



邓沁 安徽中医药高等专科学校

《黄帝内经》认为,脏腑养生是养生保健的重要内容。脏腑在临床上可因六淫侵袭、七情所伤、饮食失节以及脏腑本虚等原因引起相关病证。因此,在日常生活中趋避引起脏腑病证的常见病因,对维护健康、减少疾病有积极意义。

《素问·宣明五气篇》按照五行学说的理论,推演和归类出“五脏所恶”,提示五脏各自容易受到某一致病邪气的侵害,指出“心恶热,肺恶寒,肝恶风,脾恶湿,肾恶燥。是谓五恶”。这句话概述了五脏分别对热、寒、风、湿、燥五种邪气的耐受不同,所以说五脏所恶,慎而避之。

无论是预防还是调养五脏病证,在饮食、穿着、起居生活等方面,均应遵守相关禁忌,避免热、寒、风、湿、燥等邪气伤害五脏。以下介绍针对“五脏所恶”调配的五脏养生保健药膳,供大家选用。

心恶热

“心恶热”一方面是指心气旺盛于夏季,天人相应,因此夏季暑热天气最容易引起心火亢盛,出现身热头痛、心烦失眠、面赤口渴、舌质红赤、口舌生疮等不适;其次亦指心阳热之气不能偏亢,如果心阳偏亢、心火亢盛,则易出现心烦失眠、面赤口渴、口舌生疮,甚则狂躁谵语等病证;另外也指心系疾病患者多有恶热的特点。

外感温热之邪,如夏季暑热病邪,可引动心火;过食辛辣食物、温补药食,也可助阳生火;七情不调,情志过极也会生热化火,从而出现心烦、心悸、失眠、燥热、大便秘结、口舌生疮等心火的不适或病证。

莲子甘草茶

做法:取莲子心2g、生甘草3g,以开水冲泡代茶饮,可频频添水,至味淡为止。
功效:本方为民间验方,具清心安神、泻火解毒之功。适用于心火偏盛所致烦躁不眠、眩晕头痛、手足心热、口舌生疮、尿亦便秘等病证的调治。亦适用于夏季气候炎热时出现情绪紧张、焦虑不安、失眠多梦者的调养。

银花绿豆粥

做法:取绿豆30g,煮至烂熟,再加入用纱布袋单包的金银花20g、生甘草3g,

继续微沸10分钟,弃除纱布包,兑入少许冰糖水即可。

功效:本方源于《常见病验方选编》,具有清热祛暑、解毒消肿之功。适用于心火炽盛所致疮痈肿毒、心烦燥热,尤其适用于夏季易出现心烦口苦、疖肿疼痛者的调治。

肺恶寒

“肺恶寒”一方面是指肺脏在五脏之中与自然界关系最为直接,当外界气候寒冷,外寒侵袭,最易引起肺气失宣,出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、恶寒、发热等不适或病证;另一方面是指年老体弱者脾肾阳虚、痰湿内停之时,若复感六淫寒邪,则寒邪易于引动痰湿上逆,形成寒水射肺的改变,出现形寒肢冷、气短哮喘、痰多清稀,甚则不能平卧、面肿肢浮等病证。

外感寒邪或过食寒凉冷饮都可引发肺寒。心、脾、肾阳气虚衰则虚寒内生,肺、脾、肾功能虚弱则寒饮停聚,内寒、内饮亦会损伤肺脏,由此出现恶寒、咳嗽、痰多质稀等肺寒病证。

生姜枇杷粥

做法:取生姜10g、炙枇杷叶6g加适量水煎汁,再加粳米100g煮粥,加少许盐即成。

功效:本方源于《圣济总录》,具解表散寒、化痰止咳、温肺和胃之功。适用于风寒侵袭、肺胃受寒所致恶寒发热、头身疼痛、咳嗽咯痰、胃凉胃痛、呕吐腹泻等病证的调治。

款冬定喘茶

做法:取款冬花9g,放入保温杯之中,倒入沸水,加盖泡焖10分钟,加少许冰糖即可。
功效:本方具温肺化痰、润肺止咳之功。适用于肺寒所致咳嗽气喘、痰多质稀、畏寒肢冷等病证的调治。

