



天天在吃饭,你知道米饭里也有中医学吗?听听广州医科大学附属第二医院番禺区中医科副主任中医师郑艳华怎么说——

没想到粥油饭焦在中医学里能养生

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

粥油

将大米、小米一起用来熬粥后,很大一部分营养进入汤中,其中尤以粥油中最为丰富。

郑艳华介绍,粥熬好后,冷却一段时间,便可发现在粥的表面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质。中医把它叫做米油,俗称粥油。粥油性平,味甘,功能益气健脾,滋阴养胃,利小便通淋。

中医认为,大米熬粥后大部分的营养和精华都在粥油里,有很好的滋补作用。在古代医生看来,粥油的滋补作

用丝毫不亚于人参、熟地等名贵的药材。《紫竹林单方》提到“治精清不孕方,用粥油日取起,加炼过盐少许,空腹服下,其精自浓”。也就是说,男子想调精助孕,不妨空腹喝点加了盐的粥油,以助养肾精;女人产后喝的小米粥,也是借助了粥油的滋补作用;

老年人不同程度地存在着肾精不足的问题,如果常喝粥油,可以起到补益肾精、益寿延年的效果;幼儿、患有慢性胃肠炎的人,喝粥油能补益元气、增长体力。

(1)备小半碗小米(或大米)。洗干净待用。

(2)锅里放适量的水,烧开后,再将米放入,待再烧开后转小火慢煮,期间不要再加水。如果喜欢稀粥的,熬半个小时左右;喜欢稠点的,可再多熬20分钟。

(3)关火后不要马上动粥。放凉一点的时候,传说中的粥油就飘起来了。

需要注意的是,为了获得优质的粥油,煮粥所用的锅必须刷干净,不能有油污。煮的时候最好不要添加任何佐料。

饭焦也叫锅巴,但不是现在零食的锅巴。传说三国时代,刘备茅庐三顾,请诸葛亮出山时,诸葛亮四壁,无甚招待。其妻黄月英,见锅里还剩些锅巴,遂用米汤煮锅巴,香润爽口。

郑艳华称,烧焦的食物在营养学上被列入垃圾食物、致癌食物。但中医讲的“焦”只是微微焦黄、焦黑的状态,并且用的是无油干炒的方式,是通过炒焦来增强药材本身消化吸收的能力。比如焦三仙,是用三味炒焦的药材组合而成的。

很早以前民间就以

焦锅巴入药了。饭焦具

有和中、健脾、消食、止泻之功,胃弱者及慢性胃炎、不思饮食者宜食;脾虚、消化不良、久泻不愈的老人、小儿宜食;病后消化力弱、食积腹痛者宜食。或以水煮成焦锅巴粥,则焦苦之味全无,竟成焦香可口之味;或以之为细末,1日3次,每次1勺(约10g),开水送服。

名中医蒲周曾经以焦锅巴为主药,辅以山楂、神曲、砂仁、鸡内金、莲子之类,制作锅焦丸,并认为此性味和平,无论男女老幼,中虚脾弱,肌肉消瘦,久患不治(腹泻),或大便不成形,俱可久服。

饭焦的制作

(1)用电饭煲是没有

饭焦的,可以试试做煲仔

饭或石锅饭,这比较容易

产生饭焦。

(2)如果在外品尝煲

仔饭或石锅饭,锅底的饭

焦,也不要浪费啦。

莲子饭焦粥

原料:莲子肉50克,

饭焦(锅巴)、白糖各适量。

方法:莲子浸泡半

小时后与饭焦一起,

加水,用文火煮粥,等莲子

肉烂熟,调入白糖即可。

早晚餐温热服食。

功效:适用于脾胃虚

弱、食欲不振、消化不良、

大便容易泄泻的人群。

秋

冬交替,正是各种呼吸道疾病高发之时。11月18日,羊城晚报报业集团联合广东省中医院举办“秋冬养生与久咳喘防与治”健康大讲堂活动在省中医院研修楼举行。广东省名中医、广东省中医院副院长张忠德教授(德叔)为市民讲授“秋冬护肺,远离哮喘”的知识;广东省中医院甄氏流派团队的专家现场为市民免费义诊。金羊网羊城派同步直播,线上线下人气满满。治咳名医德叔最拿手,这里选风寒咳、燥咳、脾虚咳等三种咳嗽的防治妙招与读者分享!

秋冬久咳顽咳 治咳名医德叔教你对付它

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢佳熳 通讯员 宋莉萍 孔抒帆

风寒咳——门关不严,风寒之邪致咳

德叔介绍,风寒咳,是因为身体的防护门关得不严实(表不固),风寒之邪找上门来引起的咳嗽。主要症状是咳嗽,喉咙痒,有痰色白,鼻塞,流清涕,怕风怕冷,气紧等。

日常护理注意两点:第一,防风防寒,注意保暖。比如晨起多穿件衣服;入夜玩手机电脑时,颈肩部注意保暖;第二,适当锻炼身体,养足体内阳气。比如,选择最佳运动时间和适合自己的运动项目;中老年人适合打太极、练八段锦;学生及上班族,多散步,吸收深秋自然界的阳气。

预防保健:穴位按摩、艾灸疗法和中药沐足

德叔说,穴位按摩可以选择“肺俞、风府、风门”三个穴位,有

祛风散寒,止咳化痰之功效;只需每日用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中。每个穴位按揉150~200次,每日1次。

艾灸疗法选择“涌泉、肺俞、风门、足三里”四个穴位,有温肺散寒止咳之功效;操作方法是将点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处,进行熏灸。每个穴位灸10~15分钟,1周灸2~3次。

