

丝瓜络——夏食丝瓜，秋收其络

文 / 北京市丰台区青塔街道社区卫生服务中心 姚亚楠



炎热的夏季到来了，各种蔬菜瓜果陆续成熟——丝瓜就是其中深受大家喜爱的一种。夏季食用丝瓜，不仅可以缓解口渴咽干、暑热烦闷，还有清痰利尿之功，因此丝瓜又有“夏季养生第一瓜”的美誉。

丝瓜属葫芦科，因葫芦谐音“福禄”，故在中国古代丝瓜和葫芦常被人们视作吉祥的象征。现在，我们常用“思挂”这个词来形容丝瓜，以此来表达对家人及好友深深的思念与牵挂，所以这也是一种满是思

念与祝福的瓜果。

夏季的丝瓜鲜嫩味美；到了秋季，丝瓜变黄变老，待里面开始有干硬粗壮的脉络时，它就变成了一味常见的中药——丝瓜络。接下来，就让我们一起走近这味中药。



一、采收加工

丝瓜络，通俗来说就是丝瓜中的脉络，学名叫作维管束。这些脉络最初比较细弱；随着秋季的到来，丝瓜的表皮逐渐变黄，这些脉络也会变得更加粗壮。此时，将丝瓜从果柄处剪下，剥去外层果皮，只留下白色的瓜络；选择在天气晴好时将瓜络在太阳下暴晒4~5天，直至完全干燥；将晒干后的瓜络切成小段，并除去里面的种子，这样就得到了丝瓜络成品。

二、基本性状

丝瓜络通常呈长圆筒形或长梭

形，略弯曲，两头较细，长约30~60cm，中间直径约6~8cm。表面呈白色或黄白色，整体是由多层丝状纤维交织而成的网状物。体轻，质坚韧，不能折断，横切面可见子房3室，呈空洞状。气微，味淡，其中以筋细、质韧、洁白、无皮者为佳品。

三、来源产地

关于丝瓜，明代李时珍的《本草纲目》记载“始自南方来，故曰蛮瓜”，又云“丝瓜，南宋以前无闻，今南北皆有之，以为常蔬”。由此可知，丝瓜早期的产地主要集中在南

方，后来其种植范围才有了从南向北发展的趋势；现在，全国各地均有种植，但以浙江慈溪、江苏南通所产者质量最好。因此，丝瓜络也以这两地所产者为最佳。

四、功效作用

丝瓜络味甘、性凉，归胃、肺、肝经。具有祛风、通络、活血、下乳的功效，主要用于治疗胸胁胀痛、痹痛拘挛、乳痈肿痛、乳汁不通等。

根据《本草纲目》中的记载，丝瓜络“能通人脉络脏腑，而祛风

解毒,消肿化痰,祛痛杀虫,治诸血病”。《本草便读》中也有记载:

“丝瓜络,入经络,解邪热。热除则风去,络中津液不致结合而为痰,变成肿毒诸症,故云解毒耳。”

丝瓜络入肝经,能活血通络,对于肝郁气滞、经络不通的患者,症见胸胁胀满疼痛,可用丝瓜络与郁金、瓜蒌、枳壳、延胡索等有理气功效的中药配伍,以增强宽胸理气之功;对于肺经热盛、咳嗽痰多的患者,可配伍桑白皮、贝母、前胡等具有化痰功效的中药,以增强清肺化痰之功;对于因水液内停而引起水肿、腹水的患者,可配伍茯苓、泽泻、冬瓜皮、薏苡仁等利水渗湿的中药,以促进水液运行,从而排除湿浊;若治疗风湿痹痛、经脉拘挛、肢体麻痹,可与秦艽、防风、鸡血藤等配伍,以增强祛风通络之功;治疗产后乳少或乳汁不通,常配伍王不留行、路路通、穿山甲等,以增强通络下乳之功;治疗乳痈肿痛,常配伍蒲公英、瓜蒌等,以增强通络、消肿、解毒之功。

