

养生大讲堂

素食生活：护养五脏 易养心神

袁尚华 北京中医药大学东方医院

合理饮食是健康的基石，不仅要吃动平衡做到营养适量，还需种类丰富做到营养均衡。中医经典《黄帝内经》有“凡欲诊病者，必问饮食居处”的记载，把“食饮有节”作为养生总原则之一，提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。唐代孙思邈在《备急千金要方》中指出：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也……是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用餐平病释情遣疾者，可谓良工。”

合理饮食，离不开食材的选择与搭配，尤其是荤食与素食的选择与搭配。近年来，受饮食文化、健康观念和环保意识的多种影响，越来越多的人主张和选择素食生活。

素食的概念不尽相同，多指不食家禽、海鲜等动物产品的饮食方式，也有戒食奶制品和蜂蜜者。从严格意义上讲，素食指的是禁用动物性原料及“五辛”或“五荤”的寺院菜、道观菜。“五荤”也称“五辛”，指有辛味的五种蔬菜，即葱、大蒜、芥头、韭菜、洋葱。但对于现代人而言，凡是从土地和水中生长出来的植物均被认为是素食。那么，应该如何认识和选择素食和荤食呢？

五谷为饮食基础

《黄帝内经》讲“正气存内，邪不可干”，又云“天食人以五气，地食人以五味”。人的新陈代谢和思维活动、身体活动都需要气。繁体字的“氣”中有一“米”字，可见古人也认为米是气的重要来源。米即谷物，为植物的种子，具有生生之气，它凝聚了最精华的营养物质，不仅为自身繁衍准备好了充足的条件，也为人类生存繁衍提供了优良的食物。稻谷已有上万年的栽培历史，是人类文明起源的基础，亦是中国的文化象征之一，江山社稷的“稷”即“谷神”的意思。中医经典强调“五谷为养”，《中国居民膳食指南2016》膳食宝塔中也是以谷物作为饮食结构的基础。



银屑病冬季调养很关键

银屑病是一种慢性炎症性皮肤病，病程较长，如果不积极加以治疗，还会引发多种健康隐患。冬季到来，银屑病易复发，此时更要注意预防调养。

什么是银屑病

银屑病，俗称牛皮癣，中医病名为白疔，是一种慢性顽固性皮肤病，多发生于青壮年，分为寻常型、脓疱型、红皮病型和关节病型。寻常型银屑病初起表现为红色丘疹，约粟粒至绿豆大小，以后逐渐扩大融合成为棕红色斑块，表面覆盖多层干燥的灰白色或银白色鳞屑。轻轻刮除鳞屑会露出一层淡红色发亮的半透明薄膜，称薄膜现象。再刮除薄膜，则出现小出血点，称点状出血现象。白色鳞屑、发亮薄膜和点状出血是银屑病的重要特征。

银屑病的发病类似潮水时涨时落，时常反复，难以根治，所以日常调养、减少复发很重要。

中医认为，银屑病多有血热、血燥、血瘀之象，所以本病食疗养生应注意凉血、养血、活血，下面推荐一道适合银屑病患者的食疗方。

生槐花粥

食材：生槐花30g，土茯苓9g，粳米60g，红糖适量。

做法：将生槐花、土茯苓放入锅内加适量水煎煮，取药汁。再用药汁熬成粳米粥，加红糖调匀食用。

功效：清热泻火、凉血止血。



可见，无论是中国文字、文化、中医经典著作，还是现代营养学，都强调人的营养要以谷物为主，补气为用。

中医认为，气有正气、清气，对人体健康有益；也有邪气、浊气对身体健康有害，邪气、浊气过重也就成为毒气。在中国饮食文化中有主食和副食之说，主食就是粮食，以五谷杂粮为主；副食就是粮食以外的其他各种食物。

