

《本草纲目》干果性效分析及养生应用

李伊雯¹ 陈涤平^{2*} 李瑶³ 冷新⁴ 郭平¹ 范嘉祺¹ 王亚君¹ 闵俊¹ 陆翔宇¹

- (1. 淀山湖人民医院内科, 江苏 昆山, 215345 ;
2. 南京中医药大学针灸推拿养生康复学院, 江苏 南京, 210000 ;
3. 中国中医科学院中医药健康产业研究所, 江西 南昌, 330000 ;
4. 昆山市第一人民医院泌尿外科, 江苏 昆山, 215316)

摘要:《本草纲目》是中国古代医药学、植物学的宝贵遗产, 书中记载干果 19 种, 梳理分析干果的性味、功效, 发现干果多具平温之性, 甘涩或苦涩之味, 补益收涩之功。整理国内外现代研究发现干果的现代成分中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素等, 将传统医学与现代医学相结合, 分析归纳如咳嗽、不寐、健忘、腹泻、便秘等不同人群适宜食用干果的选择与禁忌, 以期对《本草纲目》的深入研究及我国干果的养生应用和干果类产品开发研究提供有益的参考。

关键词:《本草纲目》; 干果; 养生; 性味; 功效

中图分类号: R249 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-8011 (2025) -10-0085-05

Analysis of Dried Fruit Taste Efficacy and Health Preservation Application in Compendium of Materia Medica

LI Yi-wen¹ CHEN Di-ping^{2*} LI Yao³ LENG Xin⁴ GUO Ping¹ FAN Jia-qi¹ WANG Ya-jun¹
MIN Jun¹ LU Xiang-yu¹

- (1. Dianshan Lake People's Hospital, Department of Internal Medicine, Kunshan Jiangsu, 215345, China;
2. College of Acupuncture-Moxibustion, Tuina, and Health Preservation & Rehabilitation, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing Jiangsu, 210000, China;
3. China Academy of Chinese Medical Sciences Institute of Traditional Chinese Medicine Health Industry, Nanchang Jiangxi, 330000, China;
4. School of Acupuncture and Tuina, Health Preservation and Rehabilitation, Nanjing University of Chinese Medicine, Kunshan Jiangsu, 215316, China)

Abstract: “Compendium of Materia Medica” is the precious heritage of ancient Chinese medicine and botany. The book contains 19 kinds of dried fruits. It is found that dried fruits have the characteristics of flat and warm, sweet or bitter taste, and can supplement and reap astringent. Modern studies at home and abroad have found that the modern ingredients of dried fruit are rich in protein, fat, carbohydrates and multiple vitamins, etc. Combining traditional medicine with modern medicine, this paper analyzes and summarizes the choice and condications suitable for different people to eat dried fruit, such as cough, insomnia, forgetfulness, diarrhea, constipation, etc. In order to provide a useful reference for the in-depth study of “Compendium of Materia Medica”, the application of dried fruit in health and the development of dried fruit products in China.

Keywords: Compendium of Materia Medica; dried fruit; health preservation; property and flavor; efficacy

《本草纲目》^[1](以下简称《纲目》)是中国古代医药学、植物学的宝贵遗产, 对中国乃至世界医药学的发展都起到了重大推动作用, 被誉为中国古代的百科全书。书中李时珍将果类单独列为一卷, 并提道: “木实曰果, 草实曰蓂。熟则可食, 干则可脯。” “干则成脯”的意思是指果实晒干后可成为干果。干果指外壳坚硬, 内核干燥或指晒干后的果干, 具有

较长的保存时间^[2]。不仅如此, 书中还详细提到了干果的食用效果, “丰俭可以济时, 疾苦可以备药, 辅助粒食, 以养民生。”干果不仅可以满足人体的营养需求, 还能够预防疾病并当作药物配合治疗。干果虽小, 用处极大。因此选择干果作为研究对象, 参照《纲目》相关条文, 以梳理干果的性味和功效特点为目标, 加以分析, 找到干果独具特色的养生效果并应用于日常生活。

