



薏苡仁，因其表面呈白色，光亮如珠，故又名薏米、薏珠子、裕米等。它是禾本科植物薏苡的种仁。薏苡仁是常用的中药，性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。



薏苡仁

由于营养价值、保健价值较高，故有“世界禾本科植物之王”的美称。品种有二：一为壳薄仁糯，一为壳硬而厚。作用相近，粒大饱满、色白者佳。

《后汉书·马援列传》载：东汉时，南方多瘴气，伏波将军马援，奉汉光武帝刘秀之命，远征交趾(今两广一部分和越南中北部)，平定南疆叛乱。由于将士水土不服，众多染上脚气，患者手足无力、疼痛，下肢水肿(韩愈叫软脚病)。马援采用薏苡仁煎水服食而愈。

战胜后，马援载一车薏苡仁引种，但被人诬告说他搜刮“明珠文犀”，马援当众将薏苡仁倒入桂林漓江之中，谣言不攻自破。后人为纪念清廉奉公的将军，将此山称为伏波山，山中洞称为还珠洞。这就是现在漓江边上的“伏波胜境”。



《本草述》：“薏苡仁，除湿而不如二术助燥，清热而不如芩、连辈损阴，益气而不如参、术辈犹滋湿热，诚为益中气要药。然其味淡，其力缓，如不合群以济，厚集以投，冀其奏的然之效也能乎哉？”



《本草新编》：“薏仁最善利水，不至损耗真阴之气，凡湿盛在下身者，最宜用之，视病之轻重，准用药之多寡，则阴阳不伤，而湿病易去。故凡遇水湿之症，用薏仁一、二两为君，而佐之健脾去湿之味，未有不速于奏效者也，倘薄其气味之平和而轻用之，无益也。”



薏苡仁与茯苓均归脾经，都能健脾利水渗湿，对于脾虚湿盛之证，常相须应用。但薏苡仁性凉能除痹，排脓，解毒散结；对于试拘挛、肺痈，肠痈、赘疣，癌肿为常用。而茯苓性平和缓，为利水渗湿之要药，其利水渗湿较薏苡仁为强；对于水肿，无论寒热虚实，均可配伍使用。取其利水健脾之功，常用治痰饮病眩晕、心悸、咳嗽等，为治痰饮病之要药；又有宁心作用，常用治心悸怔忡、失眠多梦等。



薏仁米性凉，味甘、淡，入脾、肺、肾经，具有利水渗湿、清肺热、健脾胃等作用，是一种既有丰富营养又有药理作用的药食两用资源，在传统的中药中就作为一种利尿剂、抗炎药物、抗癌药物、镇痛剂和营养物。薏仁米可以减少患例如心血管疾病、Ⅱ型糖尿病、肥胖症和一些癌症的发病概率。

经常食用薏仁米能使皮肤光嫩，还可以消除粉刺、雀斑、皮肤粗糙等问题。此外，从薏仁米中提取的薏仁米油、薏苡素、薏仁米三脂等成分对减肥有一定作用。而且薏仁米还能促进新陈代谢，利水消肿。

“万病之源源于血，百病之由由于气。经络通百病消，血液清颜如玉”可见经络疏通是相当重要的。气不足则血不畅，血不畅则水不流，水不流则毒不排。一旦身体被“堵”住了，各种疾病也会随之而来。

