

冬采白术

补气健脾选好搭档

广州中医药大学第三附属医院
脾胃病科 张怡婧

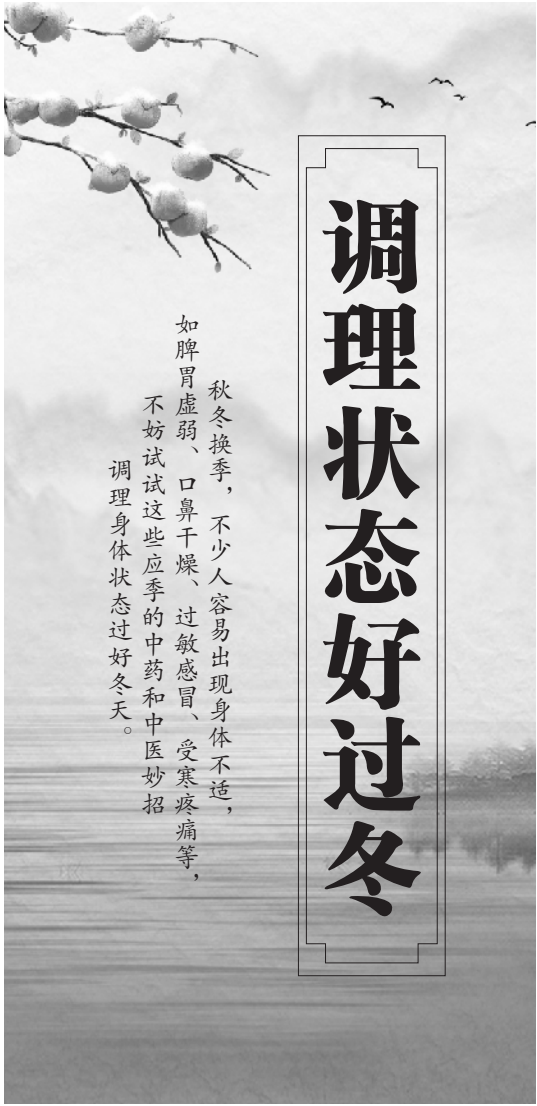
白术有补气健脾、燥湿利水、止汗安胎的作用，一般在霜降至立冬采挖，晒干后称“冬术”。

相传汉武帝巡游遇见一位田间劳作的老汉，头上有数尺白色光环，好奇询问得知，老汉早已发白齿落，有一道者教他辟谷时吃一种块茎，没过多久便乌发生齿，干活从不觉疲惫，汉武帝将块茎带回种植食用，命名为白术。

胃口不佳：白术饼 取炒白术10克、干姜3克装入纱布袋，与红枣100克（去核）一起入锅，大火烧开后转文火熬1小时，药汁中加鸡内金9克（研粉）、面粉200克和成面团，制成薄饼小火烙熟，具有健脾补气、固肠止泻的功效，适合胃口不好、消化不良、久泻不止的人群。

久坐疲劳：白术甘草茶 取白术15克、甘草3克，加水600毫升煮沸10分钟，再放入绿茶3克冲泡饮用，有助于健脾补肾、益气生血，适合久坐办公的人群。

消化不良：白术茯苓鲫鱼豆腐汤 取白术10克、茯苓20克大火煲20分钟，放入鲫鱼1条（煎至两面稍黄）煲10分钟，再加小块豆腐150克，焖煮10分钟后调味即可，可以健脾祛湿、益气和中，适合肚子胀、消化不良的人群。



调理状态好过冬

秋冬换季，不少人容易出现身体不适，如脾胃虚弱、口鼻干燥、过敏感冒、受寒疼痛等，不妨试试这些应季的中药和中医妙招，调理身体状态过好冬天。

冬敷艾草

驱寒温阳止痛强身

广东省中医院主任医师 黄穗平

入冬养生要注重温阳，否则稍有不慎身体受到寒邪侵袭，就会引发疾病。艾叶性温，气味芳香，属于纯阳之物，非常适用于冬季温阳。

温经散寒止痛经：冬季日渐寒冷，痛经不适变得更加明显。艾草能温经散寒、理气止痛，调治下焦虚寒引起的月经不调、经期腹痛等病症。此外，艾叶有止血作用，对于虚寒的崩漏出血、便血吐血等症，可用艾草温经止血。

将艾叶制成艾条或热敷贴，外用调理身体，也是温中、散寒、除湿的良方。

舒缓颈肩腰酸痛：长期玩手机、看电脑、看书的“低头族”人群，往往有颈椎、肩部、腰椎等问题，可艾灸痛处或持续热敷，能够活血化瘀、温通经脉，缓解肌肉酸痛等不适。

贴敷神阙止腹痛：中医认为“寒主收引”，腹部受寒容易引发腹痛、腹泻等不适，可以艾灸或热敷肚脐，即神阙穴，能够温中祛寒止痛，若有痛经不适，将艾灸贴于肚脐也可以很好地止痛。