作者简介: 李伊雯 (1995—), 女, 汉族, 籍贯: 江苏省苏州市, 硕士研究生, 中医住院医师, 研究方向: 中医养生治未病文献研究。

1 《纲目》干果的性味、功效特点分析

1.1 《纲目》干果性味、功效记载

《纲目》(金陵版)果部共记载 127 种果品(不包括附录),其中载有干果 19 种,梳理干果的名称、性味、功效分布。其中,干果功效主要以《纲目》的记载为主,记录不详者参照现代书籍《中药学》^[3]、《中药大辞典》^[4]等,对其进行整理并总结功效分布,见表 1。

表 1 《纲目》19 种干果品种

序号	干果名称	性味	功效分布
1	李(核仁)	苦,平,无毒	润下类
2	杏(核仁)	甘、苦,温、冷利,有小毒	止咳平喘类
3	巴旦杏	甘,平、温,无毒	止咳平喘类
4	桃(核仁)	甘、苦,平,毒	活血化瘀类
5	栗	咸,温,无毒	补益类
6	枣	甘,平,无毒	补益类
7	银杏(白果)	甘、苦、涩,平,无毒	止咳平喘类
8	胡桃	甘,平、温,无毒	补益类
9	榛	甘,平,无毒	补益类
10	阿月浑子	辛、涩,温,无毒	收涩类
11	储子	苦,涩,平,无毒	补益类
12	橡实	苦,微温,无毒	收涩类
13	榧实	苦、涩,平,无毒	收涩类
14	榧实	甘、涩,平,无毒	杀虫类
15	海松子	甘,小温,无毒	润下类
16	都咸子	甘,平,无毒	止咳平喘类
17	莲实	甘、涩,平,无毒	收涩类
18	芡实	甘,平,无毒	补益类
19	芡实	甘、涩,平,无毒	收涩类

1.2 《纲目》干果性味、功效特点分析

1.2.1 干果性味特点分析

1.2.1.1 干果五性特点分析

李时珍在草部目录卷前绪论中提出:“五性焉,寒、热、温、凉、平。”他首次提出了五性分类法,主张“平应入性”。经过整理后发现,平性干果有 14 味,焦方霞^[5]通过文献研究方法对平性药展开了生物热力学研究,根据热力学第一定律、Hess 定律建立了关系式,发现平性药相比于寒、凉、温、热四性,对机体代谢热的影响非常小。平性干果作为食物,对人体作用更为和缓,对人体机能影响更小,因此适合人们长期食用。温性干果有 7 味,《素问·至真要大论》^[6]提出“寒者温之,热者寒之”的治法,决不能废绳墨而更其道,是临床中必须遵循的基本原则。王洋洋等^[7]提出温热药多用治中寒腹痛、寒疝作痛等一系列阴寒证,“寒者热之”在临床上多治疗缓慢型心律失常、甲状腺功能减退等病症,温性在中药学中解释有助阳、温经、活血、逐瘀等功效,适合阳虚体质的人食用。

值得一提的是,《纲目》记载,“杏核仁,甘、苦,温、冷利,有小毒。两仁者,可以杀狗。”书中载杏仁既有温性又有冷利之性,然而查阅古今相关文献均未提到杏仁性冷一说。而《纲目》所提到的杏仁冷利,与其说杏仁性冷不如形容其

毒性冷利更为恰当。朱卫星等^[8]认为杏仁中含有苦杏仁酶和苦杏仁苷,经过温度的降解,会产生氢氰酸的毒性成分,人们过多食用或是误食后导致食物中毒甚至死亡,可见杏仁毒性冷利且致命。因此服食杏仁一般需要经过加工炮制,如炒法、蒸法、焯法等,使有毒成分溶解或蒸发后方可食用,如《纲目》中也提及杏仁需“和酪作汤”(即熟食)方可润声气,见表 2。

表 2 《纲目》干果五性特点

药性	数量	具体干果
寒	0	无
热	0	无
微温	1	橡实
温	小温 1	海松子
温	5	杏仁、巴旦杏、栗、胡桃、阿月浑子
凉	0	无
平	14	李仁、巴旦杏、桃仁、枣、白果、胡桃、榛、储子、榧实、榧实、都咸子、莲实、芡实、芡实
两种药性	2	杏仁、巴旦杏、胡桃

