴

海南日报全媒体记者 侯赛



守宫木。

(本版图片均为资料图)

牛大力。

在海南这片热带风情的沃土上，大自然慷慨地馈赠了许多特色植物，它们不仅在当地美食界占有一席之地，更是承载千年智慧的药用瑰宝。在这个炎炎夏日，广东省中医院海南医院临床营养科副主任医师符杨希带我们一起来探索这些小众而特别的地道药材，以及它们如何在海南人的生活中发挥作用，带来清凉与健康。

牛大力

牛大力，又称大力薯，性平、味甘，归肺、肾经，是祛风湿强筋骨药。在海南，牛大力常被用于煲制滋补汤品，其汤味鲜美，具有补肾壮阳、润肠通便的神奇功效。据《本草纲目》记载，牛大力“主治补虚润肺、强筋活络”，在中药材中占有举足轻重的地位。

做法

将牛大力仔细清洗，与猪脚或鸡肉或排骨一同放入砂锅，注入适量清水，武火煮沸，调以文火慢炖1小时，直至肉质酥软，汤汁醇厚。牛大力煲汤，不仅滋味醇厚，更有强身健体的功效。

鸡屎藤

尽管鸡屎藤的名字听起来并不悦耳，但在海南人的餐桌上，它却是一道不可多得的美味。鸡屎藤味苦、性平，归心、肺、大肠经，具有清热解毒的功效。其嫩茎叶既可炒食亦可煮汤，味道独特，略带一丝腥香，却能清热解暑、消肿止痛。据《本草纲目拾遗》所述，鸡屎藤“治一切痈疽肿毒，跌打损伤”，展现了其广泛的药用价值。

做法

将鸡屎藤的嫩茎叶切碎，与鸡蛋或肉丝一同快速翻炒，制成一道色香味俱佳的家常小菜。这道菜肴不仅满足了味蕾，更在夏日为身体带来一分清爽与舒适。

积雪草(雷公根)

积雪草，又名雷公根，在海南的田野间随处可见。其叶片圆润，边缘呈锯齿状，如同被积雪覆盖的草地。积雪草，味苦、辛，性寒，归肝、脾、肾经，具有清热解毒、消肿解暑的功效。海南人钟爱将其加入凉拌菜中，口感爽脆，具有清热利湿的妙用。《滇南本草》记载，雷公根“治小儿疳积，痢疾，赤白带下”，在民间医学中扮演着重要角色。

做法

将新鲜的积雪草叶片洗净切丝，加入蒜末、辣椒、醋和少许盐拌匀，即可享用。这道凉拌积雪草清爽开胃，是夏日里一道提神醒脑的佳肴。

闭鞘姜(雷公笋)

闭鞘姜，俗称为雷公笋，是海南独有的野生植物。闭鞘姜性辛，味酸，微寒，有小毒，有活血化瘀、消肿止痛的功效。其嫩芽口感脆嫩，散发着淡淡的清香，但其根头新鲜时有毒，不可鲜食根头。《本草求真》中提及，闭鞘姜“主跌打损伤，瘀血作痛”，在治疗外伤方面有着显著的应用。

做法

将闭鞘姜剥去外皮，切成片或丝，可清炒，也可与肉类一同炖煮。雷公笋的脆嫩口感与淡淡清香，成为海南特色菜肴中的一道亮丽风景。

守宫木(树仔菜)

守宫木，亦称树仔菜，是海南常见的野生蔬菜。其叶片厚实，营养丰富，适合炒食或做汤，味道鲜美。守宫木不仅美味，还具有清热解毒、利尿消肿的功效。《本草纲目》记载，守宫木“治热淋，小便不利”，在传统医学中占有一席之地。

做法

将守宫木洗净后，与蒜末、辣椒一同快速翻炒，加入适量酱油和盐调味，便成就了一道简单美味的家常菜。守宫木的鲜嫩口感，深受海南当地人的喜爱。

野茼蒿(革命菜)

野茼蒿，又被称作革命菜，是海南人民钟爱的野菜之一。野茼蒿味辛，性平，具有健脾消滞、行气利尿的功效。其叶片翠绿，口感略带苦涩，却能清热解毒、凉血止血。《本草纲目》中提到，野茼蒿“治热病烦渴，吐血衄血”，在治疗热性疾病方面展现出巨大潜力。

