

## 用药指南

枳实与枳壳  
同源而异效

枳实和枳壳是临床常用中药，其原植物主要来源于芸香科植物酸橙及其栽培变种。枳实为5~6月收集自落的果实，枳壳在7月果皮尚绿时采收，不同采收时间导致二者成熟程度不一，最终成为不同药材，属于“同源异效”中药。它们在本草来源、外观性状、药用功效、临床应用和药理作用方面均存在区别。

最早并无枳实和枳壳之名，只有“枳”的记载，可追溯到两汉时期《周礼·考工记》：“橘逾淮北而为枳”。“枳实”首见于《神农本草经》，“枳壳”则出现在南北朝《雷公炮炙论》。此外，它们还有只壳、臭橘、臭桔等别名。从历代本草著作可知，其基原历史变迁复杂，原植物来源最初以枸橘为主，宋朝时枸橘与酸橙并存，后酸橙发展为主流。目前，2020版药典规定枳壳原植物来源为酸橙及其栽培变种（黄皮酸橙、代代花、朱柰和塘橙），枳实原植物来源为酸橙及其栽培变种（黄皮酸橙、代代花、朱柰和塘橙）和甜橙。

关于枳实、枳壳形状差异，简单概括为“皮厚而小为枳实，壳薄虚大为枳壳”。因采收时间和炮制工艺不同，饮片存在明显差异。枳壳炮制需去瓤，饮片呈不规则弧状条形薄片，内侧可有少量瓤囊，外果皮棕褐色至褐色，中果皮黄白色至黄棕色。

枳实采收早1~2个月，饮片相对较小，呈不规则弧状条形或圆形薄片，外果皮黑绿色或棕褐色，中果皮部分为黄白色至黄棕色。枳实味苦、辛、酸，微寒，归脾、胃经，具有破气消积，化痰散痞之功效。枳壳味苦、辛、酸，性微寒，归脾、胃经，能理气宽中，行滞消胀。

枳壳与枳实性味、归经相同，均性微寒，味苦、酸，归脾胃经，临床疗效源于利气之功。二者主要区别在作用部位，临床应用中，通常枳壳治胸，擅于“宽中理气”，多用于胸痹、结胸和慢性胃肠道疾病等上部分气滞证；枳实治腹，偏于“消积导滞”，作用骏猛，多用于急性胃肠胀气、消化不良、便秘等下部分气滞证，尤其针对气机壅滞严重患者。

枳实和枳壳主要含挥发油类和黄酮苷类橙皮苷等，有相似药理作用。它们均能兴奋胃肠、增强蠕动，又可降低肠平滑肌张力和解痉，配伍作用更强。研究表明，其中生物碱可调节子宫，水煎剂能诱发子宫兴奋。其提取物有效成分辛弗林和N-甲基酪胺有强心和升高血压作用，还具有利尿、抗氧化、抗菌和抗癌等作用。

仲宣 朱颖亮

## 康复讲坛

小扭伤不要紧  
双柏膏来帮忙

近日，李女士精心安排好工作并请了年假，满心期待与家人前往外省旅游。然而，就在出发前3天，意外发生了，她不慎扭伤了脚。一边是盼望已久的旅行放松计划，一边是肿得像馒头的脚，这让她焦急万分，不知如何是好。

李女士脚部扭伤后迅速肿胀且伴有疼痛，担心自己是否骨折。于是，她来到南通市中医院骨伤科就诊。接诊的骨伤科主任中医师陈学先仔细地为她进行查体，耐心询问受伤经过以及后续处理情况。检查结果显示，李女士虽无骨折，但局部软组织损伤确实存在。考虑到她即将出游的特殊情况，陈学先向她推荐了在治疗踝关节扭伤肿痛方面效果显著的双柏膏。幸运的是，李女士使用双柏膏后，脚部肿胀消退迅速，出行当天基本能正常行走。

临幊上，因患者自己处理不当或就医不及时导致不良预后的情况屡见不鲜。那么，扭伤后该如何正确处理呢？首先，扭伤后短期内切勿对伤处进行热敷和揉搓，可适当冰敷。同时，要注意保持伤处处于高位，以减轻肿胀和瘀伤。之后，在不负重的情况下尝试活动踝关节，若活动良好，再尝试负重活动。若局部明显畸形、肿胀严重，切不可勉强活动，务必及早就医。

双柏膏在多种关节疼痛病症中广泛应用，如风湿热痛、关节僵硬、痛风、筋伤等急性和慢性关节疼痛，其组成药物包括黄柏、侧柏、大黄、泽兰等。黄柏可清热燥湿、泻火除蒸、解毒疗疮；侧柏叶能凉血、收敛止血；大黄可泻热通肠、凉血解毒、逐瘀通经，外敷有清火解毒、消肿之效；泽兰则能活血化瘀、行水消肿。

南通市中医院骨伤科作为江苏省和南通市的中医重点专科以及南通市医学重点专科，常规开设骨关节炎、股骨头坏死、肩周炎、膝部伤筋等专病门诊，并开展各类中医特色治疗项目。针对不同原因导致的关节肿痛、活动障碍，配备了不同类型的外治中药和内服方剂，疗效显著。南通市中医院骨伤科希望大家能从李女士的案例中吸取经验，正确处理扭伤情况，必要时及时就医。

仲宣 朱颖亮



CFP供图

# 一天中有两个“发胖时刻” 再饿也要管住嘴

想要管理体重的人，常常会纠结于这个不能吃，那个也要忌口；早餐该如何选择？午餐又该如何搭配？这一餐热量是否超标？……每天因为吃把自己搞得非常累。事实上，我们一天24小时里有两个“发胖时刻”。若能把握好这两个时段，控制体重就非常容易出效果！

