

# 仲春时节 这道养生汤健脾祛湿

“惊蛰”节气过后,标志着仲春时节的开始。此时节万物欣荣,也是人体生理机能、新陈代谢十分活跃的时期。

春季肝气旺,而木旺克土,故药膳调养还需以养肝健脾为主,这里向大家推荐一道参苓健脾补益汤,不仅能健脾祛湿,还能解春困。

## 参苓健脾补益汤

食材:鸡 250g、党参 15g、茯

苓 20g、甘草 10g、白术 15g、枸杞 20g、炒薏米 20g、姜片少许、盐适量。

**做法:**将鸡洗净,去内脏,斩成块,焯水;将鸡块、党参、茯苓、甘草、白术、枸杞、炒薏米等全部冲洗干净,投入煲中,加姜片去腥,大火煲开,小火煲至鸡肉熟烂,加盐调味。

**营养价值:**本药膳功在补气健脾和胃,补肾养肝,宁心

安神。其中,党参补中益气、生津止渴、健脾益肺;茯苓利水渗湿,健脾宁心;白术健脾益气,燥湿利水;枸杞滋补肝肾、益精明目;薏米仁利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹;生姜温胃和中,甘草味甘,调味补虚。

人体经过一整个冬天,阳气消耗不少,而春季阳气萌动,养生应顺应阳气生发的特性,做

到温养阳气,升而不散,温而不热。

人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,饮食应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。可吃些补肝血、助阳气的食物,多选大枣、桂圆肉、鸡、鸭血、枸杞等补血养血之物,少吃冷饮、螃蟹等寒凉之品以及寒凉水果,以免损伤脾胃阳气。

(福建中医药大学国医堂)

## 经常“反酸” 6种“促酸”食物少吃

提醒:饭后反酸、烧心,也是一种患癌风险

你是否曾有过这样的经历,就是在吃完饭后出现反酸、烧心?

很多人认为这是“小毛病”,但你知道,它也是一种患癌风险。

### 反酸的学名叫“反流”

平时,我们所说反酸就是指胃内物在无恶心和不用力情况下涌入咽部或口腔,咽部或口腔感觉含酸味。

反酸可以是多种因素造成,但比较常见的原因就是胃食管反流病。

在正常情况下,食管是食物到达胃内的唯一通道,一般不会反流。

但是,当食管和胃连接处的“单向阀门”——贲门出现问题时,胃、十二指肠里的内容物就会出现“逃逸”到食管内。

由于胃酸是一种强酸,而我们的食管也并不像胃黏膜一样“耐酸”。

因此,经常性的反流会让食管发生糜烂,导致反流性的食管炎,形成溃疡。

长此以往,食管发生器质性病变,最严重的后果就是食管癌。

### 中医妙招止反酸

对于经常出现反酸的人来说,及时治疗肯定是最优选。

在药物治疗之余,不妨使用首都医科大学附属北京中医医院脾胃科主任医师陶琳的这些“止酸小技巧”进行日常保健:

