

餐桌上也有中药 巧用可养生保健

餐桌上的饕餮盛宴,色香味俱全,让人食欲大增,但食物还有很多鲜为人知的药效功用,合理选用,对养生保健大有裨益。



A 马蹄 (荸荠)

马蹄既可作为水果,又可算作蔬菜,是大众喜爱的时令之品。马蹄皮色紫黑,肉质洁白,味甜多汁,清脆可口,自古有“地下雪梨”之美誉,北方人视之为“江南人参”,曾一度成为明清时期朝廷贡品,是扬州狮子头、潮汕虾枣等美食佳肴的原料。

马蹄入药,历史悠久,其中《随息居饮食谱》只用了26个字就概括了马蹄的保健作用,即“荸荠甘寒。清热、消食、醒酒、疗膈、杀疳、化铜、辟蛊、除黄、泄胀、治痢、调崩”等。中医认为,马蹄性味甘寒,功效清热化痰、生津开胃、明目清音、消食醒酒、滋阴消肿。临床上可用于热病烦渴、痰热咳嗽、咽喉疼痛、小便不利、便血、疔等症,尤其适用于肿瘤阴虚火旺者或肿瘤放疗后热毒明显者。

B 橘络

柑橘橘瓤外白色的网状筋络通常被称之为“橘络”。无论从中医学还是从现代营养学的角度来讲,橘络对人的健康都非常有益。中医认为橘络具有通络化痰、顺气活血之功,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,且对肿瘤患者久咳引起的胸胁疼痛、气滞不舒等症状还有辅助治疗作用。

研究发现,由柑橘提取的橘络提取物,具有败毒抗癌、理气化痰的作用,可用于癌瘤积毒、气逆痰滞肿瘤患者尤为适用。因此建议,吃柑橘时不要只吃橘瓤,连着其外白色的筋络一起吃才是科学的。

C 蜂蜜

《本草纲目》指出蜂蜜具有和营卫、润脏腑、通三焦、调脾胃的作用,常用于治疗脘腹虚痛、肺燥咳嗽、肠燥便秘、目赤、口疮、溃疡不敛、风疹瘙痒、手足皲裂等。

对于感冒、肺炎引起的干咳无痰、咳喘无力、咳嗽胸痛,蜂蜜均有润肺止咳的作用。但治疗咳嗽也需要遵守中医辨证论治的基本原则,对于痰湿型咳嗽,蜂蜜则不太适合。

D 小茴香

小茴香是常用的药食两用食材,中医认为其味辛,性温,有散寒止痛、理气和胃的功效,临床上常用于治疗寒疝腹痛、睾丸偏坠、痛经、少腹冷痛、脘腹胀痛,食少吐泻。小茴香与高良姜、香附、乌药等同用可治胃寒气滞之脘腹胀痛(《本草汇言》);小茴香与乌药、青皮、高良姜等配伍组成天台乌药散治疗腹痛(《医学发明》)。小茴香外用可通经活络,可以用于腹痛、痛经、

腹胀等。

小茴香具有行气止痛、止痒消炎的作用,外用对于长时间过度用眼造成眼睛疲劳,抵抗力不足引起眼部炎症、出现痒痛等症状有一定的作用。主要做法是将一茶匙茴香籽或两个茴香茶袋用开水浸泡,再用冷却过滤后的茴香溶液浸泡棉球,冷敷于眼部即可。对于严重者或者其他原因引起的眼部炎症则要及时到眼科就诊。

E 豆蔻

豆蔻又名草果,有草豆蔻、白豆蔻、红豆蔻几种。豆蔻辛辣芳香,性质温和,功能化湿行气,温中止呕,开胃消食,《本

草纲目》说到豆蔻能治瘴疠寒疟,伤暑吐下泄痢,噎膈反胃,痞满吐酸,痰饮积聚,妇人恶阻带下,除寒燥湿,开郁破气。

多项实验研究结果表明,小豆蔻具有缓胃功效,甚至可缓解胃溃疡。其关键原因是小豆蔻中的有效成分可抵御幽门螺旋杆菌,研究表明该菌正是导致大多数胃溃疡的罪魁祸首之一。因此,豆蔻适当使用可用来治疗胃病、胃溃疡,临床也是常用药之一。

F 陈皮

柑橘营养丰富,色香味兼优,人们吃完柑橘后,把皮扔掉了实在可惜。其实,橘皮是一味中药,叫“陈皮”,性温,味辛,有理气化痰、燥湿、理气安神的功效,制成各种各样的美味佳肴,不光可以增加食欲,还可以祛除胸腹胀满、呕吐、咳嗽痰多等症。可以将橘皮收集起来,晒干,酿制成“九制陈皮”,日后生活中大有裨益;或者将橘皮收集起来放在床头、炕上,有理气安神助眠的作用,对于睡眠障碍的人尤其有益。

冬日各种糕点美食,色香味俱全,很是诱人。此时也是吃火锅、进补的最佳时间,经常有大量的肉食入肚。但脾胃虚弱的人一时之间难以消受不了,常常导致食滞,影响消化吸收,这时若是佐入少量的陈皮、山楂,可以让肉食香味更浓郁,但不油腻。

冬季一不小心就感冒。预防感冒,可在沐浴时或临睡前用橘子皮搓背,每次2~3分钟,皮肤略微发红发热即可;风寒感冒初起,鼻塞流涕,恶寒,这时可以用生姜3片、新鲜橘皮6克煲上可乐100毫升服用,能减轻症状。

