

以食补气 提高免疫力

中医认为,补气是最快提高免疫力的方法之一。古代名医扁鹊在《难经·八难》中说:“气者,人之根本也,根绝则茎叶枯矣。”气就是人的根,身体变化的根源是气在波动。除了中药方剂,日常通过食膳亦可提气,增强免疫力。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

饮食调理 因“气”而异

补气有补元气、补肺气、补脾气等诸多提法,具体该怎么补呢?南星中医门诊部医生徐锡金介绍了几种方法。

补元气,常用党参、人参、黄芪、山药、白术。

当人过度劳累时,刚开始会觉得心跳加快,严重了会心慌、气短,这是心脏病前期气虚的表现。这时需要补心气,西洋参和红参是首选。

补脾气的中药有白术和山药。如果舌苔厚,也可以加一些白扁豆,既补脾气又能祛湿。

如果出现腰酸、乏力、精神不佳、容易腹泻、腰膝酸痛等老年病时,则需要补肾气。尤其是老年人,肾气不足,容易感冒,并能引起其他并发症。补肾气常用枸杞、菟丝子、五味子。

肺气虚主要表现为说话没力气、盗汗、失眠、心慌气短、月经提前等症,咳嗽气喘是其最常见的症状。补肺气可用黄芪、麦冬、五味子、甘草来调理。

补气功效最齐全的食物当属山药,它也是秋冬应季食材。山药,味甘、性温,入肺、脾、肾三经,肺气、脾气、肾气都能补。同时,它药性平和,是药食两用的佳品,常吃对身体有益。

徐锡金医师提醒,补气,因情况而异。健康的人如果盲目依赖补气的药来强身健体,容易打乱体内的阴阳平衡,反而对健康不利。只有正确进补,才能补出好身体。



桂圆莲子粥适用于气血亏虚型贫血



菠菜粥有助于养血润燥



枸杞红枣茶可补血补气

药膳养生茶益气补血

徐锡金说,可以通过合理饮食达到益气补血、提高免疫力的目的。

牛髓粥可以安五脏、益气力。将4到8根牛棒骨加清水熬取牛骨髓,并加入姜片、绍酒、粳米、生地黄汁、味精、蜂蜜煮成粥。此粥冬天宜稠,夏天宜稀,适用于脾胃虚弱、消化不良、肌肉消瘦、口渴者。

想要益气养血、健脾和胃,可食用鹌鹑山药粥。鹌鹑洗净去骨,剔出鹌鹑肉,切成小碎块。将山药快速冲洗干净,粳米淘洗干净。粳米、山药、鹌鹑肉同时放入锅内,先用大火烧开,改用小火慢煮,至粥成,加姜、葱、盐少许即可。隔日服食一次,此粥适用于体虚乏力之人。

菠菜粥有助于养血润燥。将菠菜洗净,在沸水中烫一下,切段;粳米洗净置锅内,加水适量,煮至粳米熟时,将菠菜放入粥中,继续

煮至粥成,再放入食盐、味精即可。每日酌量食用,适用于血虚面黄消瘦之人。

桂圆莲子粥可以益气养血。将莲子去皮心,大枣去核,与桂圆、糯米一同放入锅内,加水适量,煮成粥,加入白糖搅匀即可。适用于气血亏虚型贫血。

以下几款补气养血的药茶也有助于身体的调理。

当归和丹参两味合饮可保气色红润、补血补气。两者冲入热水冲泡30到40分钟后,即可饮用。容易腹泻或肠胃功能弱者,可减少当归的分量。

何首乌味甘苦,益精血补肝肾,枸杞味甘,可养肝明目,两者用热水冲泡后即可饮用。易腰膝无力、尿频尿急者常饮用,可养气壮筋骨,但由于枸杞较易上火,燥热者可减少枸杞分量,或加入菊花,可降低热性。

用枸杞和红枣冲泡而成的枸杞红枣茶可补血补气,尤其适合气血不足的女性。长期饮用对改善失眠和手脚冰凉有好处,但是患有热感冒的人就不适合饮用。

健脾补气助孩子强体质

想要增强孩子的抵抗力,可以多给孩子健脾。泉州营养健康协会会长林海云介绍,冬主藏,家长可以帮孩子敛藏好阳气,适当进补,增强孩子体质。

林海云介绍,白术、太子参、五指毛桃、黄芪是适合给孩子健脾补气的中药材。白术、太子参这两味药比较温和,又有较好的补脾效果。如果孩子容易感冒,或者体质较弱,在孩子消化好、没病痛的时候,可以用这两味药来煲汤。五指毛桃是相对平和的药材,还能清热、祛湿,并有一股香气,煲汤的口感很好。黄芪是众所周知的补气药材,气虚严重、时常生病的孩子可适当服用黄芪,会有比较明显的效果。不过,给孩子用黄芪,用量不可过大,建议在医生指导下进行。

