

孩子爱生病 上班族易疲劳 老人总感冒

中医:快把“正气”补回来



快乐厨房

山药芙蓉羹 熬煮温柔滋味

暮春多雨,湿气萦绕,人体脾胃易困乏倦怠。此时饮食宜清润温和、少盐少油,避开厚重油腻,一碗家常山药芙蓉羹,便是春日里恰到好处的美食。食材朴素易得,烹制简便快捷,暖入肌理,温润养身,藏着独属于春日的烟火温柔。山药是这道羹汤的灵魂。自带的黏液蛋白温润护胃,能平缓糖分吸收,绵密稠润的口感撑起整道汤的基底。搭配鲜蔬与细腻蛋花,清新相融,不燥不腻,作为早餐饮品、晚餐代餐都十分合适。

这道菜的做法也超级简单。先处理食材,山药去皮切丁,胡萝卜、香菇分别切碎,青菜洗净切末备用。锅中放少许底油,开中火翻炒胡萝卜与香菇,激出食材本身的鲜气。倒入清水大火煮沸,放入山药丁熬煮3分钟,煮出稠润的汤底。转小火,缓缓淋入打散的蛋液,边淋边搅拌,煮出轻盈绵密的蛋花。最后放入青菜碎,加少量盐与白胡椒调味,再次煮沸便可出锅。

热羹入喉,暖意顺着肠胃慢慢散开。山药的软糯、蛋花的滑嫩、鲜蔬的清甜层层交织,口感温润顺滑。简单家常的食材,熬出满满春日暖意,在潮湿微凉的暮春里,熨帖脾胃,治愈日常,把时节里的养生温柔,尽数藏于这一碗烟火之中。(李元)

孩子爱生病,上班族易疲劳,老人反复感冒……在中医看来,这些可能都是身体正气不足的表现。日前,在国家中医药管理局举行的发布会上,专家详解中医药如何提升人体正气,促进身体健康。

八段锦可帮“治未病”

《黄帝内经》提到“正气存内,邪不可干”“虚邪贼风,避之有时”,强调通过扶正固本、顺应四时、调养起居,增强人体对外界环境变化的适应能力和恢复能力。那么,到底什么是“正气”?

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和,涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态,以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面。

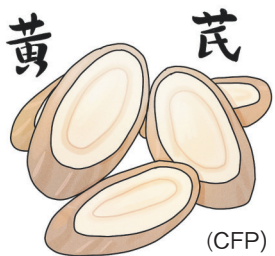
“正气足了,免疫力自然协调有序。”张晋说,提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”,具体

要做到:养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医药强调人体以“正气”为本,以“治未病”为先,倡导关口前移、防重于治。八段锦等中医养生保健功法正是常见的“治未病”方法。

中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉介绍,现代研究证实,长期练习八段锦可以调节神经内分泌、改善免疫状态、增强心肺功能、缓解焦虑抑郁。

“其独特作用可以概括为:疏通经络促进气血运行、调畅气机改善脏腑功能、宁心安神调节情志。”姜泉说。



不同人群侧重点有所不同

中医“扶正”护健康,针对不同人群,侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,对于儿童青少年,养成良好的生活习惯尤为重要;对于成年人,重在疏解压力,调和身心,改善亚健康状态;对于老年人,更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静看来,提高儿童免疫力关键在于“养”。儿童处于生长发育阶段,免疫系统尚未成熟,免疫力相对较低,但是只要养护得当,病愈后恢复较快。

“通过推拿、食疗、合理起居

让脾胃强健,气血充盈,自然正气充足,可以少生疾病。”丁文静举例说,小儿推拿是简单有效的家庭保健法,如捏脊,从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴,每次3至5遍,能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人,则易“心脾两虚”“气血不畅”。

专家建议,这一人群尽量晚上11点前入睡,午时小憩15至30分钟,以养心血;每坐40至60分钟起身活动5至10分钟;每天10分钟专注呼吸,帮助减压。

随着年龄增长,老年人因免疫力下降,容易反复发生感冒等疾病。

张晋说,老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰,脏腑功能减退”,调理的核心是“扶正固本防邪”。为此,老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精,用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气;注意保暖防寒,尤其护好头、颈、背、足等部位;每天运动30分钟,可选八段锦等功法,以微微出汗为度。

不少疾病的发生与正气不足相关。专家介绍,中医认为过敏本质是“正气不足,伏邪外发”,过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表;在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。(新华 田晓航)



LE HUO
LE HUO