G 姜黄

姜黄是老百姓最喜欢的药食两用材料之一,中医认为,姜黄味辛苦,性温,行气破瘀、通经止痛。临床上主治胸腹胀痛,肩臂痹痛,心痛难忍,产后血痛,疮癣初发,月经不调,闭经,跌打损伤等。

据《中国中医药报》

疾病发生六阶段 及早认识早预防

现代人因为生活工作节奏紧张,加上不良生活方式和习惯,亚健康状态越来越多,但是任何疾病发生发展都有一个过程。中医专家指出,许多疾病的发生大致可分虚、寒、湿、滞、瘀、闭六阶段,体虚、正气不足是外邪侵入、诱发疾病的根本原因,随后身体会出现一系列连锁反应,比如体内寒湿、瘀滞等。在疾病发生时,如果能及时发现,尽早按下“暂停键”,就可能阻止疾病发展,以免给身体造成更大的伤害。

从虚到寒

由于生理、心理、社会等因素导致机体的整体协调失衡,功能紊乱,机体出现一定程度的阴阳失衡,就可能会导致全身或某一脏腑功能衰退、能量不足,出现气虚现象,表现为少气懒言、疲倦乏力、气短自汗等。阳虚为气虚之发展,故称阳虚为气虚之极。其主症为形寒怕冷,腹中、腰脊冷痛、浮肿等症。专家认为气虚者宜补气健脾,饮食上可以多吃红枣、南瓜、山药等,常按揉艾灸足三里、关元等穴。也可用黄芪、太子参泡水喝,症状严重者在医生的指导下服用芪参丸、补中益气丸等调理。阳虚者宜益

气温阳,多晒太阳,保暖避寒,加强体育锻炼,适当多吃羊肉、核桃仁、腰果等,常按揉艾灸神阙、肾俞等穴。睡前热水泡脚,或在医生指导下服用右归丸、肾气丸调理。

从寒到湿

《黄帝内经》记载:“年四十而阴气自半也。”中医认为,人过中年后,阳气亏虚,阴气自半,阳虚易生内寒,体内水液缺失温煦蒸腾气化作用,不能转化为可利用的营养物质和正常排泄的汗液、尿液,影响水液运行代谢,水液停留则内生湿邪。所以湿邪为患,多有四肢沉重、周身倦怠、头重如裹等症。

从临床来看,寒湿体质的人群易患慢性胃肠病、痛风、肥胖症等。中医认为治湿之法,应注意通、化、渗。即宣通三焦气机,调理脾胃升降;用温、清、芳香法化之;甘淡渗湿、清热利湿等。调理和改善这种体质,运动必不可少,推荐快走、慢跑、五禽戏、八段锦等。另外,起居要尽量避开潮湿,比如别淋雨、衣服湿了及时换等。平时可多吃木瓜、薏米、赤小豆等食

物,也可将白豆蔻、砂仁等加入饮食中做成药膳。还可艾灸中脘、丰隆等穴。或在医生指导下服用四妙丸、平胃散等。

从湿到滞

湿邪黏腻重着,易壅滞郁阻,故其致病病机以“滞”为特性,导致气血运行不利,血脉凝涩,瘀血内生。瘀血滞于脏腑经脉使得机体代谢和循环产生障碍,表现为头昏胸闷、身重困倦等症状,容易诱发慢性呼吸道疾病、水肿病、肿瘤等疾病。改善和缓解体内壅滞状态,日常可以多吃柑橘、山楂、洋葱等。常按揉艾灸阴陵泉、三阴交等穴,建议在医生指导下服用中药调理。

从滞到瘀

由于体内血行滞缓和血液黏稠发展为凝滞瘀结而不散,成为凝血、死血,便是“瘀血”。临床上以舌暗、有瘀点或瘀斑、疼痛夜甚或痛处不移、脉涩等为表现特征。有研究表明,大多数肿瘤患者的血液处于高凝状态,血黏度增高有利于肿瘤细胞着床。因此,如果日常有这个阶段的症状表现,一定要及时注意身体。如果再进展,可能会酿成

大病。血瘀体质的人群日常要保持精神舒畅,坚持运动,可饮用活血茶(三七花15克、玫瑰花10克、月季花10克、红花5克),血瘀体质的人还可推拿、拔罐、刮痧、放血、艾灸、泡脚等理疗法。或在医生指导下服用中药调理。

从瘀到闭

中医讲“初病在经,久病入络”,主要是说各种病证久治不愈,必定会由浅入深,由经入络,就会使得气血闭塞不通而造成积滞、拥堵。临床可见头痛、眩晕、胸痹心痛,甚至因脑血管栓塞或出血而致偏瘫、失语等。这种状态一旦发生,说明身体状态已经很差了,一定要及时治疗基础疾病。在此基础上,有慢性疾病的人群,一定要戒烟酒,清淡饮食,控制好血压、血糖、血脂是关键,选择简单易行的有氧运动,如跳舞、慢跑、太极拳等,调畅情志,注重顺时养生。

另外,还可学一些简单的自我按摩法,如十指梳头皮法、搓掌揉脸法、搓揉耳廓法等。通过不同手法的经络穴位按摩,可使经脉畅通,增强机体免疫力,强健身体,益寿延年。

据《中国中医药报》