现代药理研究表明,丝瓜络中含有丰富的营养成分,包括皂苷类物质、丝瓜苦味质、黏液质、木聚糖、甘露聚糖、半乳聚糖以及维生素A、维生素C等。除了具有通经活络之功,丝瓜络还有利尿消肿、清热解毒、止血等功效。《现代实用中药》中这样描述丝瓜络:“通乳汁,发痘疮。治痈疽不敛。作黑烧内服,治肠出血,赤痢,子宫出血,睾丸炎、肿,痔疮流血等。”指的是将其炒炭后可用于止血,常与棕榈炭配伍治疗便血、崩漏等症。

五、养生食疗

丝瓜络气微、味淡,食用安全性高,对于难以接受中药气味的产后乳汁不通患者是通乳的良药,可与鲫鱼、猪蹄等炖汤食用,味道鲜美且有下乳之功。

1.丝瓜络鲫鱼汤

【做法】准备丝瓜络30 g,鲫鱼500 g,生姜、葱、料酒、食盐各少许。鲫鱼处理好后清洗干净,略微控干水分;热锅凉油,加入生姜和葱后调小火;将鲫鱼放入锅内煎至两面金黄,加入开水(注意不要加冷水以免激发出鲫鱼的腥味)、少许料酒,大火烧开后转中火;加入丝瓜络,烧开后转小火,盖上锅盖煲一会儿,煮至水量减少、汤汁呈奶白色,加入适量食盐调味即可。

【功效】对于产后乳汁不通或乳汁量少的女性来说,此汤具有通络下乳的功用,且补而不腻,通而有度。

2.丝瓜络猪蹄汤

【做法】准备丝瓜络30 g,猪蹄500 g,生姜、葱、料酒、食盐各少许。猪蹄焯水去除血沫后洗净,与丝瓜络一同放入砂锅中,加入葱、生姜、料酒及足量的水,大火烧开后转小火,煲1个小时左右,直到猪蹄软烂,加入适量盐调味即可。

【功效】猪蹄肥腻适中,补而不腻。与丝瓜络同煮,汤汁味美;一起食用,既可以通乳,还可以补充蛋白质,增强免疫力。若搭配枸杞和红枣,补气养血效果更佳。

六、其他功效

近些年,经过大量的研究发现,丝瓜络除了具有祛风、通络、活血、

下乳的功效,在其他方面也有奇功。

1.美容养颜

丝瓜络中含有丰富的维生素,如可以延缓皮肤衰老的B族维生素,可以使皮肤更加白皙的维生素C等,能够保护皮肤、减少皱纹、淡化色斑,使皮肤白净细嫩。将其与柴胡、白术、白芍、薄荷等配伍,可以改善面部黄褐斑,是不可多得的美容佳品。

2.辅助抗癌

除了美容养颜,丝瓜络中所含的维生素还具有抑制和延缓上皮细胞癌变的作用,有助于抑制体内亚硝酸胺的合成,因此可以辅助抗癌。

3.缓解痛风

准备50 g丝瓜络,加足量水煮沸后过滤掉药渣,只取汤汁,待冷却后可多次大量饮用,使每日排尿量达到2 L左右。丝瓜络可以增加人体尿量,从而促进尿酸从人体排出,对于痛风患者可以起到缓解疼痛的作用。

七、注意事项

丝瓜全身都是宝,但也不是所有人都适合食用。《本草逢原》中讲“丝瓜嫩者寒滑,多食泻人”,因此体质虚寒、寒性腹泻的人群不宜多吃。

丝瓜络在民间应用的验方较多,且疗效确切;同时,因其是一种药食同源的食物,故不良反应较小,使用安全性高,在市场上也比较常见,可以根据需要随取随用。希望在今后的研究中可以发现其更多的药用价值,充分发挥其药理作用。

家医与