

秋天润燥时,这些药材用起来

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王威

煲老火靓汤看似操作简单,但是食材的搭配就大有学问了。广东的老火靓汤渗透着中医“药食同源”的饮食理念,注重搭配,讲究营养功效,擅长依据气候和人体症状所需配以中药,应季进补。

广州医科大学附属第五医院药学部主管药师区桂珊介绍,秋季万物成熟,秋高气爽,阳气始收敛,阴气渐增加,养生上注意收敛精气,饮食上应以润燥为主。

哪些是养肺润燥的药材呢?她介绍,沙参、玉竹、百合、石斛、无花果、南北杏等都是煲汤的好材料。

●沙参 味甘、性微寒。能养阴清肺、益胃生津。主治燥伤肺阴之干咳痰少,咽干鼻燥,肺癆阴伤之久咳吐血,热伤胃阴之口渴舌干,食欲不振。煲汤一般使用北沙参。

●玉竹 味甘、性平,具有养阴清热、生津止渴等功效,主治口燥咽干,干咳少痰、心烦心悸、热病烦渴等症,常与沙参搭配使用能有效防止秋燥伤阴。

●百合 味甘、性微凉,有养阴润肺、清心安神的功效,常用于阴虚燥咳、阴虚有热之失眠心悸等,虽然偏凉,但不会太寒,比较适合秋燥犯肺时使用,而且能安心神,改善睡眠质量。无论干品,还是鲜品,营养价值均较高。广东人常用百合搭配莲子煮糖水,或者煲汤煮粥,能更好地滋阴润肺。

●石斛 味甘、性微寒,有益胃生津、滋阴清热的功效,尤其适合胃阴虚人群使用,能补脾胃助消化。煲汤常使用铁皮石斛,价格相对较高,常单用或搭配沙参、玉竹使用。

●无花果 味甘、性平,能清热生津、健脾开胃、润肺止咳、增强抵抗力。主治咽喉肿痛,燥咳声嘶,肠热便秘,食欲不振,消化不良,泄泻,痢疾,痈肿等。味道较甜,无论日常当水果,外出作零食,在家煲汤煲糖水均美味可口有营养。



清补,调理脾胃,猴头菇煲汤试一下

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

秋风一起,不少人就开始通过食疗进补了。其实,进入秋季天气干燥,不仅宜补肺,此时也是调补脾胃不可错过的机会。因为“受补”还是“不受补”,关键在脾胃。脾胃为后天之本,只有脾胃功能正常,消化吸收能力才好,进补才能有效。

在此,广州市第一人民医院中医师李欣为你推荐一款猴头菇养生汤,既符合秋季适宜清补的原则,又可帮助调补脾胃,为冬季进补打好基础。

猴头菇煲汤 猴头菇30克、胡萝卜1根、大枣5个、陈皮1瓣、猪骨500克、生姜3片。

●材料(3-4人份): 猴头菇30克、胡萝卜1根、大枣5个、陈皮1瓣、猪骨500克、生姜3片。

●做法: 1.先将材料洗净,胡萝卜削皮切块,大枣去核;2.猴头菇提前温水浸泡,挤出浸泡水后切除菇蒂,切块备用;3.猪骨斩件,焯水;4.汤锅



气温降,润燥强身健体时

文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 陈佳佳 宋莉萍



图/视觉中国

著,饮食调养当注重选择温和或温暖柔润之品以防凉燥之邪损伤阴。“燥性则干”,对素体阴虚有热常有口干舌燥、口疮粉刺、午后潮热、阴虚盗汗、大便干结之人,宜少吃牛肉、羊肉、狗肉等大热大补之品,否则燥邪与热邪两阳相结,容易加重阴虚燥热症状。

核桃、板栗、枸杞、山药、黑豆、黑芝麻等药食两用之品,属性偏温,或补脾健胃或脾肾双补或养肺平肝,或润肺燥或润肠燥,可在煲汤或煮粥时适当加入,对身体大有裨益。

蜂蜜味甘性平,属温和滋润之品,具有很好的养颜、润肺、清肠、益胃的功效,最宜秋天干燥的气候服食。《本草纲目》记载蜂蜜能“除众病,合百药,久服强智轻身,不饥不老,延年益寿”,是天然的养生保健佳品中之上品。用水冲服,或兑入牛奶、豆浆,但水温不宜过高,否则容易破坏蜂蜜的营养物质。因蜜蜂含糖,糖尿病患者应慎服。过敏体质者尤其是对花粉过敏者,也应避免进食。

