



□ 孙伯青 江苏省昆山市中医医院

中医讲究时令,调补要顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点,认为春多风,春阳属肝,其性生发。如今已到寒尽迎春的时节,人体阳气开始生发。中医养生的要点应以调肝以助阳气初生及防风御寒为主。春季流感多发,提高机体自身的免疫抗病能力尤其重要。在做好综合调护的同时,我们更应注意健康饮食,以理肠护胃、健脾疏肝、扶助正气。可以从下面几方面做起。

健康饮食“五要”

适当食“辛”以通阳

当下时节最宜食味辛性温之物,起通阳祛寒、暖中除湿之功,既可顾护人身正气、驱邪防病,又能顺应阳气初生,让人体气机与大自然的阳气协调平衡,为适应刚刚来临的春天打下基础。如可多吃葱、姜、蒜、韭菜等,不仅能祛阴散寒,还有杀菌防病的功效。葱含有的葱辣素具有较强的杀菌、抑菌作用;大蒜含有杀菌力很强的大蒜素,能杀灭多种病菌,提高免疫力;韭菜更是初春时节养阳的佳品,不仅有调味、杀菌的功效,还含有蛋白质、维生素A、钙、磷等,营养丰富。再如,香菜、苏

叶、花椒等,都是味辛性温的药食两用佳品。需要提醒的是,有被咽喉干燥、口气重、便秘等内热症状困扰的朋友,不宜过多食用味辛性温食物,可适当吃点养阴润燥之品,如莲藕、百合、萝卜等。

进食坚持七分饱

有谚语称“吃饭七分饱,健康活到老”,若饮食不节制,吃得太过就会损伤脾胃功能。中医提倡成人也要“三分饥和寒”。有研究发现,健康长寿的饮食方式是坚持进食量减1/3。因此,在享受美食的同时要注意总量的控制,以七分饱为宜。

青菜豆腐保平安

早有“鱼生火肉生痰,青菜豆腐保平安”的说法。过食荤腥油腻会助湿生痰,更容易出现上火、便秘、过敏等身体不适症状。新鲜蔬菜营养丰富,豆腐味甘、性凉,具有益气和中、生津解毒的作用。亲朋好友聚会时更要注意不要放纵,应减少肉食,多选择应季的新鲜蔬菜和豆制品。

清淡减盐要牢记

重盐、重油、重口味的饮食习惯是影响健康的重要因素,盐分和油脂摄取过多会提高罹患心脑血管疾病的风险。烹饪时应尽量少油少盐,菜肴以水焯、清蒸为主,多采用蒸、煮、汆及凉拌的方式。外出

赴宴时,油腻的菜看入口前尽可能先“过水”,以有效降低盐分、脂肪的摄入。

以茶代饮更健康

俗语说“茶乃百病之药”,茶叶具有提神清心、清热解暑、消食化痰、解毒醒酒、生津止渴、降火明目等作用。此外还有许多常见的药茶,如神曲茶、山楂大麦茶等,可用于治疗食积停滞等症。平日里可不妨以茶代饮,以茶代酒,更有益健康。李时珍曾言“酒,天之美禄也。面曲之酒,少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遣兴;痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火”。可见饮酒必须节制,尽量少饮或不饮。

食疗方推荐

下面推荐两道药膳,正适合初春时节食用。

山药扁豆排骨汤

材料:鲜山药200g,太子参10g,炒白术10g,白扁豆15g,鲜黄豆芽100g,猪排骨300g,姜、葱、盐、料酒等调料适量。
做法:鲜山药洗净去皮切块,黄豆芽洗净,干白扁豆用锅炒至微黄,太子参、白术清水清洗,并与炒过的白扁豆一起浸泡约2小时。猪排骨洗净剁成小块焯水。

全部食药材放入汤锅中,加入适量清水,先用大火烧沸后,改用小火煮90分钟,调味即可。

功效:本汤料山药调养脾胃,补肾益肺;太子参益气健脾,生津润肺;白术健脾益气,燥湿固表;白扁豆补脾益胃,和中化湿;黄豆芽补益气血,利湿除痹;猪排骨,性平、味甘咸,补中益气,滋养脾胃,强健筋骨。诸味食药材合用,具有健脾醒胃、扶正祛湿的作用,对脾虚运化失健、精神不振者特别适宜。

