

养生是经久不衰的话题，最受关注的当属“食补”，食疗养生不仅可以调和阴阳、益气养血，也能预防疾病、扶正祛邪。《素问·脏气法时论》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食调养原则，现代则根据四季的特点提倡“春蒸、夏拌、秋汤、冬煲”的食疗方式。

春蒸。春季阳气升发，万物复苏，人体新陈代谢旺盛，此时养生侧重养阳，增强免疫，抵抗以风邪为主的侵袭。蒸品少油少盐，清淡健康，遵循了春季平补、清补、柔补的饮食原则。老年慢性支气管炎易在春季发作，此时应多吃具有健脾祛痰、补益肺肾的食药同源之品，如枇杷、百合、核桃仁、梨等。此外，春季为肝旺之时，多食酸味食物会使肝气偏盛、木（按照中医五行学说，木指的是肝）旺乘土（按照中医五行学说，土指的是脾胃），损害脾胃，是故“春月少酸宜食甘”，辅助调以葱、姜、香菜等辛温之品助体内阳气升发，食疗养生应蒸煮。推荐食疗——杞枣蛋羹，取枸杞20克、大枣（去核）5枚、鸡蛋2个放置碗中，隔水蒸煮，此方具有补肝肾、健脾胃、滋阴养血的功效，适宜肝肾亏损、脾胃虚弱者春季服用。

春蒸清补 夏拌解暑 秋汤润燥 冬煲散寒

养生食疗有四个关键词

江西省中医院消化一科主任医师 葛来安

夏拌。夏季阳气旺盛，酷暑蒸灼，耗气伤津，人易感到闷热不安和困倦烦躁。中医认为，“热以凉克之，燥以清驱之”，清燥解热是夏季食疗养生的关键。凉拌菜未经热加工，营养素流失少，且味道清凉爽口，能解暑开胃、清心除烦。心脏疾病易在夏季发作，夏天和心对应，五行均属火，夏天易出现心火亢盛的情况，表现为心烦、胸闷、心悸等不适症状，此时宜食用莲子、菊花、薄荷、荷叶、藕汁、梨汁、荸荠汁等清热泻火、生津止渴之品。需要注意的是，夏月阳气外发、伏阴在内，不可过于贪凉饮冷，否则会招致胃肠疾病，是故“夏月增辛聊减苦”，食疗养生需凉拌。推荐食疗——凉拌三丝，取黄瓜丝、莲藕丝、鱼腥草（去须、折小段）等量，加入适量大蒜生姜（捣碎），辅以佐料，凉拌而成，具有清热、解毒、利尿等功效。



秋汤。秋季阳气内敛，寒气上升，空气干燥，湿度变小，人与天地相应，容易出现咽干、干咳、便秘等肺津亏耗的秋燥症状。中医道，“秋天一碗汤，不用医生帮”，汤饮补肺润气，可有效预防呼吸疾病，滋阴补肾，提高人体免疫力。中医认为，汤品口感清淡，营养好吸收，通过脾气散津，上归于肺，宣发肃降，润泽全身。秋季干燥综合征较明显，此时应多食用益气养阴、生津润燥之品，如银耳、山药、燕窝、雪梨等。根据“万物秋收，肺旺气燥”的特点，所以“秋来辛减少加酸”以防止金（按照中医五行学说，金指的是肺）旺克木，食疗养生靠汤饮。推荐食疗——沙参玉竹老鸽汤，取北沙参20克、玉竹20克、杏仁10克、老鸽子500克（洗净去内脏）、瘦肉200克，放入砂锅煮至鸽肉软烂，加少许盐调味即可，具有养阴清肺、生津养胃、滋润皮肤等功效。

冬煲。冬季气候寒冷，阳气收藏，寒主凝滞收引，易导致人体气机、血运不畅，使许多旧病复发或加重。炖煲的烹饪方式能保住食材的营养（不易挥发），营养结构不被破坏，且鲜味浓郁。中医临床发现，虚寒类疾病在冬季好发或加重，此时应多食用温润散寒、补益肺肾之品，如羊肉、桂圆、枸杞、山药、黑木耳、核桃、黑豆等。根据冬季气候特点，“冬月宜苦不宜咸”，以防肾水过旺克伐心火，应储备热量，食疗养生以炖煲为佳。推荐食疗——当归姜枣羊肉煲，取当归30克、生姜15克、大枣6枚（去核）、羊肉250克（洗净切块、焯水），煮沸后文火慢炖1小时，加少许食盐调味即可，具有温中补虚、驱寒暖胃、健脾益气、养血补血的功效，尤其适合体质虚弱、胃寒肾虚、产后血虚等人冬季进补服用。

特别提醒，四季养生应各得其法，蒸拌汤煲，需各得其时。中医学认为，正气是决定发病的主导因素，因此未病先防特别强调饮食养生在扶助正气中的作用。食疗养生侧重于利用食物性能滋补脏腑，调节人体阴阳和预防疾病，以达到健康长寿的目的。▲

