

中医养生

我省湿气重 雨水节气容易湿困脾胃
脾胃不好来道扁豆大枣蒸鲈鱼

□本报记者 刘伟芳
通讯员 李 婷

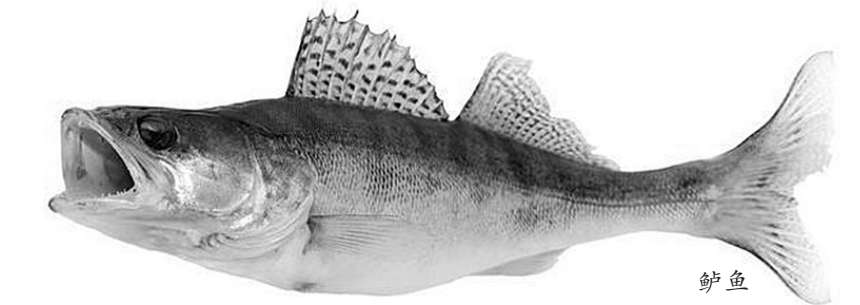
2月19日起就进入雨水节气了。俗话说“春雨贵如油”，适宜的降水对农作物很重要。但随着节气到来雨水增多，早晨有露、霜出现，人体脾胃功能容易受到湿气影响。且我省湿气重，对人体最直接的危害就是湿困脾胃，容易出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状。

《黄帝内经》说“湿气通于脾”，所以，这时期要加强脾胃的养护，健脾祛湿，饮食上少油腻，多食新鲜蔬菜水果，总的原则是“少酸多甘”，可多吃些诸如韭菜、鲫鱼、百合、茼蒿、豌豆苗、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗、小米等食物。

其中，豆苗和荠菜被称为“雨水节气最佳食物”。豆苗最适宜做汤，是当之无愧的“清热祛火美容菜”。

荠菜有“药食两用护生草”之称，含丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于增强机体免疫功能，还能降低血压、健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等疾病。

福建中医药大学附属国医堂中医(特需)营养门诊成员、国家一



鲈鱼



豆苗



扁豆大枣



荠菜

级营养师吴小芳推荐了一道节气膳食，不妨一试~

扁豆大枣蒸鲈鱼

材料：

白扁豆15克，大枣3枚(以个大饱满者为佳)，鲈鱼100克，香菜10克，酱油、盐、调和油、白糖、料

酒、味精各适量。

方法：

1.白扁豆洗净，大枣洗净去核，撕成小块，锅中倒入适量开水，放入白扁豆、大枣煮熟后捞出。

2.鲈鱼切花刀，放入盘中，倒上少许料酒、酱油，加少量白糖。

3.将鲈鱼放入蒸锅，撒盐、味精少许，香菜切碎撒在鲈鱼上，把白扁豆、大枣均匀平铺在鲈鱼表面，用大火蒸20分钟，熟后出锅即可。

功效：

补养气血，健脾利水。食谱中白扁豆健脾祛湿，大枣补中益气，和白扁豆合用，可以减少油腻中满。鲈鱼有助于养气血、消水汽和补脾胃。

适用人群：

适用于湿气内阻中焦、脾胃虚弱者食用。

雨水时节阴晴不定、乍暖还寒、湿气弥漫，呼吸道疾病、心脑血管疾病和风湿性疾病多发，应注意“适寒温、调饮食”。即要根据气温高低及时增减衣服，遵循“减酸增甘”的原则，少吃酸性食物，多吃甘味健脾之品。可以用粳米100克、薏仁15克、淮山15克一起煮粥，有健脾养胃祛湿的作用。



健康漫谈

古装剧里说的宫寒
是什么问题

□本报记者 张帅 通讯员 吴涵 漫画 钊铭

□指导专家 福建中医药大学附属康复医院 针灸部 叶艺茹 主治医师

“宫寒”，这一词大家一定很熟悉。

尤其是古装剧里，常常会听到太医为后宫娘娘们问诊时说起。

启禀娘娘，您这是宫寒啊。



宫寒，顾名思义是“子宫寒冷”的简称。

“宫”可指西医学的“子宫”，也可指中医学的“胞宫”。

“胞宫”更多的含义是指女性内生殖器官(子宫、输卵管、卵巢)及其功能。

及其功能。

因此，这里的“宫”，可以将它理解为“胞宫”。

“寒”在中医中首先是一个常见的致病原因，如：



受大自然寒邪侵袭



贪凉涉水



贪食寒凉食物

都可招致外来之“寒”侵入人体，当然也包括胞宫，这种寒多为“实寒”。



另一方面，“寒”在中医中还指病理产物之寒积聚在人体经络脏腑中，这种寒多为“虚寒”。

常见病因

流产、居住寒凉处、贪食寒凉食品等发病。

常见症状

小腹冷痛，怕冷、手足发凉、性欲淡等。

所以宫寒对女性来说肯定是不友好的。



简单来说，人体不像冰箱，不同的温度不可能分为一层层的。人体是一个整体，所谓牵一发而动全身。

所以一定不要因为一时的贪凉，让自己受到寒气的侵扰。

尤其在特殊时期，避免吃寒凉的食物，因为宫寒与痛经是有着千丝万缕的联系。

当长期处于体内寒气较重的状态，就比较容易引起痛经。

说到痛经，很多女性都深有体会，教大家两个小方法，在家就能缓解：

1.在经期的前两天就开始喝生姜红糖水，不仅可以缓解疼痛，还能将月经排得干净些。

2.用艾叶、红花、生姜适量熬水泡脚。