三七产地探三七

针对不少读者咨询的问题，专家一一进行了解答

三七啥功效？怎么吃？快来瞧一瞧，您就明白了

绘制 迎迎

□记者 李新伟 通讯员 刘晓霏 牛然

上个双休日，本报举办的原产地三七直销活动人气爆棚，众多市民前来选购三七，并由现场工作人员免费磨成又细又好的三七粉。“三七的功效有哪些？”“应该怎么吃效果才好？”这几天，不少读者有的通过电话预订三七，有的咨询有关三七的问题。

今天，我们一起来听听两位专家的讲解吧。

■受访专家

赵东鹰 河科大二附院中医科主任、主任医师

杨连玉 市第一中医院北院中药房主任、主管中药师

1 功效多，“金不换”

● 看名气

明代著名医学家、药物学家李时珍称三七为“金不换”。清朝药学著作《本草纲目拾遗》中记载：“人参补气第一，三七补血第一。”

● 说功效

三七自古以来就被公认具有活血化瘀、消肿定痛的功效。近代医学研究发现，三七对心脑血管疾病，特别是对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等都有很好的疗效及预防作用。

2 “生打熟补”有讲究

三七主要是打粉吃，吃法分为两种：一种生吃，另一种熟吃。生吃三七主要起活血的作用，熟吃三七能补血、养血，这也是人们常说的“生打熟补”。

● **生吃** 即用温开水送服三七粉，适用于跌打损伤、肿痛、冠心病、高血脂、高血压等。

● **熟吃** 常用方法是用七八十摄氏度的开水把三七粉烫熟服用，适用于身体虚弱、贫血等人群。

三七粉每天吃多少？可根据不同体质酌情而定，平常体检时可咨询医生，原则上一天不超过6克，高血压、冠心病等患者应根据医生的建议确定用量。

3 这种搭配法，不妨试一试

对于中老年人来说，在服用三七时，如果加服西洋参，可“气血双补”，效果更佳。

中医常说，气为血之帅，气行则血行。西洋参有滋阴益气不上火的功效，和能补血的三七搭配起来可谓相得益彰。

● **用法** 把三七和西洋参分别打成细粉，按1:1的比例混着吃。如果气虚症状较为明显，可先咨询医生，一般将西洋参和三七分别打成细粉后按2:1的比例服用。

黄芪也有补气功效，也可把黄芪和三七分别打成细粉，按2:1或3:1的比例混着吃。

温馨提示

● 三七粉味苦，可适量加一点儿蜂蜜一起服用，但糖尿病患者不要加蜂蜜。

● 女性在月经期间不要服用三七粉，在怀孕期间也不要服用三七粉。

● 如果患者平时服用阿司匹林或氯吡格雷，则应在医生指导下服用三七粉。