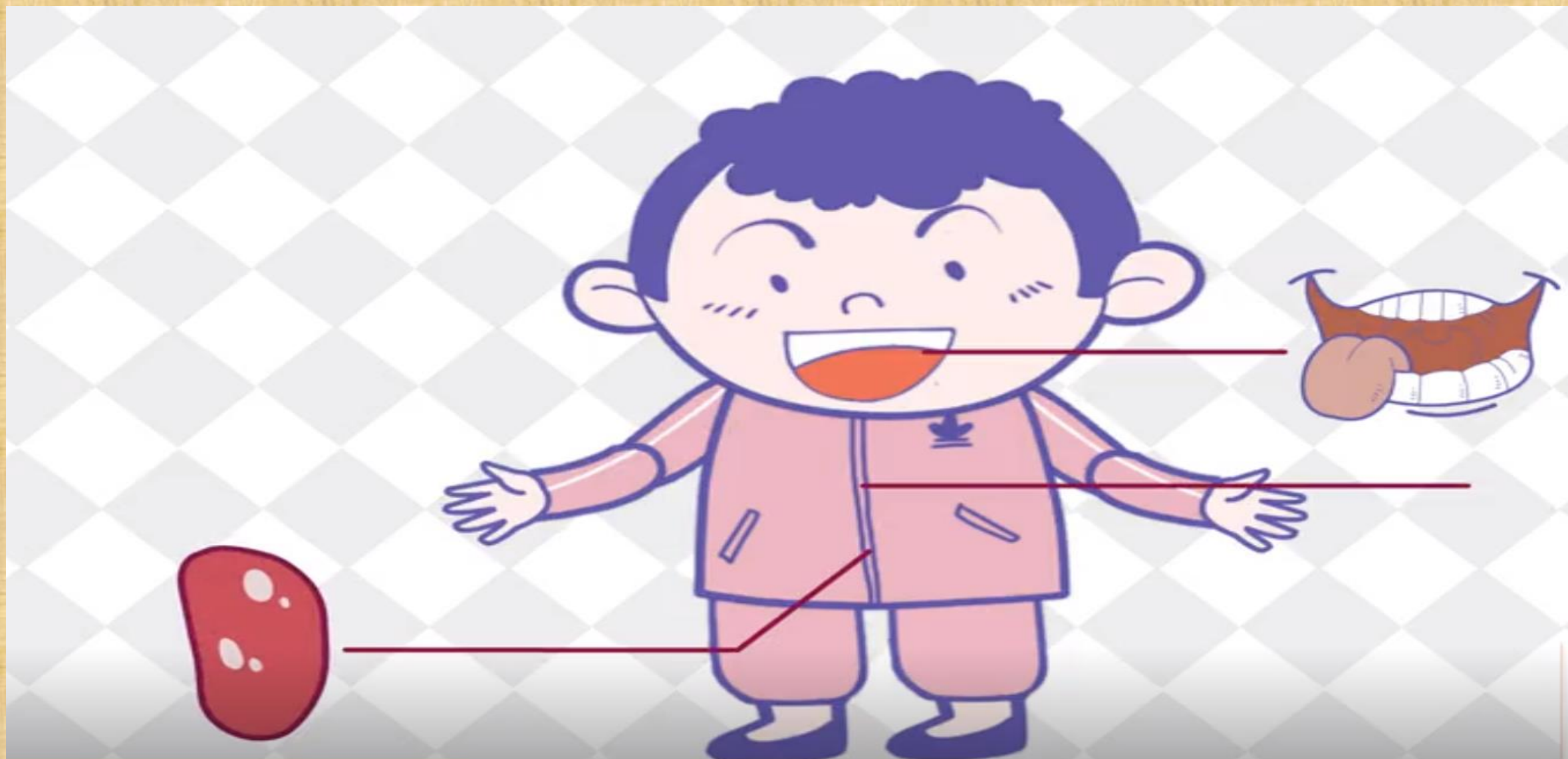
气堵了——气郁。疏通法：萝卜、芹菜、拍打膻中。常常叹气、胸闷、烦躁、郁闷，咽部有异物感，女性还有乳房胀痛，这大多就是气郁了。生活中可以吃些萝卜、芹菜、香菜、柑橘、山楂、豌豆等，帮助顺气。如果气郁明显，可吃上几回中成药“加味逍遥丸”试试，效果一般会不错。膻中穴缓解心悸、焦躁位于两侧乳头正中间与胸骨中线的交接点：对情绪郁闷、心悸、焦躁等有缓解作用。

血堵了——血淤。疏通法：银耳、木耳、大蒜。皮肤易淤青，脸上易生斑，牙龈易出血，舌头紫暗、有时胸肋会感到针刺般疼痛，小便少且颜色深，皮肤还易干燥……这些都是血瘀的表现。可用活血化瘀的食物来调理，比如银耳、木耳、黑豆、山楂、绿茶等。还有重要的大蒜，大蒜性辛温，其所含有的大蒜素有化解血瘀、扩血管的目的，被作为血管的“清道夫”。合谷穴稳血压，增强免疫力，先以右手拇指内侧横纹，对应左手虎口，拇指下压所按之处即是。抒压、解除疲劳，消除黑眼圈，眼部减压，增进免疫力，提神醒脑，可舒缓肩颈肌肉僵硬。

