



四时药膳

立夏养心 闽地清养 夏应心而养长

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”立夏是二十四节气中的第七个节气，标志着春夏交替，今年立夏为5月5日。福建濒海多湿，立夏后暑热渐盛、湿热交蒸，与北方干热气候迥异，暑湿易裹挟周身、困阻脏腑。此时养生需顺应夏气生发之性，以养护心神为核心，贴合本地气候特点，兼顾清湿热、健脾胃，方能安然度夏。

【养生要点】

从中医理论来看，立夏时节自然界阳气渐盛，人体内阴阳之气也随之转换。明代医家张景岳有言：“春应肝而养生，夏应心而养长。”夏属火，对应五脏之心，养生核心是养护心阳、清心安神。暑热易扰心神，且“汗为心之液”，多汗易耗伤心阳心阴，易致心烦心悸、失眠多梦、口干乏力。闽地湿热偏重，易困阻脾胃，脾失健运则心气生化无源，因此需恪守“清心为先，健脾祛湿为辅”的原则，饮食宜增酸敛汗、增苦降火，忌冰饮

冷食伤脾胃、加重暑湿。

【药膳养生】

福州立夏讲究“做夏”，吃锅边糊和碗糕。海鲜汤底锅边糊、顶开似花的碗糕健脾祛湿，且寓意吉祥安康。立夏饮食宜清补祛湿养心，特推两款家常老少皆宜时令药膳，一汤一茶适配居家办公场景。

鸭肉冬瓜汤

【材料准备】鸭肉500g，冬瓜300g，茯苓15g，陈皮5g，生姜3片，食盐适量。

【制作方法】鸭肉洗净切块，冷水下锅大火煮沸，撇去浮沫后捞出冲净；茯苓、陈皮浸洗10分钟，冬瓜去皮切块备用。砂锅中放入鸭肉、茯苓、陈皮、生姜，加足量清水大火煮沸，转文火慢炖40分钟，放入冬瓜继续炖10分钟，食材熟烂后加盐调味即可。

【功效应用】此汤是立夏滋阴祛湿的经典家常汤品，口感清爽不腻。鸭肉性凉，能滋阴润燥、补益气血，是夏季清补佳品；冬瓜性寒味甘，善利水清热，化解

暑湿困重；茯苓健脾宁心，陈皮理气燥湿，可缓解湿热困脾引发的食欲不振。全方共奏滋阴养心、健脾利湿之效，适合心烦口干、湿热偏重者食用。

生脉饮

【材料准备】党参3g，麦冬5g，五味子3g，沸水适量。

【制作方法】将三味药材洗净，放入杯中冲入沸水，焖泡15分钟即可代茶饮，可反复冲泡，无需额外加糖。

【功效应用】本方源自《医学启源》之“生脉散”，是益气养阴经典古方，原由人参、麦冬与五味子组成。日常用作代茶饮常以药性平和的党参替代人参，适配立夏多汗、耗气伤阴的节气特点。党参益气健脾、生津养血，补气不燥，适合闽地湿热气候；麦冬养阴清心，缓解暑热口干；五味子敛汗生津，减少夏季津液耗散。三者搭配可改善汗多、乏力、心烦等不适，适合日常饮用。

【药膳价值】两款药膳无需复杂食材与繁琐步骤，居家可轻松制作，兼顾口感与调理功效，传承

了中医“春夏养阳、益气养阴”的养生智慧，是贴合闽地立夏特点的便捷养生之选。

【生活调节】

立夏除药膳调养外，还需顺应天时做好日常调护，结合闽地气候注意四点：一是调整作息，顺应昼长夜短特点，避免熬夜耗伤心气，午间小憩15~30分钟补心气、缓夏乏；二是合理膳食，饮食清淡，多吃薏米、山药、莲子等健脾祛湿食材，忌冰饮与过量寒性瓜果；三是情志调节，保持神清气和，忌大悲大喜，闲暇时亲近自然、舒缓压力，契合夏季“养长”之道；四是适当运动，选清晨或傍晚凉爽时段，进行散步、慢跑、太极等温和运动，避免正午剧烈运动耗气伤阴。