韭菜糯米鸡蛋粥

材料:韭菜100g,糯米100g,鸡蛋2个,食盐适量。
做法:韭菜清洗干净,切碎末备用。糯米洗净,约浸泡2小时,倒入锅中,加适量水煮粥。鸡蛋磕入碗中,打散成蛋糊。糯米粥煮至黏稠时,将蛋糊转着圈淋入锅中,煮至蛋花飘起即倒入韭菜末,并加适量盐调味,搅拌均匀即可出锅适温食用。

功效:春天自然界万物生发,韭菜又叫“起阳草”,可以帮助人体补充阳气,有健胃、提神、强肾等作用,还含有多种维生素、矿物质、丰富的纤维素。鸡蛋含有丰富的蛋白质、卵磷脂,以及多种微量元素,具有滋阴养血、宁心安神的效用。糯米补脾暖胃,益气养血。三者搭配,共奏补阳滋阴、益气健中之功,初春之时,男女老少皆宜食用。



□ 刘 杨 北京中医药大学东方医院

人们通常把心情好叫“开心”,下面就教您一个“开心”的秘诀——开心顺气操。开心顺气的关键在胸廓,它是九条经络的“交叉路口”,路口堵了,诸条经络之气都会瘀滞,出现各种不适症状。人在极度生气时,气郁胸中,本能地想要捶打胸口,也是因为这样做可以顺心理气。

按摩、拉伸可以刺激胸廓周围的经络穴位,调畅气机,调理情志。现代医学研究也证实,刺激胸廓周围经络穴位可调节神经功能、松弛平滑肌、扩张冠状血管、调节消化系统功能,起到调整心绪的作用。如果想要心情愉悦、精力充沛、容

开心顺气操:打开心胸 放松心情

光焕发地迎接每一天的生活和工作,不妨来打开心胸、放松心情,每天练练开胸顺气操。该操共有3节,具体做法为:

开门见山

两腿开立与肩同宽,双臂向前伸直与肩同宽,双手自然张开,两手心相对。吸气,同时双手翻掌慢慢向后做扩胸状,到达极限后憋气停1秒,呼气,肩关节由前向后做小幅度环旋运动。重复练习5遍。

弯弓射雕

左脚向外迈半步,左臂伸直,十指并拢。身体左转,右手手指放在左手小鱼际上,吸气,右腿缓慢半蹲,同时身体

转正,右手顺势贴着左上肢内侧手少阴心经的方向缓慢回拉至前胸,呼气,右腿缓慢伸直,同时身体左转,右手顺势贴着左上肢内侧手少阴心经方向缓慢推向小鱼际。左右交替,反复做5遍。

抱肩俯身

左手抱右肩,右手抱左肩,呼气,双手抱肩下压,后背前屈,使后背肌肉有撑开感,保持3秒钟,吸气,回到原点。反复做5遍。
这3个动作都能有效地牵拉到我们胸前、后背、腋下等部位周围经络,做的过程中注意动作要与呼吸配合,可以达到促进气血的运行、帮助心情舒畅的作用,非常适合在早晨起床后练习。



开门见山

弯弓射雕

抱肩俯身



□ 吴力强 米 海 江苏省太仓市中医医院

苏州人文荟萃、土地肥沃,不仅是文化、艺术的天堂,也是美食聚集的地方。苏帮菜讲究选料时鲜、做工精细、色香味形俱全。松鼠鳜鱼便是苏帮菜中的传统名菜,备受食客追捧。

鳜鱼之“贵”

鳜鱼与“贵余”谐音,有“富贵有余”的寓意。品食鳜鱼除了可以让人们大饱口福,还有吉祥之意,所以江南大大小小的宴席上,鳜鱼通常是不可或缺的食材之一。

鳜鱼肉多骨少,味道鲜美,历来被盛赞为“鱼中上品”。李时珍在《本草纲目》中有“其味如豚”的记载,称赞鳜鱼的味道鲜美如河豚。民间也有俗语说“席上有鳜鱼,熊掌也可舍”,也道出了鳜鱼的珍贵。

