

中医专家教你一套“组合拳” 轻松养出好五脏



五脏的主要功能为化生和贮藏人体精气，所以，养好五脏对于养生意义重大。五脏怎么养其实很简单，记住一套五脏养生“组合拳”，一种食物配合一个穴位，吃吃喝喝、揉揉按按，轻轻松松养五脏。

养肾套餐:黑豆 + 涌泉
《本草纲目》记载，黑豆能“治肾病，利水下气”。黑豆怎么吃最养肾？明代药学著作《本草汇言》指出：“煮汁饮，能润肾燥，故止盗汗。”所以，最简单的黑豆食疗方就是黑豆豆浆。

做法:干黑豆浸泡一夜，与清水的比例为 1:20，打浆后充分煮沸即成，食用前加适量白糖调味。要提醒的是，慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病合并肾功能不全、血肌酐、尿素氮升高者，不宜过多食用黑豆及其他豆制品，以免加重肾脏负担。

补肾的穴位有很多，不得不提的就是涌泉穴。涌，外涌而出也；泉，泉水也。顾名思义，这个穴位对于滋肾阴、补肾水意义重大，尤其适合肾虚型腰痛者。涌泉穴位于脚掌中线的前 1/3 处，将拇指放在该穴上，用较强的力搓揉 20~30 次，两脚都要按摩，晨起和睡前按摩，养肾效果较好。

养脾套餐:大枣 + 足三里
《素问》记载，“枣为脾之果，脾病宜食之，谓治病和药，枣为脾经血分药也。”《神农本草经》认为，红枣“安中养脾，助十二经。通九窍，和百药。”这里推荐一个健脾补血的食疗方——花生衣红枣汁。

做法:花生米 100 克，温水泡半小时，取其红衣，与干红枣 50 克同煮半小时，加适量红糖调味，一日内分三次服用。适用于产(病)后血虚、营养性贫血、血小板减少性紫癜，癌症放疗、化疗后血象异常等症。大枣虽然是进补佳品，但过量食用亦有害。由外感风热引起的感冒、发烧及腹胀气滞者，不宜食用大枣。

足三里穴属胃经合穴，是一个能防治多种疾病、强身健体的重要穴位。气虚体质的人免疫力低，容易疲劳和生病。时常按摩足三里穴，可以健脾补气。足三里穴位于腿部，外膝眼向下四横指（将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准）处。

养肺套餐:白果 + 太渊
《本草纲目》中说，白果“熟食温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊。”《本草便读》记载白果能“上敛肺金除咳逆，下行湿浊化痰涎”，尤其适合虚寒咳嗽者。这里介绍一款白果养肺的食疗方——白果鸡丁。

原料:去皮和芯的白果 10 枚，鸡脯肉 200 克，青椒 50 克，葱白 15 克，鸡蛋清 1 个，干淀粉 15 克，水淀粉 50 克，鲜汤 50 克，精盐、料酒、香油适量。制法:将鸡脯肉切成 1.5 厘米的方丁，用精盐、料酒拌匀入味 5 分钟，再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆；青椒、葱白洗净切小丁；银杏入沸水中焯熟，鸡丁用四成热的油快速滑炒捞出；葱丁炸香，放入青椒、鸡丁、白果和鲜汤，翻炒均匀，水淀粉勾芡，淋入香油即成。此菜适用于年老体弱湿重

莲藕全身都是宝 不同部位治不同病

莲藕是我们日常生活中最常见的一种食物，微甜而脆，可生食也可做菜。莲藕全身都是宝，不同部位治不同病，而且药用价值相当高，它的根根叶叶，花须果实，无不为宝，都可滋补入药。

莲藕富含淀粉、蛋白质、维生素 C 等成分，含糖量也很高，是老幼孺妇、体弱多病者上好调养滋补佳珍。鲜藕能清热解烦、解渴止呕、能凉血止血、解酒蟹毒，适用于温热病心烦口渴或吐衄等症。煮熟性味甘温，能健脾开胃，益血补心，补五脏及虚劳。

莲子又名莲米、莲肉、莲实，味甘涩，性平。生则养胃清心，熟则厚肠固肾，有收敛、镇静和滋养功效。常用于心悸、虚烦失眠和肾虚遗精、崩带、脾虚久泻等症。花红者莲优藕劣，花白者藕优莲劣，

用时以红花莲子为佳。另有一种石莲子，又叫甜石莲，是秋季采集的老莲实，色黑坚硬如石，性寒味苦。能健脾胃除湿热，开胃进食，适用于噤口痢、久痢等。

藕节为莲根茎间的节，味甘涩，性平。炒焦黑存性叫藕节炭，具有收涩止血，兼有化瘀功效，可用于各种出血症，尤为适宜呕血咯血。对血小板减少性紫癜有一定疗效。但不适宜热性出血症。