(福建卫生职业技术学院 罗兰)



肩膀痛别瞎练 不是所有“肩痛”都是肩周炎

很多人有过这样的经历：肩膀疼痛抬不起来，晚上翻个身都能痛醒，以为是“五十肩”(肩周炎)，于是拼命爬墙、甩胳膊，结果越练越痛。

临床上有一种比肩周炎更常见、也更容易被误诊的疾病——肩袖损伤。

福建中医药大学国医堂康复科郑雪峰教授提醒：肩袖损伤和肩周炎的治疗方向完全不同。肩周炎需要多活动，而肩袖损伤盲目锻炼，只会让撕裂的肌腱越撕越大。

一个真实案例

张先生是位程序员，右肩运动拉伤后疼痛3个多月。现代医学认为，长期劳损或急性外伤易导致肌腱退变、撕裂，程序员、教师、运动员为高发人群。中医辨为“筋痹”，属气滞血瘀证。经中药内服、推拿、针灸等治疗，患者疼痛明显缓解，3个月后恢复正常工作。

如何自测？三个表现需警惕

肩袖损伤有以下典型表现：

疼痛弧：肩关节外展60°到120°之间时疼痛加剧，超过120°反而减轻。

夜间痛：侧卧患侧时经常痛醒。

抬手困难：晾衣服、梳头等过顶动作费劲。

简单区分：肩周炎是自己抬不起，别人帮你也抬不起；肩袖损伤是自己抬不起，但别人帮忙能抬起。

日常护肩两招

第一，避免过度负重。单侧提重物不超过体重的10%，终身避免突然发力。

第二，办公室护肩技巧。每45分钟做“招财猫”动作：屈肘90度，外旋肩关节。电脑屏幕调至平视高度，避免耸肩。

肩膀是人体最灵活的关节，也是最容易受伤的部位。如果你正在经历肩膀疼痛，尤其是夜间痛、外展无力时，请不要盲目当作“肩周炎”去锻炼。错误的锻炼，比不锻炼更可怕。早诊早治，才能让肩膀真正好起来。

(福建中医药大学国医堂)



化橘红，辛、苦，温，归肺、脾经，具有理气宽中、燥湿化痰等功效。其应用历史悠久，明清时期多部医籍均有记载其卓越的化痰止咳功效，自古便极为珍贵。

现代药理研究表明，化橘红含有黄酮、多糖、挥发油、香豆素等生物活性物质，药用功能主要包括止咳化痰、抗炎、保护肺等。

同时，化橘红对于抽烟喝酒引发的喉咙损伤也有不错的效果。经常需要饭局应酬的，平时也可以用化橘红泡泡茶，对于行气消滞有很好的帮助。

化橘红陈皮茶

材料：化橘红1片(约3克)，陈皮1片(约3克)。

做法：沸水冲泡或稍加煎煮。

功效：理气、燥湿、化痰。

化橘红瘦肉汤

材料：化橘红3克，南北杏各5克，无花果2~3粒。

做法：将以上材料与焯过水的瘦肉块一同放入炖盅，加适量清水，隔水慢炖1.5~2小时，加盐调味即可。

功效：补虚润肺、化痰止咳。

漱口

取化橘红10克，白茅根20克，生地黄20克，薄荷5克，粗盐适量；将化橘红、白茅根和生地黄放入锅中，加入适量清水煎煮约30分钟；再放入薄荷及适量粗盐，煎煮约5分钟。取药汁漱口，每日漱口2~3次。

此方可清胃凉血、滋阴降火、疏风清热，适用于平素易患口腔溃疡、牙龈肿痛或伴有口气重者。

熏鼻

取化橘红10克，炒苍耳子15克，辛夷花10克；将所有中药材放入锅中，加入适量清水煎煮约30分钟；用药液产生的蒸气熏鼻约5分钟。

此方可散寒、化浊、通窍，适用于反复鼻塞、鼻音重、打喷嚏的患者。

(中国中医药报)

化橘红有这些妙用