家长们可以准备以下药膳方,在孩子消化功能正常、身体健康时食用,每周一次,可以健脾补气,提高抵抗力。

虫草花太子参鸡汤。准备虫草花、冬菇、太子参、白术、山药、陈皮、麦冬、鸡半只,姜少量。先将虫草花、冬菇洗去沙尘,用温水浸泡发开;然后将太子参、白术、山药、麦冬和陈皮用清水冲洗干净;将鸡去皮斩件,焯水;随后把所有材料放入煲煲内,加水大火烧开后转小火,继续煲约1小时,加食盐调味即可。

霸王花无花果汤。准备霸王花、无花果、五指毛桃、山药、桔梗,排骨250克。莲藕、玉米、胡萝卜适量,去皮切小段备用,排骨焯水备用。将所有材料一起下锅,大火烧开后转小火,炖煮1小时左右,出锅前,加盐调味即可。



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。



学着做药膳

冬瓜粥利水消肿



冬瓜的皮、肉、瓤均可入药(CFP)

制作方法:

准备带皮的冬瓜、粳米、嫩姜丝、葱、食盐、味精、香油适量。将冬瓜洗净后削皮,皮不要丢弃,去瓤切块。将粳米洗净放入锅内,加水煮粥。待粥半熟时,将冬瓜、冬瓜皮放入锅内,再加适量水,继续煮至冬瓜熟烂汤稠,捞出瓜皮,加入姜、葱、食盐、味精、香油调味即成。

此膳可利水消肿、清热解毒,适用于水湿内聚或湿热壅盛所致之水肿胀满、小便不利;还可用于急、慢性肾炎水肿,营养不良性水肿,妊娠水肿,肝硬化腹水,脚气病水肿,肥胖症等的辅助治疗。冬瓜味甘、淡,性微寒,入肺、大肠、小肠、膀胱经,为利尿消肿药食两用之佳品,其皮、肉、瓤均可入药。《神农本草》中说,冬瓜“令人悦泽好颜色,益气不饥,久服轻身,耐老”。冬瓜与粳米共煮粥,既可利水消湿,又能养胃充饥。冬瓜以老熟为佳,煮时不宜放盐,以免影响利水消肿效果。水肿病人可长期服食。

(来源:《粥谱》整理:张君琳)

久咳不愈 该调理的未必是肺



百合枇杷茶可润肺(CFP)

中医认为,“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”。咳嗽不只与肺有关,如果调理肺部依然久咳不愈,不妨考虑一下其他脏腑的问题。

心血不足、心火旺盛,无法滋润肺部,心火犯肺则可能引发咳嗽,并且伴随心悸、失眠、舌尖红等症状。遇到这些问题,可以试试百合枇杷茶。百合味甘性寒,归肺经、心经,具有养阴润肺、清心安神的作用。可将50克鲜百合去皮去蒂,取5个枇杷去皮去核,两者一起加水大火烧开后改小火煮15分钟,酌加适量冰糖,待冰糖溶解后加入适量淀粉,拌匀,再煮2分钟即可。

如果早起和餐后嗓子里有痰,色白质黏,且易咳嗽,易乏力,并有便溏、胃口不好、舌苔白腻等现象,就是脾虚湿蕴,上泛于肺,需要健脾益气。可以选择补脾益气的、醒脾开胃的食物,比如,糯米、薏苡仁、熟藕、栗子、山药、扁豆、红枣等。

如果肾气不足,便难以辅助肺气升降,可能引起咳嗽,往往久咳不止,痰少或无痰,或伴有咯血,可能还伴有腰膝酸软、头晕耳鸣、夜尿频多等症状。这种情况下,宜服用五味子。它具有收敛肺气、滋补肾阳的功效,可将五味子与水同煮,饮用其汤汁,既能缓解咳嗽,又能滋补肾脏,对上述病症有辅助治疗的效果。