做法

将野茼蒿洗净切段，与猪排骨或鱼片一同煮汤，汤汁清激，味道鲜美。这道野茼蒿汤不仅能够清热解暑，还能为身体补充丰富的营养，是夏日养生的好选择。

假蒟(捞叶)

假蒟，海南人亲切地称之为捞叶，是一种常见的野生植物。假蒟味辛、性温，归肺、脾经，具有温中散寒、祛风利湿、消肿止痛的作用。其叶片宽大，边缘呈现不规则的锯齿，常被用来包裹食物蒸煮，增添风味。假蒟还具有清热解毒、消炎杀菌的功效。《本草纲目》中记载，假蒟“治痲疽肿毒，咽喉肿痛”，在中医药中扮演着多重角色。

做法

将假蒟叶洗净后，包裹鱼肉或糯米，然后蒸煮或烤制，这样既能保留食物的原汁原味，又能赋予食物一种特殊的香气。假蒟包饭是海南的传统美食之一，不仅美味，还有助于夏日消暑。

山苦茶(鹧鸪茶)

山苦茶，又名鹧鸪茶，是海南特有的野生茶叶。其性凉，味甘、辛，具有清热解暑、消食利胆的功效。其叶片细小，冲泡后茶汤呈淡黄色，口感略带苦涩，但却有消暑解渴的效果。《本草纲目》中提到，山苦茶“治暑热烦渴，痢疾”，是夏日消暑的理想饮品。

做法

将山苦茶的叶片放入茶壶中，用沸水冲泡，待茶汤变色后即可饮用。山苦茶不仅能够帮助身体降温，还能清除体内热毒，是夏日养生的好伴侣。

姜黄

姜黄，在海南被称为黄姜，是一种常用的调味品和药材。其苦、辛，温，归脾、肝经，有活血行气止痛、祛风湿利痹的功效。其根茎色泽金黄，味道辛辣，可用于烹饪，增添食物的香气和色彩。《本草纲目》中记载，姜黄“主治心腹诸痛，产后血瘀”，在中医治疗中应用广泛。

做法

将姜黄的根茎磨成粉末，可用来调配咖喱，或撒在米饭和海鲜上增添风味。姜黄的鲜艳色彩不仅提升了菜肴的视觉效果，还增添了一种独特的香气。这些植物不仅是海南美食的灵魂，更是中医文化的珍贵遗产。它们在海南人的日常生活中扮演着重要的角色，既是餐桌上的佳肴，也是治病救人的良药。在这个夏天，让我们一起享受海南的自然恩赐，体验一场味蕾与健康的双重盛宴。

多点“肠”识 远离大肠癌，从饮食开始

海南日报全媒体记者 陈子仪

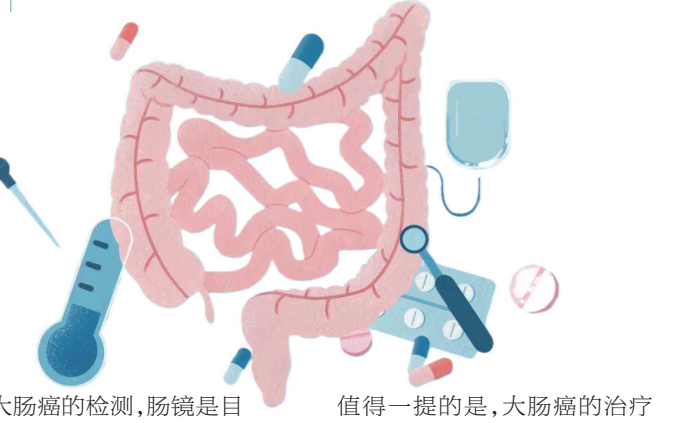
随着生活水平的提高，人们饮食结构、生活方式发生巨大变化，大肠癌的发病率呈上升趋势，已经成为我国高发癌种。什么是大肠癌？大肠癌有哪些症状？如何防治大肠癌？近日，海南日报全媒体记者带着系列问题采访上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院（海南博鳌研究型医院）（以下简称瑞金海南医院）普外科主任龚奕勇。