运动:登山强身调心肺

秋风凉爽,许多人会选择出游赏秋、登高远眺。登高活动能增加人体的肺活量,有助于增强心脏等内脏器官功能,并使肢体肌肉都得到很好的锻炼,可增强体质,提高机体免疫力。对于平时工作压力较大的都市人群,尤其是久坐伏案的上班族来说,于周末闲暇之余登高畅游更能调节紧张的情绪,在感受大自然美景的同时,达到放松身心、调畅情志、强健体魄的目的。

登山最好穿登山鞋或运动鞋,还可以带登山杖,既省力又安全。登山时注意随身携带饮水和干毛巾,出汗应及时擦汗,脱减衣物时要避免当风受凉。登山时应选择宽阔平稳的路径行走,下山时速度也不宜过快,以免脚下失稳关节扭伤或摔倒损伤。登山是一项较强的体力活动,对心肺及下肢关节功能的要求较高,年老体弱、关节不利之人应尽量避免登山活动。

一场秋雨过后,更能让人感受秋季的凉意。不过风雨天气大多维持时间不长,受冷高压的影响,白天往往秋高气爽,适宜进行体育锻炼。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉主任中医师指出,广州此时的天气以凉爽干燥为主,此时养生调理以温暖润燥,强身健体为重点。

穿:秋凉添衣莫露脚

寒露过后,冷空气的势力范围继续扩大,北方地区已普遍进入深秋。“吃了寒露饭,少见单衣汉”,南方地区气温降幅也逐渐加大,女士们也当注意不要穿无袖、露背、露脐或

短裙热裤等凉爽夏装以防受凉感冒。广东流传着“寒露过三朝,过水要寻桥”的谚语,指的是寒露时节凉气袭人,不能再像往常一样赤脚踏水过河或下田了。

双足为肢体末端,血液循环较差,且由于足部脂肪层很薄,血管分布相对表浅,热量散失快,因而很容易受到寒冷刺激影响。所以尤当注重足部保暖,建议晚上用热水泡脚,素体怕冷之人更可用艾叶、花椒、当归等药材煮水沐足,能起到很好的温经通络的效果。

吃:饮食温润御凉燥

暮秋之凉燥气候越加显著

秋季干燥,便秘怎么破

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 吴远团

便秘有多苦,这个大部分人都体验过。排不出便的感觉让人脑壳疼。进入秋季之后,天气干燥,如果饮水少,稍不注意,便秘可能随时过来拜访。

更需要注意的是,便秘日久,即可加重胃肠道疾病,使脾、胃、气、血与功能进一步紊乱,更可进一步发展到头晕胀痛、失眠、烦躁等症。大便干燥用力可引起肛周病变,如痔疮、肛裂。

那么,如何才能解决便秘苦恼呢?在此,广东省中医院二沙岛分院传统治疗中心黄薇医师介绍不少中医传统疗法来防治便秘。

●食疗

何首乌红枣粥 材料:何首乌30克,小米50克,红枣2枚,白糖适量。

制法:将何首乌洗净晒干,研为细粉。小米加水500毫升放入砂锅内先煮成粥。然后调入何首乌粉搅匀,用文火烧至粥汤稠黏停火。每日早晚温服各1次。

功效:滋补肾阴。何首乌甘而苦涩。黄薇医师指出,何首乌这种药材的药用价值非常高。如果身体出现了阴血亏损以及肝肾不佳的情况,因气血虚,肠道动力不足很容易出现便秘。此时可将何首乌直接泡水喝,或者煲汤煮粥制成药膳食用。

