

消食药膳 减轻肠胃负担

情人节和元宵节依次到来时,总少不了享受美食。一不小心就摄入过量食物增加肠胃负担,别着急,中医药膳来帮忙。



玫瑰花

理气消食饮

【食材与药材】玫瑰花 3g、山楂 6g、白芍 6g、陈皮 6g、麦芽 9g、谷芽 9g、甘草 3g。

【烹调方法】将上述药材放茶壶中,加水煮开,移到茶杯中,随饮随冲。

【应用范围】饮食积滞证。症见食滞中焦,脘腹胀闷,嗝气吞酸,不思饮食,舌苔厚腻,脉弦

滑等。

【膳方分析】方中山楂善消油腻肉食积滞,麦芽善消米面食积,谷芽消食和胃,玫瑰花、白芍疏肝理气,陈皮理气健脾、燥湿化痰,甘草益气和中,全方共奏消食化滞、疏肝理气之功。

【用法用量】1日1~2剂,代茶饮,可经常饮用。



莱菔子

莱菔子粥

【食材与药材】莱菔子 10g,粳米 100g。

【烹调方法】莱菔子文火炒熟,研粗粉,与粳米同煮成粥。

【应用范围】饮食积滞证。症见脘腹胀闷,恶心欲呕,嗝腐酸臭,或吐宿食,舌苔厚腻,脉弦滑等。

【膳方分析】方中莱菔子消食除胀,降气化痰,炒后促进胃肠蠕动;粳米补脾和胃。二味共煮粥,可消食导滞,理气止痛。

【用法用量】1日1剂,分早晚餐2次食用,连续食用2天。



紫苏

金橘根炖猪肚

【食材与药材】紫苏梗 10g,陈皮 10g,鲜金橘根 30g,猪肚 1具(约400g),调料适量。

【烹调方法】猪肚洗净切小块,与紫苏梗、陈皮、金橘根一起放入砂锅,加适量水煮0.5h,弃去药渣,文火煲煮至猪肚熟,调味。

【应用范围】肝胃不和证。症见腹胀连及两胁,嗝气,时作太

息,常因情绪变化而加重,苔薄白,脉弦滑等。

【膳方分析】方中紫苏梗行气宽中,增进胃肠蠕动;陈皮健脾开胃,行气止痛;金橘根行气止痛,化痰散结。全方共奏疏肝和胃、行气止痛之功。

【用法用量】1周1~2剂,可经常食用。

(福建中医药大学附属福州中医院)

寒假结束 睡眠调整有方

寒假即将结束,在寒假中很多孩子作息不规律,晚上熬夜看电视、玩电子产品,白天睡懒觉,不吃早饭。新学期马上开始了,家长们应如何帮助孩子们调整睡眠作息睡个好觉,为新学期做准备呢?



失眠内服食疗方

食材:百合 15g,莲子 15g,龙眼肉 10个。

做法:将百合、莲子、龙眼肉浸泡30分钟后,加水熬汤,熬15分钟左右关火,加入适量的蜂蜜调匀即可食用。

功效:健脾养血、清心安神。

适用:气血不足型失眠。

临床表现:心悸健忘,食少,头晕目眩,四肢倦怠,腹胀便溏,面色少华,舌淡红苔薄白,脉细无力。



食材:甘草 6g,浮小麦 15g,大枣 6枚。

做法:先煎甘草去渣留汤,再入浮小麦和大枣煮粥。

功效:益气养心,除烦安神。

适用:肝郁心脾两虚型失眠。

临床表现:精神恍惚,常悲伤欲哭,情绪低落,心中烦乱,睡眠不安,呵欠频作,舌淡红苔少,脉细微数。



失眠外用泡脚方

温胆汤



材料:茯苓 20g,法半夏、竹茹、枳实、陈皮、炙甘草各6克。

做法:取茯苓、法半夏、竹茹、枳实、陈皮、炙甘草加水煮30分钟,去渣留汤,然后将药汁分成2份,早晚兑入温水泡脚,每次30分钟,水温不要太热,水需淹过脚面。

功效:理气化痰,和中安神。适用:痰浊扰心型失眠。临床表现:胆怯易惊,头眩心悸,心烦不眠,多梦;或呕恶呃逆,食欲不佳,眩晕,舌苔厚腻,脉弦滑。

(福建中医药大学附属福州中医院)

百合莲子龙眼汤

甘草大枣粥