湿堵了——湿邪。疏通法：山药、薏米。有时遇到阴雨天，湿度过高、阴气过重，身上就容易出湿疹、风疹、痤疮，肢体时不时有沉重、乏力感，精神不振，老是睡不醒，这多是被湿邪侵犯了。祛湿本身并不难，平日不妨吃点健脾祛湿的食物，比如山药、白扁豆、红豆、薏米等，可很好地改善症状。足三里穴促进代谢，调理肠胃膝盖骨外侧下方凹陷往下约3指宽处：修饰曲线，恢复窈窕、促进肠胃功能的恢复、促进代谢。

热堵了——热毒。疏通法：莲藕、竹笋、冬瓜。一说有“热毒”，你可能想象不出什么样，但热毒堵在体内的症状却很常见：浑身发热、皮肤容易出现红肿热痛、容易起痤疮、全身关节肌肉酸痛，这些都是热毒的主要症状。中医讲了，“寒者热之、热者寒之”，有了热毒，那就适当多吃点寒性及凉性的食物，比如莲藕、竹笋、芦笋、冬瓜、慈姑、丝瓜、黄瓜、苦瓜、油菜、菠菜、苋菜等。另外，马蹄能清热解毒，有清热利尿、辅助降血压的功效，配之以白果、蛋花、冰糖，有清润、预防热毒感冒之效。曲池穴疏风清热，防掉发在手肘关节弯曲凹陷处。抒压、解除疲劳，有疏风清热的作用，助排便，解除掉发危机，可让肌肤循环改善，避免“中痧”。

寒堵了——寒邪。疏通法：小米粥、热汤。过了一整个冬天，身体多少受了些寒气，如果受寒过重，堵在体内，就会伤及阳气，出现畏寒腰冷、手脚冷、面色发白、容易拉肚子等。可吃一些小米粥、热汤来散寒。人喝了热汤以后，会出一身汗，那么体表的寒邪就会散了，这就和我们在刚刚感冒的时候，喝碗热姜汤可以出汗散寒一样。内关穴调节自律神经、解除疲劳位置在手掌面关节横纹的中央，往上约三指宽的中央凹陷处：帮助入眠，可调节自律神经，抒压、解除疲劳，改善胸痛、心悸、盗汗，舒缓腹胀感，对付头晕目眩。当然了，身体小“堵”，可以参照本文调理；如果实在“堵”得厉害了，有很明显的不适症状，别忘了看医生呀！对症下药，才能药到病除。



中医认为薏米味甘、淡，性微寒，入脾、胃、肺经



利水渗湿
健脾止泻
清热解毒
平衡血压和血脂



优酷



薏仁祛湿配方

生薏仁30克 冬瓜块 瘦猪肉



山东卫视

06:29: 优酷

養生

薏仁功效

治疗扁平疣

现在还不是特别清楚



利尿藥：薏苡仁(別名：草珠子)(禾本科草本薏苡的成熟乾燥種仁)

湖北卫视

饮食养生汇



金龙鱼 养生贴士

清热解毒用生薏米
健脾用炒薏米



这个更是清热解毒祛湿为主

由香四溢。关注微信号，找到荆楚味道，秒杀洪湖流油咸鸭蛋。

生活中随手可见的
祛湿食物有哪些？



湿气

湿寒



湿热

0:34 / 2:50

湿气也有分湿寒 湿热





湿热自测表

- 1、脸上油腻，面色发黄、发暗
- 2、牙龈肿痛，口唇红
- 3、口干、口苦、口臭
- 4、汗味大、体味大
- 5、大便燥结、粘马桶排不净
- 6、小便发黄，异味大
- 7、心情容易焦虑、烦躁
- 8、舌体胖大，有齿痕舌苔腻厚发黄
- 9、男性多有阴囊潮湿、瘙痒
- 10、女性白带量多，色黄，外阴瘙痒