## 一天中有两个“发胖时刻”

江西省南昌大学第二附属医院内分泌代谢科主任医师赖晓阳近日在健康时报刊文指出，“发胖时刻”有两个时间段：10:00~11:00, 16:00~17:00。

“发胖时刻”并不是因为某个固定时间点吃东西就一定会发胖，而是这个时间点更容易产生饥饿感。如果这个时段吃很多东西，过一个多小时又该吃中午饭或晚饭了，饮食叠加就会引起热量超标，导致发胖。

赖晓阳医生推荐两个控制饥饿感的方法：1. 每餐要保证一定量粗纤维，胃容易得到饱感；2. 尽可能把运动锻炼时间放在晚饭前进行，运动后喝点水，食欲就不会太强，“晚餐少吃”就比较容易做到了。

## 有些习惯的人不知不觉在发胖

除了长期吃得过饱和缺乏运动外，生活中还有这些常见习惯也在“偷偷”让你发胖。

### 1. 吃饭狼吞虎咽

吃饭太快不仅伤肠胃，还容易胖。江苏省苏北人民医院营养科主任医师赵绮华曾指出，进食速度快，大多数情况下，食物没有得到充分咀嚼，没有形成足够的食糜贴附于胃壁，所以虽然已经吃了较多食物，但仍会有饥饿感。另一方面，咀嚼时间过短，迷走神经仍处于过度兴奋状态，食欲也会相对亢进。结果是进食速度快的人，在大脑饱食中枢发出停止信号时，已经吃了太多。

### 2. 三餐总不规律

很多人吃饭总是饥一顿饱一顿，三餐不规律，这都会对胃部产生一定的刺激，导致一系列问题，如慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等。

首都医科大学宣武医院普通外科主任医师刘殿刚指出，饮食不规律带来的另一个后果，就是发胖。三餐不规律会引起很明显的饥饿感，在下次进食时就会食欲大大增加，很容易进食过多，吃更多高脂高盐的食物，还更容易吃夜宵，这样下去肥胖自然就找上你了。

### 3. 把水果当饭吃

刘殿刚医生表示，很多人喜欢把水果当饭吃，觉得吃再多的水果都不会发胖。水果虽然能帮助人体摄入维生素及部分矿物质，但同样不宜多吃，尤其本身胃就不好的人。比如柠檬、猕猴桃、山楂等果酸丰富的水果，会使胃酸分泌过多；枣这种难消化的，则会加重胃部病变；梨、山竹这种寒凉的水果，对于本身胃不好的人会损伤其胃功能。

### 4. 经常熬夜晚睡

2021年发表在《美国医学会杂志》上的一项研究发现：每天10点以后上床睡觉就算是晚睡了，每天晚睡以及睡眠不足的人更容易肥胖和腰围过大。其中，与晚上8点至晚上10点之间就寝的人相比，晚上10点以后就寝的人，肥胖(BMI)和腹型肥胖(腰围)风险均

增加了20%。其中，凌晨两点以后入睡的人肥胖风险增加35%，腹型肥胖风险增加38%。

### 5. 习惯开灯睡觉

2019年，有科学家对43722名女性进行了5.7年的随访发现，睡觉时开灯或开电视的人更容易长胖。相比睡觉时屋内没光源的人，这些女性体重增加5000克以上的风险要高17%，而发生突发性超重或肥胖的风险更是增加了22%和33%。

### 6. 长期压力过大

人们常说“过劳肥”，北京大学人民医院内分泌科主任医师蔡晓凌解释，压力过大导致肾上腺皮质激素分泌升高，从而导致血糖升高，血糖的升高会刺激胰岛素分泌，导致人体产生饥饿感，增加高糖等食物的摄入。另一方面，压力过大时，人们往往没有心思去挑选适宜的食物，也不能规律运动，久而久之就会导致脂肪囤积和肥胖。

## 记住6点轻松控制好体重

除了“管住嘴、迈开腿”外，生活中还有很多简单的小习惯是有助于控制体重的，一定要持之以恒。

### 1. 吃饭“八分饱”

肥胖就是从每天多吃几口来的。在运动量不变的前提下，每天多吃一口饭，或半个饺子，或一小把坚果，一年体重可增长不少。

八分饱就是感觉可以吃也可以不吃的状态，如果不吃也不至于在之后的三四个小时之内很快又饿了，这种状态比较好。

### 2. 吃饭细嚼慢咽

吃饭细嚼慢咽，缓慢地进食可以让胃和大脑同步感受到吃饱的感觉，热量摄入也更不易超标。

### 3. 用小号的餐具

餐具习惯用小号有一个好处，那就是吃完后就会提醒自己，已经吃完一碗了，也就不容易吃多了。

### 4. 先喝汤后吃菜

饭前先喝汤后吃蔬菜，再吃肉，最后吃主食，这样胃里已有能量低、饱腹感强的食物垫底，后面就很难吃太多了。但要注意避免油炸等烹调方式。

### 5. 喝够足量的水

水是参与人体代谢重要的一部分，每天保证足量的饮水有助于提高新陈代谢。养成每天多喝水的习惯，建议每天保证6~8杯水（约1500毫升~2000毫升），如果实在不喜欢白水，可以在水中加些新鲜柠檬片或者薄荷叶等，增加水的色彩和味道。也可以选择喝些茶水或者牛奶，健康又养生。

### 6. 走路挺腰收腹

斜倚在办公椅上、半躺在沙发上等，长时间保持这些看似“舒服”的姿势会使肚子上的肉越积越多。日常保持挺腰收腹的姿势，走路时要抬头挺胸，有助于保持体态。

据健康时报