9月7日至9月22日是白露节气，从白露开始，自然界阴长阳消表现出的气候变化为暑热渐消、寒生露凝，天气逐渐转凉，昼夜温差变大。俗语有“白露十样白”的说法，意思是说，白露时节，人们为适应自然环境，会选择在白露这一天吃“十样白”。所谓“十样白”指的是十样带“白”字的食物或

泽毛。”白露时节，可选择秋藕榨汁，同时加入梨子汁、荸荠汁、甘蔗汁、白茅根汁混合饮用以缓解干燥和便秘。莲藕甘寒，清热生津、凉血止血，《滇南本草》云：“多服润肠肺，生津液”。常用秋藕炖排骨也是不错的选择。再给大家推荐一款食疗方以应时防便秘——红薯雪梨百

白露时节，润肺防便秘

北京中医药大学中医学院主任医师 王彤

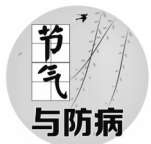
中药，常用的有白芍、白芨、白术、白扁豆、白莲、百合、白茯苓、白山药、白茅根、白晒参。按照中医五行学说，秋季与白色、肺有一定关联性，秋天之气与肺气相通应，白色食物或药物可以养肺气、润肺阴、防秋燥。

中医认为，肺与大肠相表里，肺与大肠通过经脉的相互属络构成表里关系。肺气肃降下降，能促进大肠传导，有利于糟粕（废物）排泄；大肠传导正常，糟粕下行，亦有利于肺气肃降。如果肺气壅塞（堵塞），失于肃降，可引起腑气（脏腑之气）不通，肠燥便秘。若大肠实热，传导不畅，腑气阻滞，也可影响到肺的宣降，出现胸闷咳嗽等表现。

《难经》有言：“人赖饮食以生，五谷之味熏肤（滋养皮肤），充身，

合粥。具体做法：红薯（去皮）200克、百合100克、银耳1朵、梨1个、粳米50克，将粳米洗净，放砂锅内煮粥，煮至600毫升左右，将红薯、百合、银耳、梨一起放入粥中同煮，待凉后，空腹食用。《本草纲目》中说：“甘薯补虚，健脾开胃，强肾阴”。《本草备要》载：“梨，甘微酸寒，润肺凉心、消痰降火、止渴解酒、利大小肠”。关于百合的功效在《神农本草经》记载有“主治邪气腹胀，利大小便，补中益气。”

另外，按摩天枢穴（位于肚脐两侧3横指处）也可缓解便秘。具体方法：以肚脐为中心，先用手掌顺时针柔和按摩腹部周围约3分钟后，再用拇指指腹按揉天枢穴，力度从轻到重持续按揉2分钟。▲



不孕，按体质调理

北京中医药大学东方医院生殖中心
主任医师 楼姣英 □张雨涵

随着现代生活节奏的加快、工作压力及环境污染的影响，不孕症发病率逐年增高。中医认为，体质因素决定女性对某些病邪的易感性、耐受性以及发病的倾向性。清代名医叶天士《临证指南医案》指出，“女子以肝为先天”，强调了肝脏功能正常对女性的重要性，也说明女性更易出现肝失条达而致的情志相关疾病。结合临床，不孕女性往往心理压力较大，肝气郁结，加重不孕症的发生，形成恶性循环。已有研究显示，在不孕患者的人群证候调查中，气郁质、痰湿质、血瘀质的人所占比例较大。不孕女

性调体质，需要在医生辨证下规律治疗。日常生活中，可尝试以下方法辅助调理。

气郁质。宜动不宜静，多进行户外运动，多听轻松音乐，适当参加社交活动，做自己感兴趣的事情，保持心情愉悦，以开导郁滞。饮食上，多吃有行气功效的食物，如橙子、荞麦等。

痰湿质。远离潮湿环境，坚持锻炼，以动养神。少吃甜腻食物，少饮酒。多吃健脾利湿、化痰祛湿的清淡食物，如白萝卜、白果、红小豆等。

血瘀质。适当运动，保持乐观情绪，避免气滞导致的血行不畅。饮食上可适当少量饮酒，可用当归、川芎、桃仁、玫瑰花、月季花等活血解郁的药物代茶饮。▲



颈椎不舒服揉风池穴

广州中医药大学第三附属医院针灸推拿科主治中医师 杨榕

中医将颈椎病称为项痹。项痹是以头颈部疼痛、活动不利，甚至肩背疼痛，或肢体一侧、两侧麻木疼痛，或头晕目眩，或下肢无力、步态不稳，甚至肌肉萎缩等为主症的病证。推荐一个穴位，经常按揉能缓解颈椎不适。

取穴：风池穴，位于后枕部两侧、两条大筋之间的凹陷中。

按摩方法：两手拇指分别放在颈部的风池穴上，其余四指轻抚头部，拇指由轻到重按压风池穴20~30次。随后用双手拿捏颈后的肌肉，可沿着风池穴向下一直拿捏到大椎穴（低头时颈部的最高点）20~30次。▲