荷叶味苦性平，鲜者解暑热，干枯者升发脾胃清阳，用于暑热口渴、头胀胸闷、小便短赤、暑热泄泻等症。荷叶还具有降脂作用。

莲心味苦性寒，清心祛热，安神止渴。主要用于温病神昏、心烦口渴、遗精等症，现多用于高血压。

荷梗即荷叶柄，味苦性平，鲜者宽胸

之久咳、痰多、气喘，及妇女脾肾亏虚、浊湿下注所引起的白带量多、质稀等症。需要注意的是，白果不宜生吃，熟吃也不可过量，以防中毒。

太渊穴是肺经的源头，肺气从这里源源不断地运送到全身各处。因此，刺激太渊穴可以达到补气养肺、止咳平喘的效果。太渊穴位于腕横纹上，桡动脉搏动处。用左手拇指指尖按压右手太渊穴，垂直向下按压，按而揉之，然后缓慢屈伸右手腕，让刺激充分达到肌肉组织的深层，产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉，持续 20~30 秒后，渐渐放松，再轻揉局部，如此反复操作。左右交替进行，每穴按压 5~10 分钟，每日 1~2 次。

养心套餐:龙眼 + 神门
桂圆也叫龙眼，入心经。《日用本草》记载其“益智宁心”，清代药学著作《得配本草》认为龙眼“葆心血”。

为大家介绍一款用龙眼制作的宁心安神汤:龙眼肉 15 克，莲子、芡实各 20 克，用水熬煮直至莲子和芡实熟烂。可调理记忆力衰退、失眠、神经衰弱等症，还可用于改善夏季脾胃功能减退导致的食欲不佳。桂圆多食易气滞，阴虚火旺者以及舌苔厚腻、气壅胀满、腹泻者应忌食。另外，桂圆性热助火，故儿童应少食。

神门穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处。具有安定心神、泻心火的功效。日常可随时掐，揉刺激神门穴，以有轻微酸胀感为宜。晚间睡前按摩神门穴，助眠效果更好。就寝时以右手大拇指按左手神门穴 5~10 次，再用同样的方法按摩右手，有利于入睡。

养肝套餐:枸杞 + 太冲
枸杞子滋肝益肾、填精坚骨，清后期医家凌奂所著《本草害利》一书把枸杞子奉为“补肝第一猛将”。现代研究显示，枸杞中的甜茶碱能防止肝脏内过多的脂肪贮存，有防治脂肪肝的作用。

为大家推荐一款枸杞白菊茶。取枸杞子、白菊花各 3 克，泡水代茶饮，可辅助治疗肝血虚引起的见风流泪、白内障等眼病。要注意的是，枸杞偏于温热，感冒发烧、有炎症、腹泻的人最好不要吃。

太冲穴是肝经的原穴，中医认为高血压与肝阳上亢、肝火旺有关，因此按摩太冲穴可有效降压。此外，感冒初期按摩太冲穴，还可减轻感冒引起的双目流泪或干涩等不适。用手指沿着足部拇趾、次趾间的夹缝向上移压，足部动脉搏动处就是太冲穴，每次持续按压 4~5 分钟。

据《生命时报》

其实， 夏天防寒比防暑更重要



夏日炎炎，你是否也加入了吹空调、吃冷饮的大军？人人都想着法儿地防暑降温，却忽略了寒邪的侵袭。专家提醒，夏日防寒比防暑更为重要。

夏天,防寒比防暑更重要

明代医家张景岳说:“天之大宝，只此一粒红日；人之大宝，只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性就好比太阳。人体的阳气随着四季气温的变化而变化。

冬天气温低，万物凋敝，阳气活动迟缓，内收封藏。此时天气虽冷，但人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉，阳气反而不易为寒邪所伤。

夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。

人们在夏季多喜食冷饮，爱吹空调，这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

此外，夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。中医讲“形寒饮冷则伤肺”，很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧，大多是由于进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。

不仅如此，寒邪还可能累积在身体中，由表入里，慢慢侵犯到经络、关节，导致风湿病、关节炎等，也可能让慢性咳嗽到冬天更加严重。因此，千万不要小看夏天的寒邪，此时防寒甚至比防暑还重要。

当心寒邪找上门

夏季寒邪主要来自两方面：一是受凉，如洗冷水澡、趟凉水、吹空调等；二是从饮食中来，主要是进食冰凉的食物，如冷饮、冰镇水果等。

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头疼，轻则出现手足麻木、关节疼痛，重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。

门诊有这样一个病例，一位 30 多岁的女性，夏季一天要吃 5 根冰棍，每天都要吹空调和风扇，两年以后，她得了硬皮病，全身皮肤变硬变黑，并出现内脏损害，这就是寒邪由表入里的严重后果。

夏日防寒看 3 招

首先，避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉，都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时，门窗别开小缝儿，以防寒邪贼风。空调房内的温度不宜设得过低，最好控制在 24~26℃，睡觉时应关闭空调或将其设置为“睡眠模式”。

其次，护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

老人更怕着凉，建议出门时带件长袖上衣或坎肩，进入空调房间或较凉的地方时，立即穿上。

最后，饮食注意少寒凉。要少吃冷饮，尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中，过食冷饮，会比成年人受到的损伤更大，易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

邪初起时，喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜 3 片，红枣 5 颗，加水煎煮 3~5 分钟，饮用即可。

也可以吃点葱白、姜茶甚至喝热水，将体表的寒邪驱除。

据新华网