

中医养生



惊蛰食梨汤 顺时养安康

3月5日,微雨众卉新,一雷惊蛰始。惊蛰是二十四节气中的第三个节气,标志着仲春时节的正式开启,当太阳到达黄经345°时来临。“蛰”意为潜藏,《月令七十二候集解》中记载:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”此时节,冰雪消融,桃红柳绿,春水初涨,春雷乍响,蛰虫破土,草木抽芽,整个大地洋溢着韶光漫卷的生机,处处皆是万物复苏的鲜活景象。

【养生要点】

中医养生讲究“天人相应”,惊蛰时节,自然界阳气振奋生发,人体各器官机能也随之活跃,新陈代谢加快。但此时天气冷暖交替、昼夜温差大,春风易引动肝阳,养生不当易损伤肝脏,出现头晕、烦躁等不适。因此,惊蛰饮食起居需顺肝之性、滋养脾气,遵循“春夏养阳”原则,适当多吃韭菜、菠菜等升阳食物,搭配清淡易消化食材,增强自身抵抗力。

【药膳养生】

我国民间自古有“惊蛰吃梨”的习俗。惊蛰乍暖还寒、气候干燥,易口干舌燥、咽痛音哑,甚至外感咳嗽。梨味甘性凉,能生津润肺、止咳化痰,且富含果酸、铁质、维生素A、维生素C等多种营养成分,适合此时食用。古籍记载梨“生者清六腑之热,熟者滋五腑之阴”,生吃、熟食皆可,是寓食于节的传承。梨食用方式多样,可生食、蒸制、榨汁、烘烤或煮水。需要注意的是,梨性质寒凉,不宜一次食用过多,否则反伤脾胃;对于脾胃虚寒或血糖偏高的人群,不宜食用生梨,可选择蒸制后食用,减轻寒凉之性。

下面给大家推荐一款适合惊蛰时节食用的养生药膳——姜枣雪梨煲鲫鱼。

【材料组成】

干姜2g,蜜枣3个,鲫鱼100g,洋葱10g,雪梨30g,盐和油、香油、香菜、葱、蒜末、白糖各适量。

【制作方法】

雪梨切小块,蜜枣去核浸

泡1小时。干姜用温水洗净,切块。洋葱切丝,先放置水中15分钟备用。活鲫鱼宰后洗净,去除内脏,先下锅煎至微黄,再下瓦煲加水500毫升,一起与干姜、雪梨、蜜枣、洋葱武火煲沸后改文火煲2小时,下盐、香油、白糖、香菜、葱、蒜等调味品即可。

【功效主治】

此汤具有生津化痰、温肺化饮的功效,适用于肺卫不足、痰咳外感的人群。其中,雪梨能止咳化痰、润肺生津,有效预防上呼吸道疾病;洋葱具有抑菌作用,还能促进血液循环;蜜枣调和营卫,既能滋养脾胃,又能增加汤品的清甜口感;干姜辛热,能温中散寒、温肺化饮,与雪梨合用,可保留雪梨润肺生津的功效,同时制约其寒凉之性,尤其适合肺卫不固、经常阳虚感冒的人群食用。

【药膳价值】

惊蛰饮食核心是清温平淡,姜枣雪梨煲鲫鱼便是契合这一原则的优质药膳,其食材搭配恰好呼应时节养生需求。

惊蛰饮食需遵循“春夏养阳”“省酸增甘”原则,宜多吃新鲜蔬菜及富含蛋白质、维生素的食物,如春笋、菠菜、芹菜、鸡肉、鸡蛋、牛奶等,少食动物脂肪类食物,保障肝气生发、肝血充沛,增强体质抵御病菌。春季肝木旺盛易克脾土,需多吃糯米、黑米、南瓜、红枣等性温味甘的食物健脾。同时,生冷油腻、难以消化及辛辣刺激食物需少吃,避免助阳太过、损伤脾胃,而姜枣雪梨煲鲫鱼的温润口感与食材搭配,正是惊蛰时节饮食建议的生动体现。

【生活调节】

惊蛰需重视情志养生,戒焦躁抑郁,忌妄动肝火。《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭,披发缓行,以便生志。”应晚睡早起,户外散步舒展阳气,也可放风筝放松身心,促进全身血液循环和新陈代谢,助力身体顺应春阳萌生的规律,实现身心同养。

(福建卫生职业技术学院 陈钰)

女子头痛三年 中医调理七次断根

医生:这类问题偏爱压力大的人,预防核心在于“疏”

□本报记者 朱晓洁

通讯员 张玲玲

福州38岁的林女士,被一场“怪病”缠了三年。

头痛发作时,双侧太阳穴和后脑勺像被紧箍勒住一样胀痛,严重时连抬头、转头都费劲。为了缓解,她试过自行服用止痛药,但效果甚微,又担心伤肝伤胃不敢常吃。头痛就这样反反复复,成了甩不掉的噩梦。

近一周来,症状突然加剧。每天下午一劳累、情绪稍紧张,头痛

就准时“报到”,伴随心烦易怒、彻夜难眠。夜里多梦,白天萎靡,林女士陷入了恶性循环。

在福建中医药大学国医堂,林栋教授接诊了这位被困扰三年的患者。详细问诊发现,林女士长期高压工作、久坐伏案,性格偏急躁,情绪得不到疏解。检查可见双侧颞肌、斜方肌上部压痛明显,能摸到条索状结节。结合舌象脉象,诊断为肝郁气滞型头痛,也就是常说的紧张性头痛。

针对林女士的情况,医生制定了“疏肝理气、活血通络、缓解痉挛止痛”的调理方案,采用针刺配合“刮头五经”疗法。针刺隔天一次,10次为一个疗程。

第五次治疗结束后,林女士的头痛基本消失,只在熬夜或紧张时偶有轻微不适,且能很快缓解。第七次巩固治疗后,头痛再未发作。

这类头痛,偏爱压力大的人群

林栋教授介绍,紧张性头痛的核心病机在于气血失调、经络阻滞、肌肉失养,尤其偏爱长期伏案、压力较大的人群。



林栋教授为患者治疗(资料图)

中医治疗以“疏通经络、调和气血、舒缓痉挛”为纲,常用针刺、刮头五经、颈肩艾灸、推拿按摩,辅以中药调理。

需要提醒的是,头痛需先明确分型。偏头痛多为单侧搏动性疼痛,常伴恶心、怕光怕声;紧张性头痛多为双侧胀痛、紧箍感,痛感相对缓和。分型明确后再治疗,避免盲目调理。

预防核心:情绪管理胜于吃药

此类头痛病程长、易反复,预防核心不在“堵”而在“疏”——

一疏情绪:避免长期焦虑急躁,可通过听音乐、八段锦、冥想、散步等方式疏肝理气,从源头上减少气机郁结。

二疏经络:长期伏案者每小时起身活动颈肩,做拉伸锻炼,避免经络瘀滞。

三疏外邪:头部注意保暖,避免冷风直吹、洗头后湿发外出,预防风邪侵袭。

对于反复发作,可在医生指导下定期针刺、按摩调理,或服用中药巩固体质,从源头上降低发作概率。

(注:文中林女士为化姓)

福建卫生报
健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林栋 教授
福建中医药大学国医堂