



# “中药网红”三七粉，中医教你怎么吃

## 专家提醒：并非所有人都适合服用



随着现代人养生保健意识的增强，作为“中药网红”之一的三七粉受到了越来越多人的追捧，很多人都会通过服用三七粉来达到养生保健的功效。安徽省针灸医院老年病二科主任汪瑛提醒，并不是所有人都适合服用三七粉，最好能在专业医师的指导下服用。

柳燕 记者 马冰璐 文/图

### 三七的功效

三七，为五加科植物三七的干燥根和根茎，味甘、微苦，性温。归肝、胃经。《本草纲目拾遗》中这样记载：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等，故称人参三七，为中药之最珍贵者”。

那么三七有哪些功效呢？现代研究有以下观点：

- 1. 止血补血：**三七具有止血、活血化瘀功效，能促进血液细胞新陈代谢，平衡调节血液细胞。
- 2. 镇痛：**三七中含有人参二醇皂苷，是镇痛的有效成分，也因此三七成为治疗跌打损伤的常用药。
- 3. 抗血栓：**三七具有活血散瘀功效，能抗血小板聚集、抗血栓形成。三七抗血栓形成作用环节包括了抗血小板聚集、抗凝血酶和促进纤维蛋白溶解过程。
- 4. 增强免疫力：**三七中的三七多糖具有免疫调节剂的作用，能使过高或过低的免疫反应恢复到正常，但不干扰机体正常的免疫反应。
- 5. 美容养颜：**三七中的氨基酸、蛋白质以及生物活性物质能补充肌肤营养、美白祛斑；其中的总皂苷具有较强的清除自由基、抗氧化、延缓衰老的功效；三七还含有黄酮类化合物，它的抗氧化作用类似于维生素E。

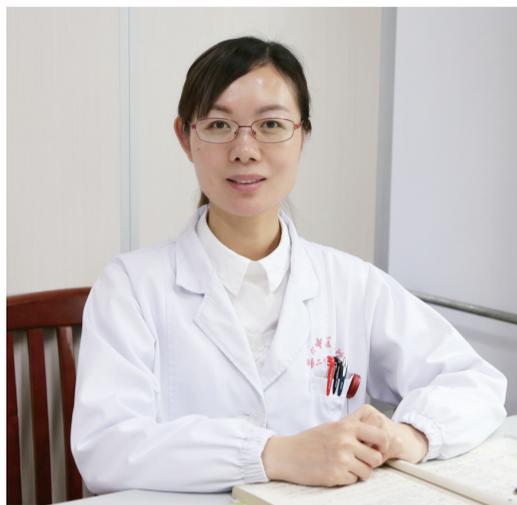
所以三七的功效范围可以说是很广了，可用于治疗外伤出血、瘀血、胃出血、尿血等各种内外出血症；其扩张血管、改善微循环作用，可用于防治高脂血症、冠心病、心绞痛、中风后遗症等心脑血管疾病；还可用于脂肪肝、肝纤维化等肝病以及失血、产后、久病等原因导致的体虚症。

### 食用方法有两种

三七粉的食用方法分为生食和熟食两种，生食的主要功能是活血化瘀，熟食的主要功能是补血。三七的很多功效都需生吃才能达到，比如祛斑养颜、活血化瘀、调节三高、抗血栓等。而一般熟吃是针对贫血、体质虚弱、免疫力低下患者的。

**生用内服：**研末冲服，每次3~6g，一日一次。

**熟用内服：**可用鸡肉炖或肉汤、牛奶、温开水送服，每次3~6g，一日一次。



**汪瑛** 副主任医师，医学硕士，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。

### 名医简介

- 适用人群**
- (1) 心脑血管疾病患者；
  - (2) 高血压、贫血人群；
  - (3) 各类血症患者(吐血、呕血、咳血、衄血、便血、尿血、瘀血)；
  - (4) 体质虚弱、免疫力低下人群；
  - (5) 妇女非经期及产后；
  - (6) 烧烫伤疤痕、手术疤痕，瘢痕疙瘩患者，疤痕体质也可以使用，可以抑制疤痕增生。

### 食用禁忌

- 1. 孕期妇女禁止使用：**女性在怀孕期间，禁止服用三七粉，防止活血作用引起的宫缩及流产。
- 2. 感冒期间：**三七粉性温，风寒感冒期间可以服用。而患风热感冒则不宜服三七粉。
- 3. 三七粉建议坚持常服：**长期服用三七粉可活血通络、软化血管、降血压、降血脂、治疗肝纤维化等。
- 4. 请勿过量：**一般正常体质的人，服用三七粉的一日总量不超过10克左右，可分2次服用。