1.2.1.2 干果五味特点分析

干果的五味以甘味为主,甘能补、能和、能缓,具有补益、和中、调和药性和缓急止痛的作用。其次是苦味和涩味,苦能泄、能燥、能坚,具有清泄火热、燥湿坚阴的作用;涩味与酸味性能相近,能收能涩,具有收敛固涩的作用。咸和辛各有一味干果,咸能软、能下,辛则能发散、行气、行血。

《素问·阴阳应象大论》^[6]提出“四方生五行,五行生五味,五味生五脏”的理念,《素问·宣明五气》^[6]又云:“酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾,是为五入。”五味生五脏,只有五味食入得宜,五味才能滋补五脏,所以谨和五味是维持气血津液的正常运行,维护机体的阴阳平衡的基础。李时珍在“谨和五味”的基础上,对于五味的研究,更强调“避免偏嗜”,也就是人们不可因个人喜好,贪食或过食某一味^[9]。根据五行理论,过食某味会使本脏脏气过盛而伤及所克之脏,亦会伤及本脏之母。如过食酸味,肝旺则乘脾伤肾,导致脾气虚损,肾气衰微。所以李时珍在深化了“谨和五味”理念的基础上,更进一步提出“避免偏嗜”的观点。干果虽然没有酸味,但是有 7 味干果是涩味,涩味与酸味功效相近,且现

表 3 《纲目》干果五味特点

五味	数量	具体干果
酸	0	无
苦	7	李仁、杏仁、桃仁、白果、储子、橡实、榧实
甘	13	杏仁、巴旦杏、桃仁、枣、白果、胡桃、榛、榧实、海松子、都咸子、莲实、芡实、芡实
辛	1	阿月浑子
咸	1	栗
涩	7	白果、阿月浑子、储子、榧实、榧实、莲实、芡实
甘涩	4	白果、榧实、莲实、芡实
苦涩	3	白果、储子、榧实
辛涩	1	阿月浑子
甘苦	3	杏仁、桃仁、白果
甘苦涩	1	白果

代多将涩味附属于酸味一类,是以,干果的五味相对齐全^[10]。人们日常选食干果,需根据“谨和五味,不可偏嗜”的理论,均衡食用干果以达到养生的效果,见表 3。

1.2.2 干果功效特点分析

《纲目》中所记载的干果功效较为广泛,根据《中药学》^[1]分类方法进行分类,发现干果的功效主要有补益类、收涩类、止咳平喘类、润下类、活血化瘀类、杀虫类。

从干果的质地性味而言,干果多性平,质干燥,且淀粉含量较高,淀粉是膳食蛋白质的补充来源,食后可较快补充能量使人不饥,所以《纲目》所记载的干果有 6 味具有补益的功效,如榛、芡实等,“榛,益气力,实肠胃,令人不饥健行。”“芡实,剝米为饭为粥,为糕为果,皆可代粮。”

从干果的植物属性而言,干果多为果实种仁,《纲目》记载的种仁类干果多有润下滑肠的功效,如杏仁、杏仁、桃仁等,“杏仁下喘,治气也;桃仁疗狂,治血也,俱治大便秘,当分气、血。”临床也时常将杏仁、桃仁、杏仁、柏子仁、麻仁、肉苁蓉配伍使用治疗便秘^[11]。

从干果的口味而言,经统计《纲目》记载干果味多涩,涩能收能敛,所以又能涩肠固脱止泻,如莲实、芡实等^[3]。芡实具有益肾固精,健脾止泻,除湿止带的功效,主要含多酚、倍半萜木脂素、生育酚、脑苷脂和环二肽,临床常配伍莲子以补益脾肾、固肾涩精,二者常用于治疗缓解期溃疡性结肠炎、慢性肾衰等^[12],见表 4。

表 4 《纲目》干果功效特点

功效分类	数量	具体干果
补益类	6	栗、枣、胡桃、榛、储子、芡实
收涩类	5	阿月浑子、橡实、榭实、莲实、芡实
止咳平喘类	4	杏仁、巴旦杏、白果、都咸子
润下类	2	李仁、海松子
活血化瘀类	1	桃仁
杀虫类	1	榧实