●艾灸和摩腹

艾灸联合摩腹治疗习惯性便秘,取穴:天枢、关元、大肠俞、脾俞,于卯时(上午5:00-7:00)艾灸,做雀啄灸,每次至局部皮肤温热、潮红不起水泡为度,每日1次。

按摩时,仰卧于床上,用右手或双手叠加按于腹部,按顺时针

针做环形有节律的抚摸,力量适度,动作流畅,每次做3-5分钟,早晚各1次(可自行在家中自行),10天为1疗程。

●足疗法

足疗法效果明显,尤其是儿童便秘,作用平稳,副作用少。黄薇医师说,儿童便秘多为积食所致,所以需要清热消积来通便。可选用大黄5-10克研为细末,用醋调为稀糊状,置伤湿止痛膏中贴双足涌泉穴中10-15小时后拿下。

或者选用芒硝5g研为细末置伤湿止痛膏中外敷双足涌泉穴,每日一换,一次连续3-5天。

如果是消化积滞引起便秘,还可选用生大黄、焦山楂,洗净研为细末,每次10克,用米醋清水适量为稀糊状,外敷于涌泉穴及肚脐,每日一换连续3-5天。



何首乌

Tips

便秘的预防

便秘不可滥用泻药,应少食辛辣油腻,寒凉生冷、饮酒、避免久坐少动。平时偶遇大便不调不必过度紧张,但习惯性便秘和老年患者应注意并及时就医。

喝果汁,就不用吃水果了?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

不少白领都会带着水果榨汁便携上班,随时随地喝上一杯鲜榨果汁,但是喝果汁真的能够替代吃水果吗?让我们一起听听广东药科大学附属第一医院临床营养科营养师鄢莹花怎么说。

鲜榨果汁不够水果有营养

鄢莹花营养师介绍,水果中有果胶、纤维素等膳食纤维、抗氧化的多酚类物质、钾、钙、维生素C、胡萝卜素、花青素、有机酸和健康成分。

但一旦做成了果汁,只有易溶于水的营养成分能跑到果汁里,例如抗氧化的多酚类物质、维生素C、胡萝卜素、花青素、有机酸和糖等。而大部分果胶、所有的纤维素以及部分矿物质比如钙、铁是不溶于水的,无法进入果汁中。

而且,水果中的细胞是完整的,氧气过不去;而鲜榨果汁是将水果压榨、打浆而成,破坏了细胞结构,造成氧气的接触,会损失掉很多维生素和抗氧化物质,其中打浆损失更严重。

“果汁粉”很容易摄糖超标

喝两三杯果汁,就等于喝进去了4-6个水果的糖分!三餐之外再额外摄入高糖量会发胖,而且还会增加糖尿病和高血脂的风险呢!

所以特别爱喝果汁的“果汁粉”们,很容易摄糖超标。

另外,有些家长看到孩子爱喝果汁,就用喝果汁代替吃水果。殊不知孩子在吃水果时是口腔肌肉锻炼的机会,更多咀嚼硬物也有助于孩子颌骨的充分发育,对于孩子将来牙列整齐也是有帮助的。

健康人最好自己吃水果

鄢莹花营养师介绍,对于健康人群来说,真正得到水果好处的方式是亲自去吃新鲜水果,利用自己的牙齿来榨汁。而且水果的营养不能替代粮食、豆类、坚果、鱼肉、蛋奶等其他食物的营养。中国营养学会推荐健康成年人每天吃200-400克的水果(不算皮核重),简单说就是每天吃不超过一斤的水果就好了。

当然,对于某些消化道疾病如胃溃疡、食道静脉曲张等病患者或者缺乏牙齿的老人,可以适当增加果汁的摄入。

OTC

功能主治:
补血滋阴,润燥,止血。
用于血虚萎黄,眩晕心悸,
心烦不眠,肺燥咳嗽。

注意事项:对本品过敏者禁用,过敏体质者慎用。
禁忌、不良反应尚不明确,其它注意事项详见说明书。
请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用
国药准字Z11020989 京药广审(文)第2019070391号
地址:北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告

安神补脑液
Anshen Bunao Ye

入睡 醒来

OTC

功能主治:
生精补髓,益气养血,强脑安神。用于肾精不足、气血两亏所致的头晕、乏力、健忘、失眠;神经衰弱症见上述证候者。

注意事项:忌烟、酒及辛辣、油腻食物。对本品过敏者禁用,过敏体质者慎用。
禁忌、不良反应尚不明确,其它注意事项详见说明书。
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
国药准字Z11020624 京药广审(文)第2019040211号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂
地址:北京市丰台区南三环中路20号

广告