肝恶风

肝脏与自然界的风气相似,在五行两者均属木。此处的“风”主要指“内风”,也就是“肝风”,尤其是在肝肾阴虚

的基础上,阴虚不制阳,水不涵木,肝阳过亢而化风,此时因肝风上扰,即会出现头晕目眩、肢体筋脉震颤抽搐等病证。其类似于自然界风邪致病,所以称“内风”,因此说“肝恶风”。

外感风邪,如春季风热偏盛可伤肝动风,而肝肾阴虚、肝阳上亢,肝血不足、血不养筋更易生风,从而出现头晕目眩、肢体拘挛抽搐、肌肉麻木震颤等肝风病证。

杞菊猪肝汤

做法:取猪肝500g洗净,切片,沸水焯去血污,与枸杞子15g、红枣20g以及适量姜片、葱段放入炖锅,炖煮15分钟左右。将熟时放入白菊花8g、玫瑰花2g,稍煮,加精盐调味即可。

功效:本方具滋补肝肾、补血益精、清肝明目之功。适用于春季风热眩晕,或肝肾精血不足、阴虚阳亢眩晕的调养。亦适用于高血压病症见眼花头昏、头痛目涩、腰膝酸软者,或因用眼过久造成视力疲劳、眼睛干涩者。

天麻蜂蜜茶

做法:取天麻6g,加水煎煮20分钟,再入绿茶3g,稍沸片刻取汁,调入适量蜂蜜化开即可。
功效:本方具滋阴潜阳、清热通便之功。适用于阴虚阳亢所致头目眩晕、头痛头胀、腰膝酸软、口干便结、口苦心烦等病证的调治。

脾恶湿

脾主运化水饮、水湿,所以当脾气虚衰,脾阳不足时,无法运化水饮,即会产生水湿。同时,自然界六淫的湿邪,也最易侵犯脾脏,困阻脾气、脾阳,影响脾胃运化水饮,产生水湿,出现身体困重、脘痞腹胀、食欲不振、大便稀溏、舌苔白腻,甚至肢体浮肿等症状。所以说“脾恶湿”。

外感湿邪,如长夏季节的桑拿天气往往会伤脾,而过食肥甘厚味、过度贪凉饮冷亦能化湿生痰,困遏脾气、脾阳。

莲子芡苡粥

做法:取干苡苡20g,切细,以水煎取浓汁约1500ml,去渣后与莲子60g、芡实60g、糯米50g同入砂锅,加水适量,以小

火慢煮,待粥将熟时,加入冰糖,搅匀稍煮片刻即可,放稍凉,分2次温食。

功效:本方具健脾渗湿止泻、补肾固精止带、清心安神定志之功。适用于脾肾不足之人夏季出现食欲不振、胃腹胀满、大便泄泻、小便不利、心烦失眠等不适的调养,以及妇女白带较多、男子滑精遗精等的调治。

三豆苡仁粥

做法:取绿豆、赤小豆、黑豆及薏苡仁各10g,置锅中,加清水600ml左右,用小火煮20~30分钟,晾凉,连豆带汤一起食用。

功效:本方为民间验方,具健脾益气、利湿清热之功。适用于夏季尤其是夏秋交接的长夏季节出现肢体困乏、胸闷脘痞、食欲不振、大便稀溏者以及低热不退、汗出不畅者的调治。

肾恶燥

肾为水脏,主藏精,主津液。自然界六淫燥邪除易伤害肺脏之外,亦易于伤害肾脏。同时,人体本身精液、津液损伤,亦会产生类似于燥邪伤肾的病证。因此说“肾恶燥”。

外感燥邪,如秋季燥邪伤肺,久病失治,可致肾燥;各种感染性、传染性疾病后期,热邪、毒邪稽留亦易伤肾;房事不节更可耗伤肾水,进而出现腰膝酸软、耳鸣耳聋、形体消瘦、咽干口渴、尿少便结等肾燥病证。

防燥桑葚茶

做法:取桑葚、锁阳各20g放入杯中,冲入沸水,加盖静置15~20分钟,加适量蜂蜜、搅匀饮用。
功效:本方具滋阴养血、补肾益精之功。适用于肾之精津不足所致形体消瘦、腰膝无力、大便燥结等病证的调治。

玉竹乌梅茶

做法:取玉竹、沙参、麦冬、石斛各9g与乌梅5枚,水煎代茶饮。
功效:本方具养阴润燥、生津止渴之功。适用于阴虚燥热所致消渴证及热病后期阴津损伤烦渴证,常见症状如口渴喜饮、消谷善饥、小便频数、形体消瘦,或低热、烦躁、心悸、虚烦不眠、口干、大便燥结。