2 《纲目》干果的养生应用

2.1 《纲目》干果与慢病养生应用

慢病通常指无传染性,病程长,病情迁延不愈的一类疾病的总称。慢病患者通常需要长期服用药物来防止病情加重或复发,然而长期服用药物对本就虚弱的人体而言亦是一种伤害。相反,食物性味平和,对人体有益无害,人体更容易吸收其营养,更适用于慢性病的日常调养。通过食疗营养辅助药物治疗来防止疾病加重或复发也是中医养生的重要内容之一。

干果中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素等,是我们日常生活中不可或缺的食物之一^[13],通过分析《纲目》中干果的性味以及功效分布,对于干果有初步了解后,再结合《纲目》附方中的内容,将干果应用到日常生活或临床中,取之古籍,证之临床,或将对干果的饮食养生起到一定的指导作用。

2.1.1 咳嗽

咳嗽多与咳痰并见,食疗以补肺祛痰为主,可多食干果

有杏仁、巴旦杏、桃仁、大枣、白果、胡桃、海松子、都咸子。《纲目》记载:“杏仁散结润燥,除肺中风热咳嗽。杏仁下喘,治气也;桃仁疗狂,治血也。”杏仁和桃仁都有止咳的功效,杏仁走气分,入手太阴肺经,可升可降,能除胸中气逆喘促,止嗽;桃仁走血分,味苦,能降肺气,有止咳平喘之功效。杏仁与桃仁常同用,如双仁丸。另外,现代药理研究证实杏仁和桃仁中都含有苦杏仁苷,在酶的催化下产生氢氰酸(hydrogen cyanide, HCN),HCN 对呼吸中枢有抑制作用,起到一定的镇咳作用^[14]。白果以降气敛肺祛痰为主,《纲目》言:“白果熟食温肺益气,定喘嗽。生食降痰,消毒杀毒。”将白果乙醇提取物给小鼠腹腔注射后,可使呼吸道酚红排泄增加,有显著的祛痰作用^[4],故寒嗽痰多等症可适量服用白果。海松子以润肺为主,《纲目》云:“海松子,润肺,治燥结咳嗽”,故咽痒干咳者可适量服用海松子。

2.1.2 不寐

不寐指常常不能正常睡眠,一般与心神失养或心神不安有关,食疗当以宁心安神为宜,可多食干果如大枣、莲子。书中记载服食大枣的具体方法,“用大枣十四枚,葱白七茎,水三升,煮一升,顿服。”即可改善烦闷不眠的症状。现代医学多认为大枣内含有黄酮类物质,可对中枢神经有抑制作用,故能起到镇静安神的作用^[4]。莲子,《纲目》载:“用莲蓬中干石莲子肉,于砂盆中擦去赤皮,留心,同为末,入龙脑,点汤服之。”据研究证实,莲子心总生物碱对结扎冠状动脉的大鼠具有显著的抗心律失常的作用,在一定程度上莲子有宁神镇静养心的作用^[15]。

2.1.3 健忘

健忘指记忆力减退,遇事善忘的一类病证,一般与心脾肾虚,气血阴精不足有关,食疗上通常以补血填髓为宜,健脑类代表干果为胡桃仁。《纲目》附方言:“胡桃丸,益血补髓,强筋壮骨,延年明目,悦心润肌,能除百病。”核桃(胡桃仁)中含不饱和脂肪酸、多酚、维生素 E、磷脂和蛋白质等改善记忆成分,维持突触可塑性、神经细胞膜稳定性,保护神经系统,从而能有效改善脑缺血,促进睡眠以及提高记忆力等^[16]。

2.1.4 泄泻

泄泻多指大便次数增多,大便不成形如水样为主症的病证,多与脾胃虚弱,湿邪内盛有关,食疗多以益气厚肠为主。泄泻症状复杂,而干果味甘,甘味能补、能和、能缓,所以干果的食疗主要针对脾胃虚弱型泄泻,以起到补脾止泄的功效。可多食干果如栗、枣、榛子、阿月浑子、储子、橡实、榭实、莲实。研究表明^[17]大枣中的水溶性碳水化合物能够有效缩短胃肠道通过时间,改善肠道环境,对胃肠起保护作用;大枣多糖通过增强肠屏障功能有效预防炎症性肠病。莲子经过高温处理后产生莲子淀粉(resistant Starch, RS),是一种水溶性膳食纤维,对肠道菌群有抑制作用,从而起到止泻的作用^[18],见表 5。