中药沐足是用艾叶30克,紫苏叶30克,生姜20克泡脚,有疏风散寒止咳的功效。将上述药材放入锅中,加入水煎煮30~40分钟。取药汁倒入泡脚盆中,待水温45℃左右开始泡脚,每天10~15分钟,1周4~5次。

德叔推荐橘红苏叶饮和杏仁红烧鸽肉两款药膳,对风寒咳嗽有辅助治疗作用。



▲德叔在讲座上表情生动,妙趣横生
图/曾俊荣

▼赶快拍下来回家好好学
图/林添杰

燥咳——嗜辣受风,小心燥咳



德叔团队上台教读者做养肺操
图/曾俊荣

缺、鱼际”三个穴位按揉,可润肺化痰止咳。只需用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度适中。每个穴位按揉150~200次,每日1次。

刮痧选择“中府、照海及颈椎风府到大椎穴处”,有养阴、利咽、降肺气之功效。先将刮痧油均匀涂抹在操作部位,刮痧板与皮肤呈45°,由上到下轻轻刮10~15分钟;力度及速度要均匀,以能耐受为佳,1周1次。

预防保健:穴位按摩和刮痧
穴位按摩选择“天突、列

脾虚咳——忧思多虑伤脾

所谓脾虚咳,是因为饮食不当或思虑过多,伤到了脾所致。主要症状是咳嗽反复发作,痰多,晨起或食后加重,总觉得很累,大便烂,胸闷等。日常防护注意两点:第一,少食煎炸、油腻、寒凉之品及五谷杂粮,避免影响脾胃运化;少吃番薯、玉米、芋头等粗粮,避免增加脾胃负担。第二,切忌思考过度,思考过多会影响脾胃正常的运化。

预防保健:穴位按摩和艾灸疗法

选“足三里、三阴交、丰隆”三个穴位按摩,有健脾化痰止咳的功效。只需用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度适中。每个穴位按揉150~200次,每日1次。

艾灸疗法选择“脾俞、肺俞、胃俞、风门”四个穴位,可祛风健脾化痰。具体是将点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处熏灸。每个穴位灸10~15分钟,1周灸2~3次。若艾灸后觉得燥热,可喝点淡盐水。

德叔推荐太子参桃仁粥和陈皮五指毛桃煲竹丝鸡两款药膳,可补脾止咳。



(扫描二维码,可回看德叔讲座现场视频)

尿酸高就要与肉蛋奶“绝缘”吗?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

查出尿酸高后,不少人就会在饮食上特别注意,远离各种动物性食物,牛羊鸡肉,甚至鸡蛋、牛奶都不敢碰了,几乎成为了“素食动物”。那么,广州中医药大学第一附属医院肾病科汤水福主任中医师介绍,“低嘌呤饮食=吃斋”这其实是一种误区。

低嘌呤饮食=吃斋?错!

汤水福介绍,一般性的尿酸升高,主要是由于饮食不当造成。过于偏爱油腻的食物,一般尿酸高者常常伴有肥胖或轻微肥胖。控制饮食,有目的地选择食物,避免食用含嘌呤高的食物,是可以缓解尿酸偏高的症状。

有人认为动物性食物都是高嘌呤食物,因而在自己的食谱中对鱼、肉、蛋、奶等动物性食物敬而远之。这种认识也是不正确的。大部分动物性食物富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素,尿酸高者吃是利大于弊。

在动物性食物中,尿酸高者



口干舌燥,咽喉痛,赶紧喝润燥茶

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

西洋参茶

【材料】西洋参3克,麦冬1克。

【制法】将西洋参切片或切段,和麦冬一起加水煮沸后用文火煮约1小时即可。

【功效】西洋参补气养阴、清火生津,加麦冬可增强西洋参之滋阴生津润肺的功效。

提醒:西洋参茶主要用于气阴两虚而实火内盛者及肺肾阴虚火旺者。因此,如果患有虚寒病的患者应该注意,尽量不要饮用西洋参茶。另外,西洋参及西洋参制品每日用量5克足矣,切勿乱自服用。

菊花茶

【材料】干菊花3~5g、金银花3~5g、甘草2g。

【制法】将干菊花泡茶饮用,也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮用,煮沸时间不能太长。

【功效】菊花茶可清热解表,清肝明目。适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也

可用于高血压初期出现头痛、目赤等症时饮用。

二子茶

【材料】决明子50克,枸杞子15克,冰糖50克。

【制法】将决明子略炒香后捣碎,与枸杞子、冰糖共放茶壶中,冲入沸水适量,盖闷15分钟代茶饮用。

【功效】益肝滋肾、明目通便,适宜于高血压引起的头晕目眩、双目干涩、视物模糊、大便干结等症。

山楂茶

【材料】每天用鲜嫩山楂果1枚泡茶饮用,也可用干品每次3~5克代替。

【功效】山楂有消食导滞、活血化瘀的作用。经常饮用山楂茶,可降低血脂,调节血压。

提醒:如果肠胃疾病的患者最好不要空腹服用山楂。正常人在服用山楂的时候也需要注意用量,千万不能够一次服用过多,否则不仅不能够起到减肥以及降脂的作用,甚至还有可能导致身体出现慢性肠胃病。

菊花茶可清热解表,清肝明目。

适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也



干菊花3~5g、金银花3~5g、甘草2g。

将干菊花泡茶饮用,也可将

菊花与金银花、甘草同煎代茶饮用,煮

沸时间不能太长。

适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也

适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也