当今社会，许多人进食动物食品（肉、蛋、奶）和油过多，导致人外表看上去虽然很强壮，但容易得一些怪病、暴病、大病。而谷物作为食物链的初端，含毒素少，具有自然之香气，补的多是清气正气。广为人知的民间谚语“鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安”即是生动写照。无论吃荤吃素，都是以五谷为主。

素食养生优势

营养学界权威T·柯林·坎贝尔博士所著的《中国健康调查报告》一书中提到，过多进食动物蛋白（尤其是牛奶蛋白）能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压病、白内障和老年痴呆症等疾病的患病风险，而中国传统的素食为主的饮食结构确能有效降低这些慢性病的发病率。大量翔实的证

据证明，纯天然素食能够逆转心脏病的病情，有效地改善患者血糖、胆固醇和胰岛素水平，是预防糖尿病、自身免疫性疾病、肾脏病、眼科疾病和脑部疾病的最佳选择，对防治多种慢性疾病均有积极作用。

素食出于天然，蕴有天地合和之“精气”，具有满满的营养正能量，在补养气血的同时，还具有以下特点。

护养五脏

选择素食的饮食方式可保养、护养脏腑。这是因为动物食品难以消化吸收，代谢排泄较慢，易伤脾胃、伤肝胆等，会加重多个脏腑的负担。而素食易消化吸收、代谢排泄相对容易。

静养心神

中医强调修身养性，心性平和。动物食物含能量高、激素高，易让人烦躁、焦虑，还可能出现失眠、神昏、耳聋目浊等症状，而素食则可以让人安静、平和、愉悦，有安眠、益智、聪耳明目的效果。

营养均衡

中医主张人要体质平和，中医有药食同源理论，食物也有寒热温凉四性、酸苦甘辛咸五味。比起多食荤者，素食主义者可选择的食物物种繁多，可做到五色五味搭配丰富、均衡。且素食含膳食纤维较

多，提供营养同时，能促进通便排毒。

如身体出现轻微不适时，还可以食纠偏，可选寒凉性食物或温热性食物，以调寒热；可选补益类食物或清泄类食物，以调虚实。

素食的营养价值

植物中的营养成分是丰富全面的，只要保护好脾胃的吸收功能，便能从素食中获取人体所需的大部分营养。如要坚持长期吃素，可通过食用海藻、紫菜、海带等，增加维生素B<sub>12</sub>的摄入量，还要注意适量补充含铁、锌、维生素B<sub>12</sub>和维生素D等复合营养素，避免营养缺乏。需要注意的是，儿童是素食禁忌者，饮食应保证蛋奶和豆制品；孕妇也不宜长期吃素，以避免缺铁和DHHA。

对于素食者而言，蔬菜的营养价值更为重要，应选择富含维生素C、胡萝卜素、铁、钙、叶酸、维生素B<sub>6</sub>等营养素的蔬菜，如芥蓝、绿菜花、苋菜等绿叶蔬菜。同时，可以选择菇类蔬菜和鲜豆类蔬菜增加蛋白质的摄入。此外，某些食物经过发酵，蛋白质和维生素B<sub>6</sub>含量会明显升高，且有利于钙等营养元素的吸收，如豆腐乳等可适当补充。

素食是一种生活方式

素食不单纯是饮食问题，也是动物与人类的伦理学和自然环境问题。在健康优先、绿色环保、建立生命共同体的大背景下，素食意义凸显。当前很多人积极倡导低碳生活，素食也是践行低碳生活的一种方式。可见吃素不仅是营养观，也是健康观、幸福观、人生观、价值观、世界观的一种展现。

不论素食与否，均应以合理饮食、身心健康为要。中医的经典著作中，没有提到纯素食，但饮食结构偏于素食，尤其五谷为养，奠定了素食为主的饮食结构。现代社会即使做不到纯素，也应做到荤素搭配合理。

养生保健



孙世辉 河北大学中医学院

前几日我去邻居刘伯父家串门，得知今年入冬以来，刘伯父腰腿疼痛日渐加重，以致卧床不起。自行服用多种祛风湿药物，毫无效果。我查看病情后告诉他：“您这不是风湿，而是肾虚，应该吃点健步虎潜丸。”果然，服药没多久，刘伯父就大有好转。