薏苡仁

【药性】甘、淡，凉。归脾、胃、肺经。

【功效】利水消肿，渗湿，健脾，除痹，清热排脓。

【应用】

1. 水肿，小便不利，脚气。本品淡渗甘补，既利水消肿，又健脾补中。

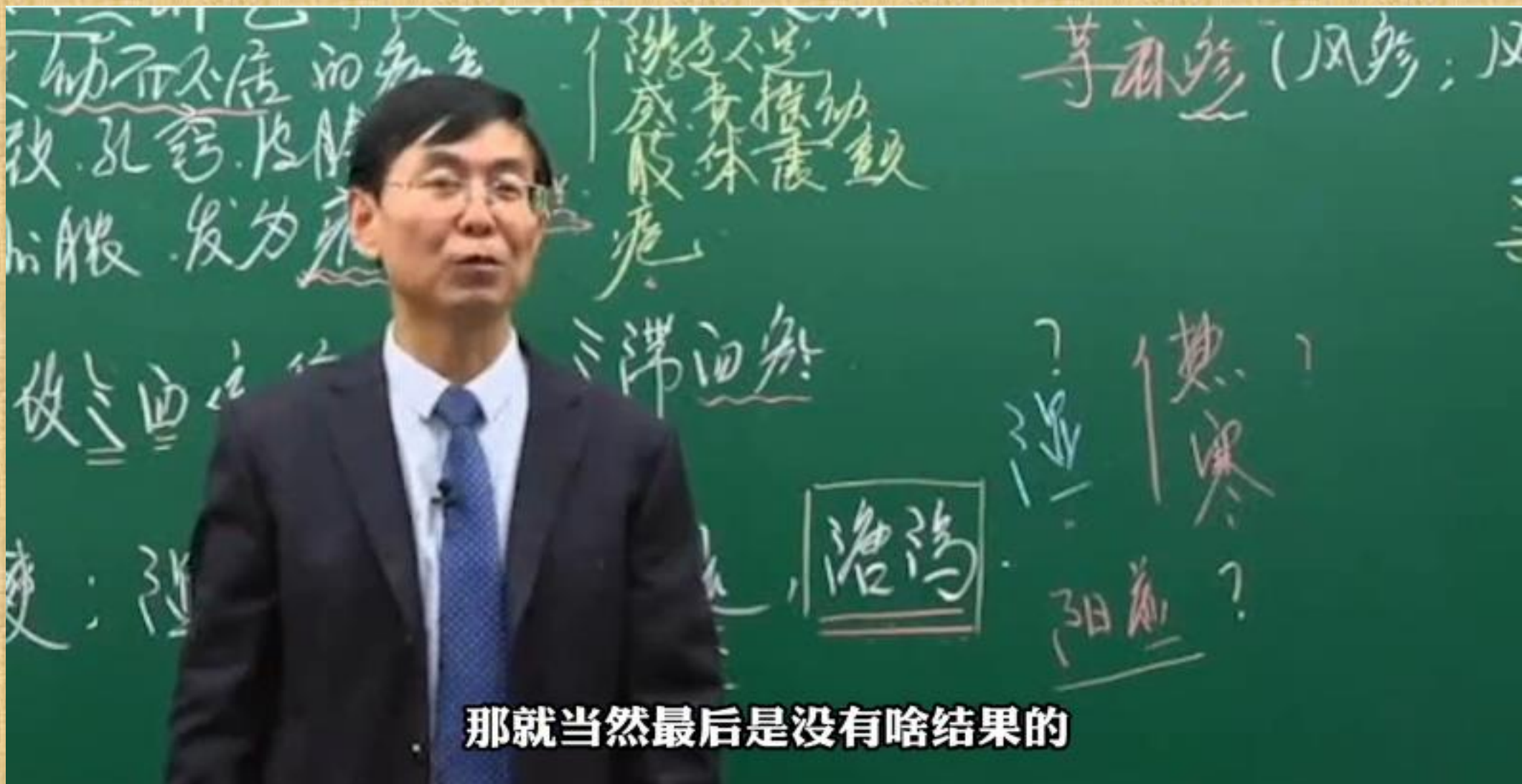
2. 脾虚泄泻。本品能渗除脾湿，健脾止泻，尤宜治脾虚湿盛之泄泻。

3. 湿痹拘挛。薏苡仁渗湿除痹，能舒筋脉，缓和拘挛。常用治湿痹而筋脉挛急疼痛者，与

4. 肺痈，肠痈。本品清肺肠之热，排脓消痈。

【用法用量】煎服，9~30g。清利湿热宜生用，健脾止泻宜炒用。





湿邪困脾、脾失健运，溇泻（外湿、内湿？湿热、寒湿？肺、脾、肾？）清阳实四肢

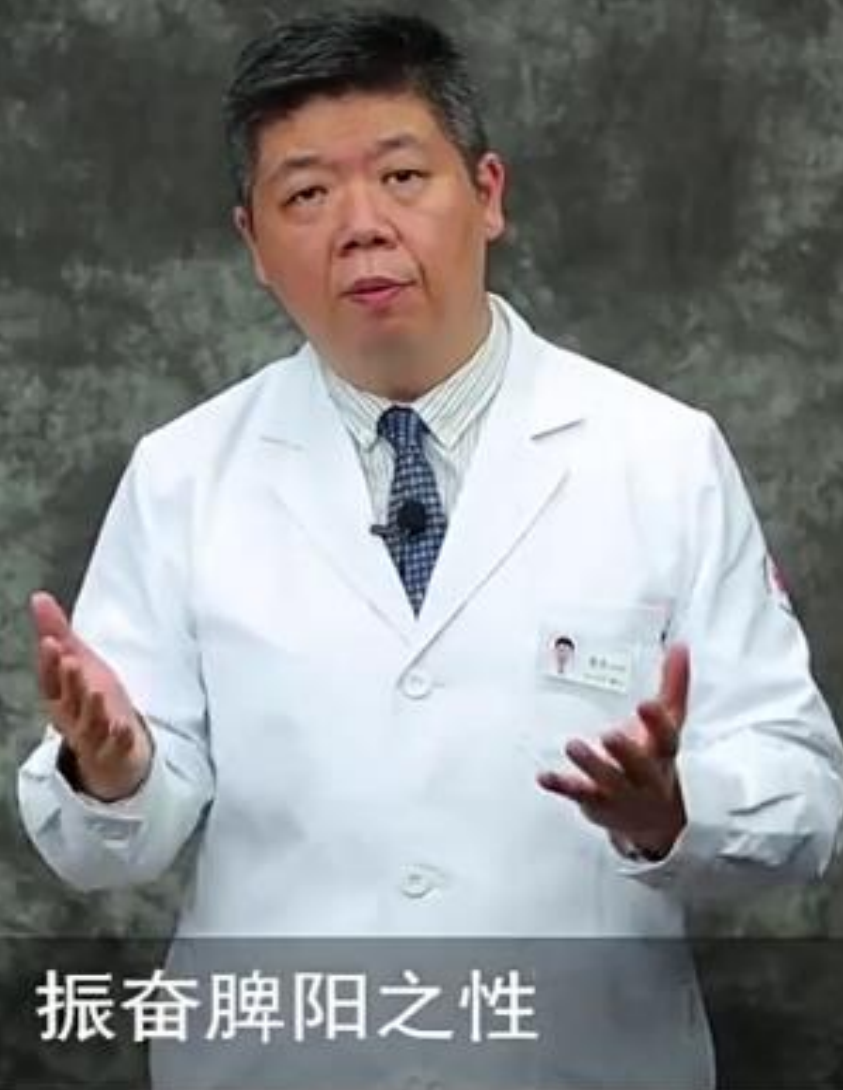
生薏米——利水渗湿——凉——可加姜丝

炒薏米——健脾祛湿

麸炒薏米——健脾渗湿——强化健脾效果



取生姜温中之性 振奋脾阳之性





4 都市

大暑宜食薏苡仁

【性味】甘，淡，微寒，性平。

【归经】入脾，肺，肾经。

【功效】

1. 利尿消肿：脚气水肿——薏苡仁、木瓜、苍术，
小便不利——薏苡仁、白术、车前子。
2. 祛湿除痹：湿温初期——薏苡仁汤，
湿痹筋脉——薏苡仁汤。
3. 排脓消痈：肺痈——薏苡仁汤。



健康直播间

本期主题

识本草 巧养生
大暑话薏苡仁

薏苡仁

健康直播间+
HEALTH LIVE

生于平泽之地，水土合德；
苗发于仲春与色青，得木气最多；
采实于九秋与色白，得金气最多。

@夹缝中的远志草

薏苡仁不仅可以消肺痛 还可清肠痛