制作工艺精

早在清代饮食名著《调鼎集》中就有关于“松鼠鱼”的记载:“取鲈鱼(鳜鱼)肚皮,去骨,拖蛋黄炸黄,作松鼠式,油、酱油烧。”岁月更替,现代的松鼠鳜鱼做法便是在此基础上传承发展,将鳜鱼去骨、剖花、炸制,呈松鼠状,再浇上糖醋卤汁而成。这当中的每一环节都有严格的要求,如剖花过程,每一刀刀距、深浅、斜刀角度皆要均匀一致,既不能切破鱼皮,又不能过浅。当鳜鱼刚从油锅里捞出来时,即刻就要淋上滚烫的酱汁,这样就会发出像松鼠一样“吱吱”的叫声,再在鱼眼上嵌入圣女果,在造型上更加逼真,松鼠鳜鱼便是因此而得名。

品食要顺时

唐代诗人张志和有诗云:“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥。”品食松鼠鳜鱼,最好选择在每年三四月间,此时的鳜鱼味道最为肥美。苏州人饮食素来主张不时不食,即使是家常菜肴亦很讲究春尝头鲜、夏吃清淡、秋品风味、冬讲滋补,这与江南饮食文化中崇尚自然、顺应时序的传统有关。如苏州阳澄湖的“六月黄”螃蟹,就是说最佳食用季节为农历六月;苏州常见的塘鳢鱼适合在春季食用,尤以油菜花时节为佳,此时的塘鳢鱼肉质肥嫩,味道极好。

养生功效佳

苏州饮食文化继承了中医药药食同源的传统,讲究食补,松鼠鳜鱼就是一道养生佳品。鳜鱼肉质细嫩,极易消化,有补气血、益脾胃的功效,适宜气血亏虚、虚劳羸瘦、脾胃气虚、营养不良之人食用,尤其是老幼及脾胃虚弱患者。清代医家汪昂的《本草备要》中记载:“鳜鱼,味甘平。治腹内恶血,去腹内小虫,益气力,令人肥健。补虚劳,益脾胃。”现代营养学发现,鳜鱼中蛋白质含量高、脂肪含量低,还有钙、磷、铁及多种维生素,营养价值高。

需要注意的是,对鱼类过敏者慎食,有哮喘、咯血症状及寒湿偏盛者也不宜食用。



全国基层中医师诊疗技术提升系列公益讲座(第二期)即将开讲!

为进一步提高基层医生的中医药服务能力,传承名中医大师的学术精髓,由《中国中医药报》社有限公司主办的“2022全国基层中医师公益培训”项目第二期即将开讲。培训名额有限,欢迎广大医师朋友积极报名。

培训时间:2022年3月5日19:30~21:30

学习方式:在线学习

学习费用:免费

报名截止时间:3月5日17:00



◀ 扫描二维码报名。

脾主升清在临床上的应用

授课专家:洪蕾

重庆医科大学中医药学院教授、硕士生导师,国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家,中华中医药学会科普专家,中华中医药学会中医药文化分会常务委员,中华中医药学会中医药养生康复分会常务委员。从事《黄帝内经》与《金匱

要略》教学30余年,长期坚持中医临床、科研、文化普及宣传工作,曾在俄罗斯塔甘罗格国际中医药学院从事中医教学和临床工作,多年从事中医药治未病延缓衰老、养生驻颜的教学和临床及其研究工作。
擅长中医药治疗生理性衰老和病理性衰老疾病以及中医药养生保健、美容等。

慢性胃炎和低热症的中医诊治及数字中医诊疗法介绍

授课专家:李文友

南京大经中医药信息技术有限公司创始人、CEO,中医信息化、智能化行业的倡导者和践行者,师承多位海派名医,跨界中医学者,兼任中国中医药信息学会软件技术应用分会副会长等职。

课程内容:

1.名老中医诊治慢性胃炎的思维

和经验。

2.围绕低热症主症的辨证论治。

3.数字中医诊疗法的宗旨:

基于国医大师临床思维和诊疗经验;

运用数字中医辅助诊疗系统这一智能工具;

以疗效为核心;

帮助基层医生快速具备较强的全科中医诊疗技能。

公益授课、振兴基层、权威专家、干货满满,欢迎广大医师朋友积极报名!