2.1.5 便秘

便秘多表现为大便周期延长或大便干结难解,与大肠传导失司有关,便秘又分为实秘、虚秘,干果油脂含量较高,故

表 5 泄泻宜食干果原文

泄泻宜食干果	《纲目》原文
栗	主益气,厚肠胃,补肾气
枣	养脾气,平胃气
榛子	益气力,实肠胃
阿月浑子	诸痢,去冷气,令人肥健
储子	食之不饥,令人健行,止泄痢
橡实	下痢,厚肠胃,肥健人,涩肠止泻
榲桲	涩肠止痢,功同橡子
莲实	安心止痢,……厚肠胃,固精气,止脾泄久痢

有润下通便的功效。实秘食疗当以泻下润肠为主,可多食干果如李核仁、杏核仁、桃核仁、榲桲;虚秘食疗以补虚温润为主,可多食干果如胡桃、海松子。如《世医得效方》^[19]中的经典方“五仁丸”,方中用桃仁、杏仁、李仁、松子仁,集富含油脂的干果为一方,再配伍行气药,以润下滑肠为用,津枯肠燥型便秘多适用。张亭等^[20]实验证实核桃中的低聚肽对便秘小鼠有明显改善作用,核桃(胡桃仁)以温润泻下为用,多可治疗虚秘,见表6。

表 6 便秘宜食干果原文

便秘宜食干果	《纲目》原文	便秘证型
李核仁	利小肠,下水气。	实秘(气秘)
杏核仁	润大肠气秘。	实秘(气秘)
桃核仁	治血结、血秘、血燥,通润大便,破畜血。	实秘(血秘)
胡桃	益命门,利三焦,温肺润肠。	虚秘
榲桲	多食滑肠,五痔人宜之。	实秘
海松子	同柏子仁,治虚秘。	虚秘

2.1.6 相关慢性皮肤病

2.1.6.1 白发

白发指在非衰老情况下头发部分或全部变白,所谓的“少白头”。中医学认为^[21]白发常由肝肾亏虚,气血亏虚不能濡养头皮而致早发性白发。食疗多以补益肝肾为主,可多食胡桃仁,或将胡桃壳磨成粉涂于发上可将白发染黑。《纲目》中记载“胡桃青皮,染鬓及帛,皆黑。仙方取青皮压油,和詹糖香,涂毛发,色如漆也。”

2.1.6.2 脱发

脱发是指头发不正常脱落,同时伴有头发焦枯蓬松,没有光泽的症状。中医学认为脱发的病因多为血不荣发,精血虚损不能营养头皮,毛发生长不利,故而脱发^[21]。食疗上多以补养精血为主,平日可多食大枣,“补中益气,坚志强力。”亦可将枣蒸熟后以糊状涂于头皮,可营养头发生长:“取东行枣根三尺,横安甑上蒸之,两头汗出,收取傅发,取易长。”

2.1.6.3 黑斑

黑斑,根据《中医皮肤病学》^[21]解释指黑斑即面部色斑,是一种色素沉着的表现,多发于女性,治疗上可内服与外用同步进行。《纲目》主要记载干果外涂于面部,能起到美白,改善面部黑斑的作用,如李核仁、桃核仁、海松子。邵俊丽等^[22]通过研究《纲目》美容药物探析发现,“李核仁去皮细研,以鸡子白和如稀汤涂之。至旦以浆水洗去,后涂胡粉。

不过五六日见效。”李核仁去皮细研与鸡子白同用可起到美白的效果,改善女性面部枯黑或面部黑斑,具体方法如书中记载桃核仁研细后涂于脸上可有养颜润肤的效果,“用桃仁五合去皮,用粳米饭浆同研,绞汁令尽,微温洗面极妙。”书中记载海松子外涂于脸上能去死肌,令肤色变白有光泽。

2.2 《纲目》干果与日常养生应用

在《纲目》中虽并未直接提及干果的日常养生应用这一具体表述,但其中有多种干果类食物的记载和功效描述,对于理解它们在日常生活养生应用有着重要的指导意义。以下将干果的日常养生应用归纳为四点,作粮食、作果干、作饮品、作炒货。