### 温馨提示

汪瑛提醒大家，并不是所有人都适合服用三七粉，最好能在专业医师的指导下服用保健品，这样才能使中药达到养生保健的功效，发挥中医药“治未病”的优势。



**读者：**宝宝的乳牙和恒牙看起来一模一样，该怎么识别乳牙和恒牙呢？

**专家：**在临床工作中，经常会碰到患儿家长把孩子的乳牙当成恒牙，疑惑这颗牙已经换过了怎么又长了一颗牙出来；有时家长把孩子新换出来的恒牙当成乳牙，忽视对它的保护；或是新长出的恒牙错位，误以为是乳牙把它拔掉，造成恒牙永久缺失。为避免上述错误，可以从以下四点来区别乳牙和恒牙。

- (1) **比颜色：**乳牙色白，而恒牙略带黄色。这是因为恒牙表层的釉质比乳牙的钙化度高，透明度大，会把牙本质的黄色透视出来；
- (2) **比体积：**乳牙比恒牙小。这是因为儿童的颌骨比较小，随着年龄的增大，颌骨也逐渐长大，容量也相应扩大，新长出来的恒牙都比同名的乳牙要大；
- (3) **比牙齿磨耗：**乳牙因已咀嚼了几年，牙尖磨耗较多，而恒牙因为刚长出来，光滑整齐，很少有磨耗；
- (4) **比牙齿颈部：**乳牙的颈部要比恒牙的颈部细。

记者 马冰璐

## 健康新闻

### 颈动脉破裂危及生命 “拆弹救援队”通宵施救

星报讯(朱沛炎 叶纲 记者 马冰璐) 凌晨4:30，或许很多人早已进入深睡眠，但对合肥市第二人民医院介入血管疼痛科全体医务人员来说，一台高度紧张的手术才刚刚结束，彻夜未眠的医生甚至来不及脱去身上被汗水浸湿的手术衣，坐在办公桌前集体睡着了。

5月21日凌晨1点，一名因外伤致右颈部动脉破裂的75岁患者被紧急送入医院，由急诊转至ICU期间，连续两次心跳骤停，病情万分危急。医院迅速组织介入科、耳鼻喉科、口腔颌面外科、神经外科、普外科、骨科及神经内科进行MDT多学科会诊。影像学检查右颈部假性动脉瘤形成，瘤体一旦破裂，患者将在几分钟内因失血性休克而丧生。

会诊专家迅速做出判断，此时最好的治疗方案是由介入血管疼痛科造影明确是否有颈部血管损伤并及时处理。凌晨1时50分，介入血管疼痛科主任殷世武团队的医护人员纷纷从家中赶来，手术随即展开，快速穿刺插管到位，发现颈内动脉有一巨大破口，大量血流涌出，医生在DSA引导下采用被膜支架顺利封堵破裂口，假性动脉瘤被隔绝，成功拆除了随时威胁患者生命的“炸弹”。假性动脉瘤成功隔绝，“炸弹拆除了，颅内血供恢复，血压、心率、氧饱正常。殷主任终于长舒一口气，此时的时钟指针已指向4:30，介入科参与手术人员都瘫倒在科室。

据合肥市介入及疼痛诊疗名医工作室领衔人、合肥市第二人民医院介入血管疼痛科主任殷世武介绍，动脉瘤破裂是比较严重的疾病。所谓动脉瘤，就是动脉管壁局限性膨胀，比如动脉壁的粥样硬化、感染、外伤等等，最常见的当属动脉粥样硬化。颈动脉瘤就是一个局部变薄的肿块，气体的压力很容易从变薄的肿块中突破，极易破裂血管，导致大出血，可在短时间内危及生命，因此对手术时间和手术技术有严格的要求，必须争分夺秒，“快准稳”地实施手术。

## 健康提醒

### 经常低血糖可能是糖尿病“作祟”

星报讯(记者 马冰璐) 很多人认为糖尿病就是血液里面有糖，或者说糖分偏离于正常值，处于较高水平。其实，经常性的低血糖或者血糖不正常的人群也要当心了，如果不是正在用过量药治疗，可能你也患上糖尿病。

安徽省中医院内分泌科专家方朝晖提醒，在临床中经常碰到一类人群，他们在早晨7点及上午11点左右会因为胰岛素分泌过多而出现低血糖，低血糖也是2型

糖尿病的临床特征之一，它是2型糖尿病的延迟现象。因为2型糖尿病患者胰岛素分泌延迟，和血糖的变化不同步，饭后血糖达到高峰的时候，胰岛素分泌却没有达到高数值，到下一餐血糖回落的时候，胰岛素达到了高数值，导致低血糖的发生，让饭前感到饥饿。如果你发现自己常常在餐前容易有严重饥饿感，你就应该到正规医疗机构做一个糖耐量试验，是否患有糖尿病立马知晓。