

三七虽好，但先别急着往家里买，除非你已考虑好这三个问题：家人的体质适合吃三七吗？适合生三七还是熟三七？只吃三七就行，还是要搭配其他药食才能补而不伤？

三七究竟怎么吃才对？这要从瘀血问题说起.....

瘀血是不是血瘀堵了？

瘀血质是指体内血液运行不流畅，而产生的有瘀血内阻病证倾向的状态。

注意，我们说的是

「有瘀血内阻病证倾向的状态」，意味着容易导致瘀血内阻病证，但还未构成瘀血病证。

这就是体质跟病证的区别：两者一是在程度上有差异，二是体质是病证的背景。

有那样的病证存在，大部分情况下，就有那样的体质背景。

比如，以下疾病容易带有瘀血体质的背景：

心血管及脑血管疾病，各种疼痛，精神疾病，提早老化，老年性痴呆，子宫肌瘤，子宫内膜异位，各种肿瘤等。

心脑血管病，几乎都有一个共同的发病机制——动脉硬化。而动脉硬化的中医病机，相当比例是落在瘀血上的。

怎样判别瘀血体质？

瘀血体质的成因，多有家族性的心脑血管病史（或者可以表达为，父母的家族性瘀血倾向赋予后代）；

或长久不运动劳作，致气血不流通；或后天跌打损伤，瘀血未完全排干净；又或者肝气郁结，气滞导致血瘀；又或者年老阳气不足，推动血行无力；或者久病入络。

判断有无瘀血体质，主要是看有没有这些表现：

瘀血体质特征

面色偏晦暗，体表易出现青紫瘀斑，口唇色偏暗或紫，舌偏暗或有瘀斑，皮肤偏暗或易有色素沉着、轻度黄褐色斑块，易患疼痛，妇女月经色常紫暗，时挟血块，痛经，脉涩。

瘀血的特征其实蛮容易掌握，首先外观有一个颜色偏暗的特征。

比如

正常的女性月经应

该是鲜红的，如果月经颜色紫暗，那

就是瘀血；同时，多数人有过跌打损伤的病史，也能看出局部的瘀血是发暗的。

假如

整个舌头偏暗，那么估计这种属于瘀血的病症，而不是体质。体质的偏暗，多半是出现瘀斑，或者更小的瘀点。

当然，我们也可以去看发暗的程度，比如舌头发暗的程度不算太明显，恐怕是属于

体质倾向。

看舌象还可以顺便看舌下络脉。假如

舌下络脉，青紫曲张，或者拉长了，或者瘀暗面积比较大，颜色比较深，那么应该也是瘀了。

假如

经常出现局部有疼痛，痛的位置比较固定

，而且，痛处比较尖锐，像针刺样、刀割样，而且用手按它越按越痛，是偏瘀了。

把脉的时候，

指下有不流畅的感觉，这个就是「涩」脉

，多半情况下是气血运行艰涩，往来不流畅所致，这对于判断瘀血体质也有意义。

三七既能活血，又能止血？

瘀血问题的调养，常会用到三七。

三七就是田七，性味甘、微苦，温。功

效是散瘀止血，消肿定痛

，用于瘀血病症和因瘀血而导致的出血（这类出血有个特征，就是血色紫黑，夹有血块），还可以用在外伤出血。

有些人可能觉得奇怪，三七既能活血又能止血是怎么回事？

中药跟西药有所不同。西药往往是单一成分，起的作用很分明；而中药，一味药含的成分就很多。

三七之中，既有活血成分，也有止血成分，当它进到人体之中，就跟人体内的生化状态产生互动。

也就是说，  
三七类似于供货商  
，我有这么多货，你就根据你的需要  
来选择。

你需要止血成分更多，那就止血成分发挥作用更多；你需要活血成分更多，就活血成分发挥作用更多。

某些中药有双向功效，原理大抵就这样。

这里推荐一道三七蒸鸡。

药膳：三七蒸鸡

备料：母鸡1只，三七20g，姜、葱、料酒、盐各适量。

做法：带水上笼蒸2小时左右，吃肉喝汤，佐餐随量食用。

功效：温中益气、补精填髓，主治虚劳瘦弱诸证。

你适用生三七还是熟三七？

这里，  
如果用的是生三七，那么  
主要功效就是散瘀、止血、定痛，主治各种瘀血，或瘀血吐血之症。

如果用的是熟三七，那么主要就是益气养血、补益强壮的功效了，当然也略有点活血作用。

很多人一听到三七，第一感觉就是活血、消肿、止痛的功效很好。但他们只知其一，不知其二。

这个功效基本上是生三七的，坊间就有一句话叫做「田七，生打，熟补」。所以，熟三七的功效是补益强壮、活血化瘀。

那么可能有人问，是不是把三七放到水里面煮熟了叫熟三七？

不是的。熟三七是原本就炮制好的，你拿来熬汤，它就具有补益强壮作用；生三七即便煮熟了，还是不能叫熟三七。

就好像生附子跟熟附子。熟附子是炮制过的。我们现在开方，一般开出来的是熟附子居多。生附子的功效比熟附子猛多了，当然毒性也大，多半是有经验的医生用来回阳救逆，治疗亡阳的。

假如你开方用的是生附子，那么即便在汤里面煮熟了，他还是不能叫熟附子。

而现在，假如你到药店，开口就说买三七，那么给你的多半是生三七。有些药店是有炮制好的熟三七卖的。

老年人吃三七，有好处吗？

另外，现在不少上了年纪的人喜欢把三七打粉用，来预防心脑血管病，对不对呢？

道理上，用活血化瘀的药物来预防心脑血管病或者是动脉硬化讲得过去。但问题是，如果活血化瘀药用的时间久，它是耗人气血的。

所以，单一味的三七，最好不要久服。

如果要防止它耗气血，有什么弥补方法？

假如是寒底的人，最好是红参配三七各半，打粉用；热底的人是西洋参配三七各半，打粉用。

不寒不热体质的人，红参跟西洋参合起来占一半，三七占一半，再打粉用，这样用起来会相对稳妥。

「气行则血行」，所以一般用活血的食物或中成药的时候，最好加上一些补气、行气之品，如人参、陈皮之类的。