养生保健

张北平 广东省中医院

曾阿姨患胃病多年,平时饮食不注意或者劳累后容易出现胃痛、胃胀。适逢冬季进补时节,曾阿姨开始了食补计划,每天都制定不同的养胃进补食谱,今天猴头菇炖瘦肉,明天沙参麦冬炖汤,后天淮山药枸杞煲鸡……

经过一段时间的食补,曾阿姨的胃病非但没有好转,反倒更容易胃胀痛,胃口也变差了。曾阿姨百思不得其解,难道养胃攻略出错了?

其实,冬季确实适宜进补,但每个人情况不同,或虚实夹杂,或寒热交错,所以需要结合个人体质进补。此外,胃病讲究“三分治,七分养”,日常饮食搭配合理也是必不可少的。下面为大家介绍冬季正确养胃的五大要点。

一天三餐 定时定量

养胃首先要从调整生活作息做起,三餐不定时可能加重胃痛、胃胀、反酸等不适,所以胃病患者尤应注意,三餐一定要定时。为了胃部健康,晚睡晚起、常吃夜宵这种习惯应该改掉。如果在三餐定时定量的基础上,仍然感觉容易饿,可在两餐之间补充一些食物,但不宜过多,以免影响正餐。

主食配菜 合理搭配

《黄帝内经》很早就提出了“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充”的饮食原则。米面谷类比肉菜水果易消化吸收,中国人应以米面谷类为主食,肉菜水果等为辅。若本末倒置,则可能损伤脾胃,吃进去的大鱼大肉消化不了,反而会变成垃圾堆积在体内,导致各种疾病。胃病患者应以精细米面为主食,因为精细米面比粗粮更易消化。当然并不是说胃病患者就只能吃粥饭等主食,而是应在此基础上搭配烹煮清淡的肉菜。

饮食松软 清淡为宜

生冷辛辣的食物会刺激胃黏膜,松软食物则更容易消化,可以减轻胃的负担。胃病患者应戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮料等。

顺应季节 调养脾胃

“不时不食”出自《论语》,意思是吃东西要应时令、按季节,到什么时候吃什么东西,这与中医学天人合一的思想相契合。下面推荐两种适合冬日养胃的食材。



白萝卜

生白萝卜性凉,可清热利咽、润肺化痰。煮熟的白萝卜性温,可以运脾消食。因此胃病患者若有胃胀、胃口欠佳、便秘等不适,可适当食用白萝卜,煮汤、炒菜均可。



菠菜

菠菜具有开膈、促消化、通肠胃的作用,适用于胃胀、便秘的患者。需要注意的是,菠菜性偏凉,可加少许生姜同煮。

结合体质 个性食疗

胃病患者多见脾气虚、脾胃虚寒、胃阴不足等证,不同的患者需结合个人体质进行食疗。

脾气虚者常见胃脘部不适、疲倦、乏力等症状,可选用人参、党参、黄芪、山药、芡实等健脾益气的药材做药膳。

胃阴不足者常见胃部隐痛、灼热感、口干、舌红少苔等症状,适宜选用沙参、麦冬、石斛、玉竹及太子参等益气养阴的药物做药膳。

兼有痰湿停聚者常见胀满不适、舌苔厚腻,可选用陈皮、豆蔻、薏苡仁及茯苓等健脾化湿之品做药膳。

若畏寒怕冷、胃脘部有冷感,则需要温中散寒,适合生姜、花椒、羊肉、牛肉等温阳食物和配料。

很多胃病患者会在门诊咨询消化科医师吃什么好、煲什么汤好等问题,其实回归清淡饮食才是最重要的。只要养成良好的饮食习惯,顺应天时,结合体质,寻常食物也能养出好脾胃。



冬季咳嗽不能大意 不妨试试针灸拔罐

杨文津 北京中医药大学东方医院

冬至时节,天气渐渐寒冷,容易患感冒、咳嗽。很多咳嗽患者既不发烧,也不流鼻涕,就是咳嗽老不好,虽然吃了很多药,但就是不见效果。殊不知,一般的咳嗽可能因拖延而转成慢性病,如果一再拖延,会耽误治疗的最佳时机。