健步虎潜丸

药方来源

该方源自元代朱丹溪的虎潜丸，经过后世医家，特别是明清两代的宫廷御医不断加减完善，到清代《医宗金鉴》定型，称加味健步虎潜丸，作为治疗肝肾亏虚、腰酸酸软无力、疼痛麻木的代表方，为后世内科及伤科名医广泛应用。

原方组成为：龟胶（蛤粉炒成珠）、鹿角胶（蛤粉炒成珠）、虎胥骨（酥油炙）、何首乌（黑豆拌，蒸晒各九次）、川牛膝（酒洗晒干）、杜仲（姜汁炒断丝）、锁阳、当归（酒洗炒干）、威灵仙（酒洗）、黄柏（酒洗晒干，小盐少许酒炒）、人参（去芦）、羌活、干姜、白芍药（微炒）、云白术（土炒）、熟地黄、大川附子（童便盐水各一碗，生姜二两；切片同煮一整日，令极熟，水干再添，盐水煮毕取出，剥皮切薄片，又换净水，入川黄连五钱，甘草五钱，同煮沉香三炷，取出晒干，如琥珀明亮色方用，一两五钱）。上药共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服三钱，空心淡盐汤送下，冬日则用淡黄酒送下。《正骨心法要旨》记载：“加味健步虎潜丸专治跌打损伤，气血虚衰，下部腰、胯、膝、腿疼痛，酸软无力，步履艰难。服此药至一百日，舒筋止痛，活血补气，健旺精神。”

组方功效

龟甲胶和鹿角胶为方中君药，龟甲胶善补肾阴，鹿角胶善补肾阳，两药合用，阴阳双补，符合《素问》“精不足者，补之以味”的原则。

补肝血之药作为臣药，如熟地、当归、何首乌。肝血充足，筋才会柔和有弹性，活动时游刃有余。老年肝血亏虚常常发生筋脉而痉挛，关节僵硬、弹响，伴有疼痛和麻木。更有甚者，早上起床后腰痛僵硬如板，必须按摩、揉搓以后方能缓解，阴天下雨天气转冷时症状尤甚。这是由于肝肾亏虚，不荣则痛造成的，而非外感风湿，阻滞经络，不通则痛，故服用祛风湿药不会起效。

杜仲、牛膝功专补肾壮骨，尤妙一味锁阳，为画龙点睛之品。肾为封藏之本，肝为藏血之脏，一味锁阳，使补血填精之药事半功倍。“阳者，卫外而为固也”，附子善于补阳，和锁阳共同起封藏精血的作用。

人参、白术、白芍、甘草等药是针对脾弱而用，意在补益后天之本，用量很小，是为佐药。羌活、威灵仙、黄柏用量极小，并非用来祛风湿，而是起到引经报使的作用。

本方补肝肾，壮筋骨，适于退行性脊柱炎、强直性脊柱炎、腰椎管狭窄、退行性膝关节炎，以及外伤骨折筋断性疾病有腰膝无力症状者。

服法禁忌

本方剂型为水蜜丸，每次6克，每日2次，宜饭前服用，症状重者可加倍。亦可自制膏方冬季服用。另外本方补益之力甚大，实证、热证禁用；高血压、糖尿病病情控制不佳者慎用。需要注意的是，本药需要在专业医师指导下服用。



腱鞘炎护理要得法

郭仲华 宁夏中医医院暨中医研究院

手腕部是肌腱富集区域，平时做家务较多或常抱孩子的人群易患腱鞘炎。中医认为，腱鞘炎的发病可因过度劳累而导致血瘀停滞，筋脉受阻；或是受凉引起气血凝滞，不能濡养经络有关。若日常护理不当，不仅有碍功能恢复，还可加剧病情发展。