“大肠癌是常见的恶性肿瘤，可分为结肠癌和直肠癌。”龚奕勇表示，近年来，随着人们工作节奏的加快，快餐红肉等高脂饮食不断增加，

同时部分人群由于工作长期久坐、缺乏运动，减缓肠道蠕动，刺激肠壁引起排便紊乱，使毒素在肠道内延长滞留时间，增加了致癌物与肠道接触的机会，导致大肠癌风险同步增加。因此，不良饮食习惯、吸烟饮酒人群、肥胖人群、有大肠癌家族史的人群等高危人群应多多注意。

早期大肠癌可无明显症状，病情发展到一定程度可出现排便习惯突然改变、粪便形状的改变、粘液血便、腹痛、腹部肿块等症状。“大肠癌是可防可治的，可防的关键在于饮食和运动，可治的关键则在于早期发现。”龚奕勇表示。

在结直肠癌的高危因素中，年龄和遗传风险是无法改变的，我们能做的就是积极筛查和改变不良生活习惯。一方面，建议大家保持健康饮食习惯，控制摄入红肉和加工肉类，少吃腌菜、油炸食物，不吃霉变食物，多吃深绿色、红色和橙色蔬菜、富含纤维的豆类、各种颜色的水果、全谷类食品。另一方面，推荐针对不同病人进行以多学科综合治疗组(MDT)为基础的直肠癌的个体化治疗，确保治疗的科学性、一致性、协调性和性价比。



“对于大肠癌的检测，肠镜是目前最有效的筛查方式。”龚奕勇建议，50岁以上的健康人群无论是否存在症状，都应该每年做一次肠镜筛查，40岁以上人群每五年做一次肠镜筛查。

随着科技进步，大肠癌的治疗也在不断完善。目前以手术为主，辅以化疗、放疗、免疫治疗以及靶向治疗等综合治疗措施。特别强调针对不同病人进行以多学科综合治疗组(MDT)为基础的直肠癌的个体化治疗，确保治疗的科学性、一致性、协调性和性价比。

值得一提的是，大肠癌的治疗在乐城也有了新利器。日前，瑞金海南医院依托乐城“先行先试”政策优势，引进了Da Vinci SP单通道内窥镜手术系统，该设备与传统的开腹手术相比，该系统稳定的机器人机械臂将外科医生手震颤的影响降到最低，增加了手术的精确性和精细度，同时拥有多个自由度的机械臂，允许更精细的缝合和组织解剖，运动范围更广，且多个机械臂使得手术医生不必过多依赖助手的手术水平，能让患者缩短住院时间、减轻术后疼痛、加快恢复。

一线医声

心脏起搏器那些事儿

林琛琛

无论人们清醒还是睡眠，心脏都在不停工作着，但有时心脏也会“乏力”，可能需要使用心脏起搏器治疗。安装心脏起搏器作为一种重要治疗手段，已被越来越多的患者接受，因此，也有必要带大家正确认识心脏起搏器。

哪些人需安装心脏起搏器？

一般而言，接受心脏起搏器治疗的是心跳慢的人群。心脏是一个特别精密的仪器，它与许多电器一样，有自己的一套电传输系统(心脏传导系统)，分为电源(窦房结)、电线(结间束及左右束支、浦肯野纤维等)及中继站(房室结)。这套电传输系统不知疲倦地日夜工作，使得我们的心脏不停跳动，完成向全身输送血液等工作。

但是如果这套系统的任一环节出现了故障，它的工作就会出现异常，导致心脏(包括心房和心室)无法按时跳动，表现出来就是心跳慢，或持续数秒心脏没有跳动。这时心脏就无法及时地向全身输送足够的血液。人会出现头晕、眼前发黑、四肢无力等状况，需要及时到医院就诊。

心脏电传输系统出现故障的原因有很多，像心梗，或是长期心脏供血不足，又或者是随着年龄增大心脏出现老化等原因，都会导致心脏的电传输系统出现工作故障。如果电传输系统的病变比较重，则只能安装心脏起搏器来维持患者的心跳。这时，心脏起搏器就相当于一套人工的电传输系统，来辅助人体本身的电传输系统正常工作。

