

防疫药膳 山药莲子姬松茸鸡汤

正值部分地区疫情严峻时期,防疫工作不可松懈。新冠肺炎病毒在冬天寒湿环境下更易出现并传播。我们要采取完善的防疫措施,提高机体免疫力,增强抗病能力,随时做好防疫准备。

福建中医药大学附属福州中医院黄秋云主任中医师,崇尚并擅长于药膳调治。面对疫情,她开创了一款药膳方——山药莲子姬松茸鸡汤,精选福建地道药材、特色食材,推广应用于疫情防护中,并已列入11月25日至29日省党代会会议推荐的“闽菜药膳”之列。

钟南山、张柏礼院士等专家形成高度统一认识,多种场合提



到预防疫情就是要提高免疫力,而药膳食疗不失为提高免疫力的重要途径。

吴又可在《温疫论》中举例说:“昔有三人,冒雾早行,空腹者死,饮酒者病,饱食者不病”,说明饮食对传染病的预防非常重要。规律的饮食,富含蛋白质的新鲜肉类、蛋类、奶制品,富含生素的蔬菜水果,能益脾胃、补正气。

山药莲子姬松茸鸡汤

【药材与食材】山药15g,莲子15g,五指毛桃50g,干姬松茸30g,母鸡约1000g,盐等调料适量。

【制作方法】五指毛桃加水适量,煎煮取滤液;山药加水浸泡;将母鸡宰杀、洗净、剁块,沸水焯过,与五指毛桃煎液、山药、莲子、姬松茸同移炖锅中,武火煮沸后改用文火炖至肉熟汤成,调味即可。

【膳方分析】方中山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的作用;莲子,产自建宁,是地道药材福九味之一,具有健脾益肾、宁心安神的作用;五指毛桃(粗叶榕),产自漳州、广东等地,性平味甘,

具有健脾补肺、行气利湿的作用,提高人体免疫力效佳;姬松茸,产自菌菇之乡——宁德古田,畅销于香港、日本等地,性平味甘,具有健脑益肾、抗癌消炎及降血糖、降血脂、改善心脑血管等功效;鸡肉具有温中补脾、益气养血、补肾益精的作用。五味成膳,健脾益气、补肺益肾,共同达到提高人体免疫力功效,且口味鲜美,满足舌尖上的美味。

【用法用量】本方可经常使用,一周三四次效果更佳;夏天可同鸭肉、排骨配合,冬天同鸡肉配合,各个年龄段均可以食用。

(福建中医药大学附属福州中医院)

健康大使



健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林祥崧 院长 主治医师
福州福其祥中医院

拔罐后皮肤颜色深 效果好还是身体差?

■ 指导专家 本报健康大使、福州福其祥中医院院长 林祥崧

□ 本报记者 张帅

无论是在中医诊所还是洗浴中心、美容机构,拔火罐都是受人追捧的传统养生项目,特别是进入冬季后,人们又想起了这个祛湿逐寒的保健方式。

不过,拔罐究竟应该怎么操作?是什么人都可以拔火罐吗?拔罐后皮肤颜色越深就说明身体越差吗?

拔罐真的有除湿功效吗?

拔火罐是一种中医治疗方式,传统的拔罐是用火把罐里面的空气燃烧掉,放在皮肤上产生负压,进而达到治疗目的。



拔罐具有祛风除湿,温经散寒,活血化瘀,疏通经络,排毒去浊,祛宛生新的作用。

通过罐内负压使得病理产物从皮肤毛孔中排出,从而达到调整人体的阴阳平衡,增强体质、激发精气、调理气血、防治疾病的目的。

但是如果操作不当,燃烧的火焰或者过热的罐口接触到皮肤,确实会对皮肤产生损伤。

所以建议大家,为了减少事故的几率,拔火罐最好还是到正规医疗机构寻求治疗。如果是自己在家操作,要注意安全操作和器具消毒。



拔罐颜色深就是身体差、湿气重?

拔罐后出现的罐印分析



湿气重:罐壁雾气大,罐印水肿或有水泡



寒:罐印色青紫,颜色暗



瘀堵:罐印色黑



热:罐印红

背部拔罐分析

肺区(肺俞):白色为肺虚,紫红色为气管炎,潮红色为肺热,毛孔粗大为肺受风寒。



心区(心俞):白色为心肌缺血,紫红色为心经不通,小面积瘀斑表示有脑部供血不足。



肝区(肝俞):红色疹为肝火旺盛,罐区中央发青可能有肝炎,罐周紫暗为脂肪肝,罐印僵硬伴紫黑色为肝硬化。



脾区(脾俞):罐印色淡或白为脾虚运化不足,潮红色伴毛孔粗大为脾脏湿热,紫红色多为血脂高。



肾区(肾俞):白色为肾虚,肾阳不足,紫红色斑点为神气不固,双侧罐印不一样说明阴阳失调。



(仅供参考,不能作为诊断依据)

所有人都适合拔罐吗?



非所有人都能拔罐,以下人群为拔罐禁忌者:

1. 有出血障碍的病人
2. 严重肺气肿患者胸部不宜拔罐
3. 皮肤溃疡,破裂处
4. 孕妇腰骶部
5. 女性经期
6. 严重糖尿病患者等



拔罐有哪些注意事项呢?



1. 注意室内温度,避免受凉;
2. 拔罐时间以10-15分钟为宜,不可长时间;
3. 火罐注意防止烫伤;
4. 拔罐前要注意拔罐器光滑不能有皮损;
5. 拔罐的吸力不可过大,否则会出现水泡等现象;
6. 拔罐后不能受风,不能吹冷空调,3小时以内不能洗澡。