护理误区

一是频繁活动手腕关节。这样做适得其反，会加剧肌腱劳损，加重病情。

二是盲目按揉手腕。过度刺激手腕反而会加重局部充血水肿，不利于炎症吸收消退。

李 洁 四川省遂宁市中医医院

每当冬季来临，人们就会想到“冬补”的代表性食物——羊肉。中医认为，羊肉性温、味甘，有暖中补虚、开胃健力、滋肾气、养肝明目、健脾健胃、补肺助气等功效。《名医别录》记载：“（羊肉）味甘，大热，无毒。主缓中……虚劳寒冷，补中益气，安心止惊。”

寒冬吃羊肉可暖中补虚，促进血液循环，增强御寒能力。而且羊肉肉质比猪肉嫩，又富含蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，对人体健康有益。此外，羊肉还可增加消化酶，帮助消化，保护胃壁，提高人体免疫力。羊肉味甘不腻，易

与多种食材、药材配伍。羊肉虽好，但在食用过程中应注意以下几点。

羊肉勿与醋同食

羊肉有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力等功效。醋中含有醋酸、乳酸、琥珀酸等多种有机酸，其性酸温，有消肿活血、杀菌等作用，与寒性食物配合效果较好，与羊肉这类温热食品相配则不宜。

羊肉忌与茶同食

茶水是羊肉的“克星”。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富，而茶叶中含有较多的鞣酸。吃羊肉时喝茶，会产生鞣酸蛋白



予指揉法。每穴可揉约2~3分钟。亦可采用艾条温灸上述穴位，至皮肤出现红晕为止。

功能锻炼 急性期患者可适当做拇指OK动作、手握饮料瓶等活动。缓解期患者可做撑橡皮筋动作练习手指屈伸运动；还可通过握拳练习力量，即缓缓用力握起拳头，然后张开，将手指伸直；还可抓捏核桃、花生等练抓握功能；也可通过适当地旋转手腕，增加灵活性。

冬食羊肉鲜 注意六禁忌

|                                                                                            |                                                                                           |                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 与多种食材、药材配伍。羊肉虽好，但在食用过程中应注意以下几点。                                                            | 质，使肠的蠕动减弱，大便水分减少，进而诱发便秘。                                                                  | 也不宜多放辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。                                                                 |
| <b>羊肉勿与醋同食</b>                                                                             | <b>肝炎病人少吃羊肉</b>                                                                           | <b>不宜用铜器烹饪</b>                                                                                |
| 羊肉有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力等功效。醋中含有醋酸、乳酸、琥珀酸等多种有机酸，其性酸温，有消肿活血、杀菌等作用，与寒性食物配合效果较好，与羊肉这类温热食品相配则不宜。 | 这是因为羊肉甘温大热，富含蛋白质和脂肪。肝炎患者大量摄入羊肉后，不能全部有效地分解、吸收其中的营养物质等，会加重肝脏负担。                             | 《本草详节》记载：“（羊肉）以铜器煮之，男损阳，女暴下。”所以吃羊肉时最好不用铜锅烹饪。                                                  |
| <b>羊肉忌与茶同食</b>                                                                             | <b>羊肉别与南瓜同食</b>                                                                           | <b>有热者少吃羊肉</b>                                                                                |
| 茶水是羊肉的“克星”。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富，而茶叶中含有较多的鞣酸。吃羊肉时喝茶，会产生鞣酸蛋白                                       | 《本草纲目》记载：“（南瓜）不可同羊肉食，令人气壅。”这是因为南瓜味甘气温，易令人气胀，故不宜与羊肉同食。而且羊肉与南瓜都是温热食物，一起食用也容易上火。同样的道理，在烹调羊肉时 | 冬季干燥，加之羊肉性偏热，所以经常出现口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、齿龈肿痛、五心烦热等症的阴虚火旺者不宜多吃羊肉。此外，外感邪热发热时也不宜食用羊肉，否则可能会加重病情发展。 |