

霜降

养生之薏苡仁



霜降，九月中。气肃而凝露结为霜矣。《周语》曰：驹见而陨霜。霜降作为秋季的最后一个节气，此时天气渐凉，秋燥明显，易出现口干、唇干、咽干、便秘、皮肤干燥等现象，燥易伤津。秋令属金，脾胃为后天之本，此时宜平补，尤其应健脾养胃，以养后天。

薏苡仁味甘、淡，性凉，归脾胃肺经，具利水渗湿，健脾止泻，解毒散结，等功效，中医常用来治疗水肿脚气，小便不利，脾虚泄泻，湿痹拘挛等症。

薏苡仁又名起实、回回米、薏米、米仁、药玉米、水玉米等。为禾本科薏苡属植物薏仁的种仁。

薏苡为一年生或多年生草本，生于屋旁、荒野、河边、溪涧或阴湿的谷中。我国大部分地区均有分布，一般为栽培品，它喜温暖湿润气候，怕干旱，耐肥，各类土壤均可种植，对盐碱地、沼泽地的盐害和潮湿的耐受性较强，但以向阳、肥沃的土壤或黏土壤栽培为宜，忌连作，也不宜与禾本科植物轮作。近年来在潮湿的水稻土上栽培特别在抽穗扬花期给以浅水层，可显著增产。

薏苡仁富含薏苡仁酯、游离脂肪酸、棕榈酸、单油酸甘油酯、淄醇酯、葡聚糖、酸性多糖、薏仁多糖及含 69 种成分的挥发油等，可抗肿瘤、抑制骨骼肌收缩、镇痛解热，抗炎，降血糖，促进排卵，扩张血管，提高人体免疫力。

为保障人民群众用药安全，中华人民共和国药典对薏苡仁的质量做了严格的规定，其中，对黄曲霉毒素污染量具有严格的限定，醇溶性浸出物不得少于 5.5%，按干燥品计，含甘油三酸酯不得少于 0.50%，且应置通风干燥处，防蛀。

参考文献

- [1]南京中医药大学.中药大辞典下册.第二版.上海:上海科学技术出版社.2006.03.
- [2]国家药典委员会.中华人民共和国药典.2020 年版.一部.北京:中国医药科技出版社.2020 年.
- [3]国家药典委员会.中华人民共和国药典.2020 年版.四部.北京:中国医药科技出版社.2020 年.