因此,对冬季咳嗽千万不能大意。不妨试试中医疗法,如针灸、拔罐,有快速止咳、减少复发的作用。

针灸拔罐来帮忙

中医认为,风邪夹杂着其他邪气从口鼻和皮毛侵袭人体,导致肺气被束,使肺宣发肃降功能受到影响。这使得本应向下的气,反向上逆行,从而出现咳嗽。如果迁延时间过长,邪气进一步损伤肺气,会使肺脏更加衰弱,而致咳嗽屡作,转为内伤咳嗽。

针灸、拔罐调治咳嗽是从扶正和祛邪两方面来进行。新发的外感咳嗽以邪盛为主,应疏风解表、宣肺止咳。可选肺经和大肠经的穴位,常用合谷穴、尺泽穴。有寒邪的可以在背部膀胱经的风门穴、肺俞穴走罐、留罐以祛除寒邪。平素体内有热的患者还可以配合在大椎刺络拔罐来泄热。久病的咳嗽患者的脏腑功能已经出现了不平衡,医生会根据患者的



体质,选取不同的穴位进行治疗,可达到调节脏腑功能、止咳化痰的效果。

药罐调护力更强

冬季多风、气候干燥,这个时候进行药罐治疗是一个不错的选择。药罐是指经药物煎煮过的竹罐,比单纯的火罐润燥之力更强。药罐治疗可以更好地祛除体内的寒气,缓解因寒凉引起的咳嗽、喘憋等症状,扶正祛邪两相宜。

有呼吸道宿疾尚未发作的患者也千万不要掉以轻心。可以在此时进行预防性针灸、拔罐,以调节体质、扶助阳气、祛除风寒,为平安度过三九寒冬做好准备。



八黑养生膳

中医认为,黑入肾,而肾为先天之本,是生命活动的原动力,具有推动人体生长发育、促进人体生殖机能的作用。为肾“加油”,才能提高机体免疫力,在寒冬抵御寒冷。冬季食“黑”是冬令进补的好选择,下面给大家推荐8道养生“黑”药膳。

乌鸡黑枣灵芝汤

原料及做法:黑枣10个洗净去核;灵芝20g洗净,切片,浸泡一夜(浸泡的水可作为煲汤用);乌鸡1只,一起煲汤食之。
作用:补肝肾,安神,止咳喘。

三黑南瓜汤

原料及做法:黑木耳、香菇各100g洗净,浸水泡发;2只黑玉米洗净,与瘦肉一起煲汤,后放南瓜适量,煮熟后放适量盐调味即可。
功效:益气滋阴,补肾,健脾,降低血清胆固醇,尤其适宜体弱者吃。

黑芝麻桑葚糊

原料及做法:黑芝麻、桑葚各100g,磨成细粉,煮成糊即可。
功效:滋阴,补肾,明目,益气,对白内障、头晕目眩有调治作用。

海苡苡七汤

原料及做法:海带50g洗净切段,川芎10g、白芷10g、田七6g洗净打碎,和瘦肉一起煲汤食用。
功效:散瘀止血,消肿定痛,可抗动脉

硬化,对心脑血管硬化有辅助调养作用。

熟地当归羊肉汤

原料及做法:熟地、当归各20g,和羊肉一起煲汤。
功效:此汤富含蛋白,又可助阳气,补脾胃,补血滋阴,提高免疫力,手脚冰冷者适宜食用。

黑豆黑米杂粮饭

原料及做法:黑豆、黑米各100g洗净,清水浸泡半小时后煮成杂粮饭即可。
功效:黑豆中的黑豆多酚能够改善血管内皮机能,又含花青素能增强血液循环。中医认为,黑豆、黑米均入肾,能补虚损,乌发明目,适合腰膝酸软、四肢乏力的老人进行食疗。

三子参果汤

原料及做法:取女贞子15g、车前子10g、菟丝子15g、石斛10g、太子参25g、无花果6个,洗净,用纱布袋单包,和瘦肉一起煲汤。
功效:补肾利尿,益气生津,适宜糖尿病患者服用。

黑黄首乌方

原料及做法:黑枣10个洗净去核,甲鱼1只约200g(去杂肠)洗净,与黄精30g、首乌30g一起放入砂锅煮汤。
功效:补肾,乌发,填精。

(林英元)