#### 1. 喝点陈皮水

中医认为,反酸的出现与胃气上逆、脾气虚弱有关。

陈皮是一味常用的中药,《神农本草经》称其善于疏理气机、调畅中焦,能够促使脾气升胃气降。

所以,建议易反酸的人多喝陈皮水。

在使用陈皮时,用量无需太多,一小撮儿就可以起到一定的作用。

#### 2. 远离烂米粥

胃酸的分泌有一定的时间,在进食之后,要有一个信号传到大脑,然后才开始分泌胃酸。

米粥因为太好消化,在快速排空后,胃酸才上来,形成了一个时间差,如果再有一些胃气上逆的问题,就很容易造成胃酸反流。

固体的食物如面条米饭,吃完以后不会排空那么快,反而能起到中和胃酸的作用。

#### 3. 拒绝劳累和生气

脾为后天之本,劳累和思虑过久就易伤到脾气,导致脾胃虚弱。

此外,肝的疏泄功能,也是脾胃正常升降的一个条件。老是发怒会伤肝,肝失调达,肝气伤胃,同样会引起反酸。

因此,想要远离反酸,就要远离这些情绪因素。

#### 拒绝“反酸”食物

经常出现反酸问题的人要注意远离以下几种食物,否则会加重不适。

##### 1. 甜食

单糖、双糖可加速胃酸分泌,少吃巧克力、蛋糕等甜食。

##### 2. 酸味果蔬

橘子、柠檬、西红柿、酸枣等会刺激胃产生更多胃酸。

##### 3. 浓茶、咖啡

磷酸二酯酶能够抑制胃壁细胞分泌胃酸,咖啡碱会降低这种酶的活性。

##### 4. 高脂食物

使胃动力减弱,引起膈肌食管裂口增大,引起反流。

##### 5. 刺激性食物

葱、洋葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉、咖喱等,会刺激胃黏膜引起胃酸分泌过多。

##### 6. 酒精

酒精会使胃酸分泌增加,导致食管下括约肌松弛、损伤食管内黏膜屏障。

(《生命时报》、CCTV 健康之路、科普中国、养生中国)

最近气温似乎坐上过山车,冷热交替快速,一不小心就容易感冒。

如果真的不幸“中招”,你清楚自己是哪种感冒吗?

风寒风热感冒有何不同,有什么不同养生食谱?

广东省中医院脾胃病科黄穗平教授提醒,处理感冒,要先辨别是风热还是风寒,对症下药。

但无论哪种感冒,都不建议暴饮暴食,以免增加肠胃负担,削弱体内正气。

对于不少人担心的“忌口”问题,黄穗平表示,感冒期间,大多数性质平和的食物都可以吃,大家可以通过查询食物的寒热属性和食疗作用来辅助调节。

反而是不少人在感冒时因为担心要“忌口”,饮食过于清淡,则并不建议,因为人体仍需要能量来战胜邪邪。

#### 风寒风热可自检

分辨感冒类型,可先对照以下症状,简易自检:

##### 1. 风寒感冒

多在吹风受凉后出现,秋冬发生较多。

流清涕,鼻涕白色或稍微带点黄。

鼻塞声重、打喷嚏,遇冷加重,遇热好转(如在暖气房或喝热汤水)。

咽喉不适,但红肿热痛症状轻微。

咳嗽咳痰,痰白质稀。

周身酸痛或头颈紧痛,如后脑勺疼痛,连带颈部转动不灵活。

发热轻,不出汗,怕寒怕风,穿很多衣服或盖厚被子才觉得舒服些。

可有腹泻,小便清长。

舌质淡红或偏白,舌苔白。

##### 2. 风热感冒

多在秋冬进补过度或保

暖过度后出现,如过食辛辣、煎炸、火锅等,或长间烤暖炉。

咽喉红肿热痛。

鼻塞流黄浓涕,呼吸粗热。

咳嗽咳痰,痰黄质稠。

心烦口渴,喜冷饮。

头昏脑胀,胀痛难耐。

微恶风,发热重,出汗。

可有便秘,小便黄赤。

舌质偏红,苔白或微黄。

#### 风寒感冒

##### 祛风散寒暖身心

对于风寒感冒,无论治疗还是食疗,主旨是祛风散寒。所谓“寒者热之”,因此宜多吃“温热”之物。

**【具有驱散风寒食疗作用的食物】:**生姜、葱花、大蒜、紫苏、芫荽、香椿、胡椒粉、小米辣、荆芥、洋葱、红糖等。

**【食疗方推荐】:**生姜蛋花红糖水、姜葱紫苏瘦肉滚汤、胡椒猪肚汤、香椿煎鸡蛋、香菜炒洋葱、凉拌荆芥等。

**【戒口】:**不宜吃性质寒凉、生冷冰冻的食物。无辣不欢的朋友无需特意戒辣。

#### 风热感冒

##### 解表清热醒心神

风热感冒则重点解表散热,“热者寒之”,因此宜多吃“清凉”之物。

**【日常生活中的“清凉”食材】:**薄荷、金银花、菊花、桑叶、桑芽菜、折耳根、白萝卜、马蹄、雪梨等。

**【食疗方推荐】:**薄荷冰糖粥、五花茶、桑叶瘦肉滚汤、凉拌桑芽菜、菊花茶、凉拌折耳根、酸甜萝卜爽、马蹄糕、雪梨炖品等。

**【戒口】:**不宜吃温补热性、辛辣刺激或烧烤煎炸等食物。可根据自身喜好适量饮用无糖或少糖的冷饮。

(《羊城晚报》)

### 天气暴冷暴热 不同感冒吃法不同