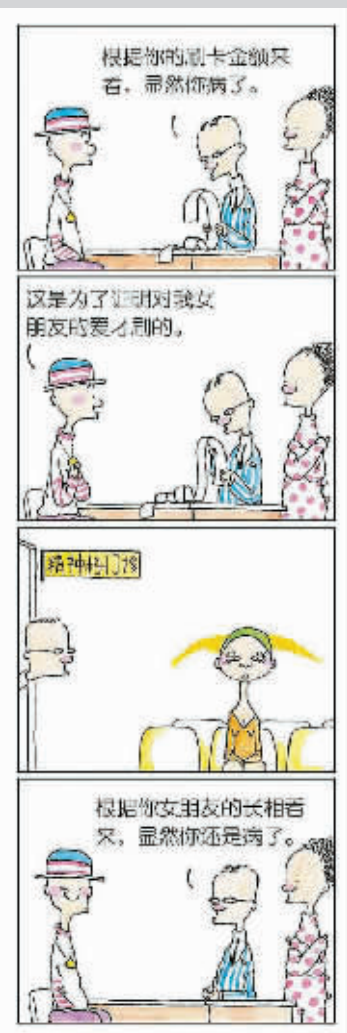




大家都有病

○ 朱德庸 著

大家都有玩 (11)



大家都有玩 (12)

蒲公英泡水可治缺铁性贫血



症状：难治性缺铁性贫血

老偏方：1.蒲公英30克泡水饮用，每日3次。2.三红汤：红枣7枚、红豆50克、花生红衣适量，三味共熬汤，每日食用1次。

缺铁性贫血是因为体内铁元素不足，致使用于合成血红蛋白的铁缺乏而引起的。该病是全球性疾病，临床十分常见，据世界卫生组织调查，现在全球有4亿~5亿人患有此病。

廖女士30多岁，她的老家在有名的茶都福建安溪，有喝功夫茶的习俗。廖女士从小就有喝茶的习惯，后来，单位组织员工体检，廖女士被查出贫血，是缺铁性贫血。体检中心的医生给她开了补铁的药吃，但她连续吃了补铁剂一个月，再复查血常规，贫血状况基本上没有任何改善。她这才慌了，连忙找到我来问诊。

我仔细做了检查，询问了相关情况，给她开了一个偏方：用蒲公英泡水喝，每日三次。廖女士问我：“蒲公英不是清热解毒的吗？还能治缺铁性贫血吗？”我让她先喝两个星期试试看，那个补铁药也不能停，一起吃。

廖女士依言行事，两个星期后复查血常规，果然有效果，血色素上升了8克！她很高兴，要我解释一下用蒲公英治缺铁性贫血的原理，她说她平时也翻阅医书，却从来没有看到过这个偏方。

其实，自古以来并没有蒲公英补血的说法，用在廖女士身上，根本不是为了给她补铁补血的，而是为了治她的胃病。我得知她的胃部有时候会不舒服，胃胀、泛酸，而且在按压时会有痛感，于是，我想到她的缺铁性贫血可能不是因喝茶多引起的，很有可能是因为胃吸收不了铁，所以任凭她怎么吃补铁剂都没有效果。

临床调查研究发现，引起缺铁性贫血最主要的原因就是胃病，胃病导致铁元素吸收不足，而胃病主要与幽门螺杆菌感染有关。古代医书就记载蒲公英对治胃病有效，如清代《外科证治全生集》载：“蒲公英瓦上炙枯黑存性，研末火酒送服治胃脘痛。”现代研究发现，它既

○ 医学博士 朱晓平 著



能杀灭并抑制幽门螺杆菌，又能修补胃黏膜的损伤，所以对胃病有不错的疗效。胃好了，吸收能力强了，所以这补铁药吃进去就能发挥作用了。

听我说完，廖女士恍然大悟，还让我给她开点能真正补血的中药来调理一下，可以更快地治好贫血。我给她推荐了三红汤偏方，做法如下：红枣7枚、红豆50克、花生红衣适量（如果没有花生衣，用花生也可，但不能去掉花生衣），三味共同熬汤，连汤共食之，每日吃一次。其中红枣性平、补脾益气，所含的多糖成分能增强造血功能，对红细胞、白细胞、血小板功能均有提升作用。红豆性平，有健脾之效。研究发现，花生衣能增加血小板的含量，同时可增强骨髓的造血功能，所以食用三红汤并不是为了补铁，而是起到增加营养、补益身体的作用，促进血色素的合成、代谢，加快补血的速度。

廖女士按照我所说的去做，两个月后复查，血色素已经完全恢复正常了。我又告诉她可以用铁锅炒菜来增加菜肴中的铁元素，常吃菠菜、猪血等增加铁元素的摄入，喝淡茶而不要喝浓茶。她掌握这些常识之后，就再没有出现过贫血症状了。

巧用偏方治百病

副刊

电话：65233688



洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