2.2.1 作粮食

经上述干果性味、功效总结而知,干果性味甘平,多能益气厚肠,因此古人常常将其制作成粮食以果腹充饥。据《纲目》记载,芡实——“剝米为饭为粥,为糕为果,皆可代粮”。芡实——“作粥,益精气,强意志,利耳目。鸡头实三合,煮熟去壳,粳米一合煮粥,日日空心食”。莲子——“捣碎和米作粥饭食,轻身益气,令人强健”。橡实——“取子换水,浸十五次,淘去涩味,蒸极熟食之,可以济饥”。榛子能益气力实肠胃,令人不饥且健行,故有“军行食之当粮”之说。

2.2.2 作果干

《纲目》中也记载关于古人对干果的简单加工,如曝干、盐曝、糖藏等^[23]。干果的加工既能使之味道更可口,又改变了食用方式,延长保存时间。如栗,根据研究结果证实,板栗中的总淀粉含量高达76.03%^[24]。但过多食用壅滞肠胃,无法消化,所以一般不宜多食^[25]。故为防止栗子的腐烂,并延长其储藏时期,一般需暴晒以保鲜,食用时则须蒸煮或磨粉后食用,《纲目》云:“凡栗日中曝干食,则下气补益。”

2.2.3 作饮品

早在古代酿酒作坊内,就出土许多罐果酒酿制的原料,其中有桃仁、李核仁、枣核等。果酒有果香甜,美味可口,能做营养酒又能做药补酒^[26]。《纲目》记载:“枣核,每以一匙,投汤碗中,酸甜味足,即成美浆,用和米粬,最止饥渴、益脾胃也。”

现代,随着生活水平的提高,人们开始意识到食用干果的诸多益处,中国专利公告中就有不少关于核桃花生牛奶、芝麻牛奶等专利产品。生活中也有很多干果饮品,植物奶是现代新型饮品,其营养价值能丰富蛋白质的摄取、促进肠道的蠕动并防止血管硬化,常见的干果植物奶有核桃奶、花生奶、杏仁奶^[27]。

2.2.4 作炒货

古代时干果以炒货为多,炒货是指以植物的果实、种仁为原料,经过炒、余、烤、爆等加工手段后而调制成的传统副食品。据文献记载,当时炒货主要有炒栗子、炒银杏、榛子仁、松子仁、胡桃仁、瓜子仁等^[26]。

3 小结

《纲目》是一部集十六世纪以前中国本草学大成的著作,不仅对中国甚至对世界医药都产生了深远的影响。本书所载

干果 17 种,但因当时条件限制,书中内容或繁杂,或带有夸张色彩,缺乏一定的科学性。故本文通过文献梳理的方法,对书中所记载的干果进行梳理研究,总结发现干果多具有平温之性,甘涩或苦涩之味,补益收涩之功,为下文干果的养生应用研究提供理论依据。

刘原媛^[28]认为干果中的生物活性主要有多酚、蛋白质、脂肪、维生素等,通过实验发现维生素具有抗氧化的作用,蛋白质具有免疫调节功能,因此以坚果为基料的功能性食品的研究也迅猛发展。干果食用形式多样,如减脂时需要的蛋白干果能量棒、代餐干果、益生菌干果等,近年销量显著增长。因此以果仁为主要食材,结合个体化定制风味的产品能为干果市场带来一片新蓝海。

当今时代,干果市场乱象丛生,缺乏统一、规范、完整的干果养生标准,尤其是慢病人群,如能正确适当地食用干果,不仅可缓解病情,还能有效防止病情复发,这是干果养生的重要意义所在。通过梳理干果性味、功效后,建立干果慢病处方,更有针对性,让慢病人群选择适合自己的干果处方。然而,干果不是药物,因此起效慢,需长期坚持服用。干果虽好,且食物对人体负担较小、无不良反应,但万事皆应有度,食用干果需适量,不过食、错食,才可养生延年。