还有一些特殊的起搏器，例如专门用于心衰治疗的心脏再同步化治疗三腔起搏器等，在这篇文章中就不详细描述了。

心脏起搏器的工作原理

心脏起搏器分为脉冲发生器和电极两部分。脉冲发生器是整个心脏起搏器的主要工作部分，它相当于整个心脏起搏器系统的“大脑”，负责监控心脏的跳动，发送电脉冲等工作。电极在心脏起搏器系统中相当于“电线”，负责把脉冲发生器发出的电脉冲输送到心脏的心肌中，促使心脏跳动，并同时会将自心脏探测到的电信号传回脉冲发生器，使脉冲发生器判断心脏本身的心律情况。

心脏起搏器工作时，脉冲发生器依据电极采集到的信号判断心脏的心律及跳动情况，一旦出现心跳慢或者心脏不跳等情况，脉冲发生器就依据自身的设置发放电信号，经电极传送到心肌中，从而使心脏规律地跳动，完成其工作。

脉冲发生器的外观多是圆形或者椭圆形，大小如同一个火柴盒，但比火柴盒要薄得多。电极的外形就像我们常见的电线一样。在起搏器植入手术中，医生会先在锁骨下选取合适位置，在皮下做出一个“小口袋”，这就是脉冲发生器所放置的地方。然后将电极通过血管通路送至心脏的心腔中，将电极的头端固定在心肌上。最后将电极和脉冲发生器相连接，心脏起搏器就植入好了。

心脏起搏器本身也有很多分类。依据所连接的电极数目来分，可以分为单腔起搏器和双腔起搏器。单腔起搏器只有一根电极，和心室的心肌相连接。双腔起搏器有两根电极，其中一根和心房的心肌连接，另外一根和心室的心肌相连接。

依据有无防核磁的功能又可分为防核磁起搏器和不防核磁的起搏器。随着科技的不断发展，人们研究出了具有防核磁功能的起搏器。这种起搏器能调控成防核磁模式，在防核磁模式下做核磁不会影响起搏器的工作。患者可以做完核磁后再调整成正常工作模式。

以前的起搏器系统都需要有电极，电极的顶端和心肌相连接，另一端则和起搏器连接，便于传输电信号。随着起搏器制造技术的不断发展，现在人们也研发出了无导线起搏器。无导线起搏器没有电极，只有一个类似于手指节长短的胶囊状的机器，它顶部有四个类似于小钩子的固定翼。植入无导线起搏器时，需应用专用的递送系统通过血管将无导线起搏器送至心室，通过4个固定翼将其固定在合适位置的心室心肌上。无导线起搏器的好处是不用在皮下做“小口袋”以放置脉冲发生器，手术后不会遗留切口和伤疤。但缺点就是由于体积小，其功能及电量都不如普通的起搏器。

起搏器本身是需要电池为其供电的，但其电池与脉冲发生器是一体的，无法单独拆除，现在的技术也尚未发展到能给起搏器体内充电的程度。所以一旦起搏器的电池电量耗尽，只能将整个脉冲发生器一起更换。当然其手术过程要比植入一套新的起搏器系统要简单得多，只需将原先的囊袋(即放置脉冲发生器的“小口袋”)切开，取出旧的脉冲发生器后，再放置一个新的脉冲发生器即可。

安装后需注意什么？

起搏器的安装对日常活动影响不大，但也有一些需要特别注意的地方。首先起搏器是全金属的，强磁场会影响其功能。即使是防核磁的起搏器，如若未调控成防核磁模式，在普通模式下依然会受到强磁场的影响。日常生活中需避免接触过强的磁场，例如机场及车站等处的安检门就具有相当强的磁场，需要避免通过它们。遇到此类情况时可向现场工作人员解释自己的情况，要求工作人员手检。日常生活中一些具有强磁场的家用电器如暖腰带之类的也要避免使用。

安装起搏器的患者多数年龄比较大，日常可能会进行推拿等理疗。如果是纯手工推拿，不涉及电磁场治疗影响不大，但需要尽量避免避开起搏器囊袋的部位，以免过度推拿导致起搏器移位或电极断裂。

植入起搏器后，需要尽量避免过度使用起搏器植入侧胳膊，避免用力或提取重物等，以免体内电极导线由于过度牵拉和挤压导致磨损、断裂。

(作者单位：首都医科大学附属北京安贞医院心内科起搏中心)