生气也会伤肺。情绪抑郁、肝气郁结,会导致气机不畅,影响肺功能,引起咳嗽,这时候就需要用疏肝理气的食物来调理。比如,将橘皮洗净晒干,与茶叶一起泡水喝,或单独泡水喝,都可以提神、通气;用玫瑰花热水喝也有助于疏肝理气解郁,上火生痰的人喝玫瑰花茶还能清热消痰。还可以将鲜白萝卜洗净切成小块,与粳米一起加水煮成粥,可以止咳、化痰、消食。

如果饮食调理未能奏效,久咳不愈或者有加重的迹象,请及时就医。(来源:中国中医科学院门诊部公众号整理:张君琳)

立冬将至 饮食宜讲求温热

下周即将迎来立冬节气,俗话说,“冬季进补,上山打虎”,冬天是适宜进补的时节,但是并不能“盲补”。

冬季要注意养肾和养胃。冬季为肾经旺盛之时,肾主咸,心主苦。若冬季咸味吃多了,就会使肾水更加亢奋,从而使心阳的力量减弱,所以饮食应少咸多苦。此外,从中医的角度,冬季气候处于阳消阴长的过程,如果不慎受凉,会使得寒邪内克于胃肠,导致胃肠不适,因此应养胃,多吃温性热性食物,提高机体的耐寒能力。

一些食膳方推荐在冬季作为家常汤品。冬天一定要注意暖胃,药食兼优的芡实是养胃佳品,具有补中益气、开胃止渴、固肾益精等作用,可用芡实炖鸡肉或者瘦猪肉,也可做一道芡实栗子汤。

芡实栗子汤可补肾养脾,对腰酸腿软、晨起腹泻、畏寒怕冷等有一定的缓解作用。准备栗子50克、芡实粉30克、粳米150克、核桃仁适量。栗子去皮、剥净,在水中浸泡半小时到1小时;粳米淘洗干净放入锅中,再加入栗子、芡实粉,栗火烧开后转文火熬煮20到30分钟。待栗子绵软后,放入核桃仁,煮5分钟左右即可。

板栗羊肉汤可补肾强筋。羊肉性热,有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的作用;板栗可养胃健脾、补肾强筋。但要注意,羊肉甘温大热,过多食用会加重一些疾病,一般一天食用50克到100克即可。

红薯生姜汤可以益气润肠。红薯有健脾养胃、润肠通便的作用,搭配温中散寒

的生姜能起到益气润肠的作用。

白萝卜羊肉汤有补虚温中、降气消痰的作用,常吃可增强人体御寒能力。羊肉500克、白萝卜300克和白胡椒粉、盐适量。羊肉切大块,洗净后余水捞出;白萝卜洗净,切大块。所有材料放入汤煲内,武火烧开后,转文火再煲1个小时左右即可。出锅时加适量盐、白胡椒粉调味。

当归羊肉汤有补血、活血、暖中补虚、补中益气的作用。一人份的量为15克到30克当归,配250克到500克羊肉。羊肉膻味大,煲汤时可选择加入一些陈皮或者胡椒、生姜等物去除膻味。

如果在冬季出现“上火”症状,也可用

饮食加以调理。

白萝卜能消食清火。冬季气候干燥,人们容易上火、情绪激动,血压更容易升高,可以适当喝点白萝卜汁清内火。白萝卜还能下气、消食、润肺、解毒生津。

莲藕生食能清热润肺,熟吃可健脾开胃。冬天吃莲藕,不仅能清热润燥,还能通气顺气。莲藕生吃时,可榨汁与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用;熟吃的常见做法就是鲜藕炖排骨。

冬天容易出现口干、便秘、咽喉等“上火”症状,因此增加水分、维生素的摄入更加重要,应多食果蔬。

甘蔗味甘性寒,是很好的泻火食品,

可以清热润燥。甘蔗清凉爽口,含有丰富的糖分、水分、维生素等,最适合冬季吃。甘蔗一般人群均可食用,但脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用。

梨有养阴清热、生津润肺、清热降火等作用,对于津伤烦渴、咽喉干痛、肺燥咳嗽、肠燥便秘等秋冬季节常见的毛病都有较好的预防作用。梨性味寒凉,脾胃虚弱易腹泻、手脚冰凉的人应少吃。

柚子可以健脾消食、润肺止咳、下气消痰。柚肉中丰富的维生素C能提高免疫力、促进消化、帮助通便。冬季嗓子干痒、咳嗽,可以吃点柚子缓解。

(来源:中国中医整理:张君琳)



白萝卜羊肉汤补虚温中、降气消痰(CFP)



甘蔗有清热润燥的作用(CFP)



红薯生姜汤益气润肠(CFP)