参考文献

- [1] 李时珍著,王庆国主校.《本草纲目》(金陵本)新校注下[M].北京:中国中医药出版社,2013.
- [2] 周世权,马恩伟.植物分类学[M].北京:中国林业出版社,1995:26-27.
- [3] 高学敏.中药学[M].北京:中国中医药出版社,2002.
- [4] 南京中医药大学.中药大辞典[M]2版.上海:上海科学技术出版社,2014.
- [5] 焦方霞.平性药的现代研究进展[J].光明中医,2019,34(3):494-496.
- [6] 顾长安,整理.黄帝内经[M].沈阳:万卷出版公司,2009:258.
- [7] 王洋洋,匡海学.中药四性的临床应用价值及与五味的关系[J].中草药,2023,54(4):1329-1341.
- [8] 朱卫星,陈方,李爱光,等.中药苦杏仁炮制研究概况[J].中国药房,2007,18(24):1907-1908.
- [9] 周路红,宋志萍.李时珍对“谨和五味”饮食养生方法的贡献[J].时珍国医国药,2015,26(1):179-180.
- [10] 林俊芝,张定堃,段渠,等.中药涩味的形成原理及掩蔽技术的研究概况[J].中草药,2014,45(18):2716-2721.
- [11] 何小磊.郁李仁本草考证[J].亚太传统医药,2022,18(1):182-192.
- [12] 王盈蕴,吉红玉,朱向东.芡实的临床应用及其用量探究[J].吉林中医药,2021,41(5):664-667.
- [13] 薛玉珠.“每日坚果”的中医解读[J].中医健康养生,2023,9(8):13-15.
- [14] 赵玉升,胡杰,等.苦杏仁炮制方法及药理作用研究进展[J].中医药导报,2021,27(3):175-180.
- [15] 孟雪莲,陈曼玲,陈长兰,等.莲子心生物碱活性成分的药理作用研究进展[J].辽宁大学学报(自然科学版),2019,46(3):229-236.
- [16] 许成梅,马雅鸽,张希,等.核桃健脑的研究进展[J].粮油食品科技,2020,28(5):181-189.
- [17] 李瑶.大枣补脾益胃功效物质及作用机制研究[D].南京:南京中医药大学,2019.
- [18] 齐欢欢,祖明艳,杨平仿,等.莲子食用价值研究进展[J].植物科学学报,2020,38(5):716-722.
- [19] 危亦林.世医得效方[M].上海:上海科学技术出版社,1964:287.
- [20] 张亭,珠娜,刘睿.核桃低聚肽润肠通便功能作用[J].中国公共卫生,2019,35(9):1225-1228.
- [21] 金起凤,周德瑛主编.中医皮肤病学[M].北京:中国医药科技出版社,2000.
- [22] 邵俊丽,陈仁寿.《本草纲目》美容药物探析[J].中国美容医学,2007,16(3):400-402.
- [23] 杨万章.《本草纲目》果部部分果品的药食价值及开发前景[J].西北药学杂志,1989,4(3):43.
- [24] 于艳奇,杨明源,吕春茂,等.基于主成分及聚类分析的板栗品质综合评价[J].食品工业科技,2025,46(2):280-291.
- [25] 王婧莹,陈涤平,许梦晨,等.从《内经》“五果为助”释义果品养生[J].中国果树,2021,63(7):84-90.
- [26] 徐海荣.中国饮食史 卷3[M].杭州:杭州出版社,2014:12.
- [27] 初百吉,徐庆利,刘宝华,等.植物奶研究进展及应用现状[J].中国乳业,2023,48(9):119-124.
- [28] 刘原媛.坚果食物中生物活性成分对保健功能的影响[J].食品工程,2021,46(8):126-128.

中医药疗法治疗脑卒中后血管性痴呆研究进展

卢丽娜

(郑州市第六人民医院中医全科,河南 郑州,450052)

摘要:血管性痴呆(vascular dementia, VD)是由脑血管病变或血管危险因素造成脑内血管受损,供给脑实质的氧气和营养减少,导致脑功能衰退的严重认知功能障碍综合征,是脑卒中后常见并发症之一,以记忆力、执行力、注意力等高级认知功能严重受损为临床表现,影响患者神经和认知功能。中医学认为,VD归属“痴呆”范畴,治疗以中药、中成药及体外特色疗法为主,且通过临床研究证实,中医药疗法治疗脑卒中后VD的效果显著。本研究重点围绕脑卒中后VD的中医药治疗方法进行综述,以期临床提供理论参考。

关键词:脑卒中;血管性痴呆;中医药;研究进展