敷小腿调理体质：足三里穴（外膝眼下四横指）可谓“长寿穴”，对于寒虚体质的人群，日常坚持艾灸或贴敷此穴，能够健运脾胃、补中益气，保健调体质的效果不错。

冬吃莲藕

生熟两用止血补虚

山西中医药大学附属医院药剂科 徐鑫

俗话说“夏采莲子冬挖藕”，立冬之后又到了吃藕的好时节。

中医认为鲜藕“生寒熟温”，即生藕甘寒，可消瘀凉血、清烦热、止呕渴；熟藕甘温，能益胃健脾、养血补虚、止泻。

调治出血：生藕汁 常被弃用的藕节也是一味中药，可以止血消瘀。相传南宋孝宗因暴饮暴食患胃肠出血，太医取藕节捣汁以热酒送服，很快痊愈。将鲜藕直接榨汁饮用，可治鼻衄、齿衄、吐血、咯血、痰中带血等出血性病症。

食少口干：莲藕粥 将老藕洗净切片，与大米一同放入锅中，加适量清水煮至粥熟，调入少许红糖，再煮一二沸即成，能够健脾开胃止泻，适合体质虚弱、食欲不振、口干舌燥等人群。

失眠体虚：藕粉桂糖糕 《红楼梦》中记载有藕粉桂糖糕，其中一种做法是取藕粉、糯米粉、白糖各250克，加入适量清水调匀，揉成面团，上笼用武火蒸15~20分钟，撒适量桂花即成，可以安神养胃、补虚止血。

神疲血虚：桂圆花生藕节汤 取龙眼肉30克、花生米15克、藕节30克一同入锅，加水煎煮至熟即成，有助益气健脾、收敛止血。

冬补南芪

肺脾气虚更宜清补

广东省中医院耳鼻咽喉头颈科
主任医师 李云英

入冬气温变化大，一些有过敏性鼻炎的人群可能急性发作，中医认为与肺脾气虚、正气不足，又感受风寒邪气有关。

若要从根本治疗此类过敏性鼻炎，需要调理肺脾气虚、正气不足的体质，但往往吃黄芪等一些补气药物就会上火，不妨选择“清补”的南芪，即五指毛桃，脾胃差的人群吃了也能吸收。

五指毛桃健脾补肺、行气利湿、舒筋活络，补气而不燥热，祛湿而不伤正，适合“虚不受补”的肺脾气虚人群。

发作期：取五指毛桃30克、党参（或太子参）15克、茯苓15克、白术10克、防风10克、辛夷10克、白芷10克、蝉蜕5克、地龙10克、五味子10克、炙甘草6克水煎服用，一日两次，能够健脾益气、温肺固表，改善鼻塞流涕、头晕气喘、自汗畏风、神疲乏力、食欲不佳、腹胀且食后加重、大便溏稀等不适。

缓解期：五指毛桃药食同源，可以用于日常调理体质，因此在过敏性鼻炎的缓解期，可取五指毛桃30克、白术20克、鸡肉200克（切片）洗净下锅，文火煮40分钟后下入辛夷10克（包煎），再煮沸即可，一周2~3次。

冬制柿子

全身是宝对症使用

北京中医药大学东方医院营养科 魏 帆

近期柿子大量上市，软糯香甜，不同使用方法能起到不同养生功效。

鲜柿：清热润肺、养阴止咳 日常可将熟透的柿子去皮捣泥，加入适量糯米粉和糖粉揉成面团，分成大小合适的剂子擀扁，待锅中油烧热后放入柿饼，煎至两面金黄即可食用。脾胃虚寒、消化吸收功能较差的人群不宜选择。

干柿：健脾补胃、润肺涩肠 将干柿饼、莲子、百合、薏苡仁洗净捣碎，放入砂锅加水同煮，放凉后即可食用，有助缓解脾虚、阴虚引起的失眠等症。

柿霜：清热生津、润肺止咳 将柿饼上所结的白霜加工制成饼块，即是柿霜，若有咽喉肿痛、口舌生疮等症，可取适量柿霜口服含化，有助缓解不适。

柿蒂：降气止呃 若因受到寒邪侵袭或胃寒而呃逆不止，可取柿蒂、丁香研成细末，用生姜煎汤后饮用，有助缓解呃逆。

身体健康、消化吸收功能正常的人群要注意适量食用柿子，每天一个即可，同时不要忘了规律均衡膳食、充足饮水。如果是本身消化功能减退、胃肠动力不足的人群，应减少柿子的用量和次数，以免诱发胃结石等病症。