

“春敏”高发季 以食疏风邪

春季是过敏高发的时节。打喷嚏、皮肤瘙痒、鼻塞流涕、红疹反复……这些症状让不少人备受困扰。从中医角度来看,春季过敏多与风邪侵袭密切相关。本期食疗邀请泉州医学高等专科学校附属医院副教授、副主任医师傅祥评,结合今年春季气候特点与中医理论,为大家推荐皮肤过敏调理食疗方,以一日三餐的温和食养之法,助力读者平稳度过过敏季。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

析病理

阳气开发 风邪为患

春季阳气开发,天地间风气偏盛,风邪具有善行数变的特性,极易侵袭人体肌表与肺窍,诱发各类皮肤过敏问题。而2026丙午年的气候特点,进一步增加了皮肤过敏的风险。

今年上半年温热之气渐盛,下半年主燥。当下春季所处的月份,气温逐渐升高,万物生长旺盛,人体也容易出现心火上炎、口干、烦躁等不适。同时气候多变、风力较强,风能助长火势,使温热之象更为明显。在这种气候背景下,风邪裹挟寒湿、温热之气入侵,更易引发过敏性鼻炎、荨麻疹、皮肤干痒、咳嗽咽痒等症状。

因此,今年春季的皮肤过敏调理不能单纯缓解表面症状,核心在于疏风散邪、固表护肺、健脾祛湿、养阴润燥,通过饮食平衡脏腑、补足正气,让身体自身具备抵御风邪的能力,从根源减少过敏发作。

强基础

粥汤调理 温和筑防

春季皮肤过敏多与“风邪”有关,调理的关键在于疏风和固表。此外,根据中医理论,2026年春季风热比较盛,加上前一年留下的寒湿,所以这一时期以清热祛风、养肺润燥为主。

春季寒湿未尽,脾虚问题尤为突出,可以食用山药茯苓小米粥以健脾祛湿。将小米淘洗干净,茯苓提前浸泡,山药去皮切小块,一同入锅加水,大火烧开后转小火慢煮至小米“开花”、山药软糯即可。山药健脾补肺、固表益精,茯苓利水渗湿、健脾宁心,小米和中养胃,三者搭配能改善春困、乏力、腹胀、便溏等脾虚症状,是温和持久的日常调理方。

今年上半年心火偏旺,火盛易伤肺阴。风邪侵袭后,常有人出现皮肤干痒、干咳、咽干鼻干等肺燥症状,银耳百合莲子粥可养阴润燥、缓解不适。将银耳提前泡发、去根并撕成小朵,与百合、莲子、大米一同煮至银耳出胶、食材软烂,加少量冰糖调味即可。银耳滋阴润肺,百合清心安神,莲子健脾养心。此方既能滋养肺阴、缓解干燥类过敏症状,又能清心降火,改善春季心烦、失眠等问题。

四神汤是中医经典的健脾祛湿方,性质平和、不燥不寒,堪称春季抗敏“基础汤”。四神汤可搭配瘦肉炖煮,加盐调味即可,此汤能有效清除体内湿气,改善因脾虚湿盛引发的皮肤瘙痒与红疹反复,同时调和脾胃、增强正气,减少过敏诱因。



银耳滋阴润肺



绿豆清热解暑



百合养阴润肺



薄荷疏风散热

解急症

对症饮茶 快速止痒

过敏发作时,皮肤瘙痒等症状让人难忍。傅祥评推荐以下几款针对性食疗与茶饮方,用于疏风、止痒、收敛,能缓解过敏带来的不适。

绿豆薄荷汤:疏风清热,改善皮肤瘙痒。针对春季风热、风邪引发的皮肤瘙痒,这款汤品制作简单,清热疏风效果温和。取绿豆30克加水煮至“开花”,关火前放入2克薄荷焖煮,只取上层清液饮用即可。绿豆清热解毒、利水消肿,薄荷疏散风热、止痒透疹,能驱散风热之邪,缓解皮肤的瘙痒与灼热感。

乌梅荆芥茶:兼具收敛、散风双重作用,尤其适合荨麻疹患者。取乌梅、荆芥各4克,加清水煎煮20分钟,滤渣取汁代茶饮。乌梅收敛固涩、生津止痒,荆芥疏风散邪、透疹止痒。一收一散,既能驱散体表风邪,又能收敛止痒,尤其适合荨麻疹反复发作、瘙痒剧烈的人群。

对于上班族、学生等不便煮粥煲汤的人群,中药代茶饮便捷易饮、携带方便,紧扣固表、疏风、舒缓核心,日常冲泡即可调理体质。

固表防敏茶:补肺固表,预防过敏。这款茶是经典“玉屏风散”精简方,适合肺气虚、易过敏人群,提前饮用可筑牢肌表防线。取黄芪、防风、白术,沸水冲泡即可,可反复续水。黄芪补气固表、补肺益气,防风疏风散邪,白术健脾益气,三者搭配能增强肺卫功能,形成身体的“防风屏障”,适合怕风、易感冒及春季易过敏的人群日常饮用。

荆芥薄荷舒缓茶:疏风止痒,缓解发作。过敏发作、皮肤瘙痒时,能快速起到疏风舒缓的作用。取适量荆芥、薄荷、甘草,沸水冲泡即可。荆芥与薄荷疏风散热、止痒透疹,甘草调和诸药、清热解毒。此茶口感清香,可针对性缓解过敏发作期的不适。



乌梅收敛固涩



学着做药膳

六味牛肉脯

主要材料:牛肉2500克,胡椒15克,荜茇15克,陈皮6克,苹果6克,砂仁6克,高良姜6克,姜汁100毫升,葱汁20毫升,食盐100克。

制作方法:将牛肉剔去筋膜,洗净后放入沸水焯至变色,捞出晾凉后切成小条。将胡椒、荜茇、陈皮、苹果、砂仁、高良姜研成粉末,再把姜、葱绞汁并和药粉加盐调成糊状。把切好的牛肉用调成的药糊拌匀后,码入坛内封口腌制2日,取出后放入烤炉中焙干烤熟,制成牛肉脯。

六味牛肉脯温补脾胃,益气补血,强壮筋骨。适用于脾胃虚弱,中焦寒盛所致的胃脘冷痛、呕吐、泄泄、腹胀痞满、纳呆食少、下利完谷,且伴有畏寒肢冷等症者。胡椒、荜茇、高良姜、草果、砂仁、陈皮六味既为辛热温中之药,又是芳香调味之材。胡椒味辛性热,入胃、大肠经,有温中下气、消痰解毒的功效;荜茇辛热,善行胃脘气滞,长于除冷积、温中散寒,擅疗胃脘寒痛、呕吐,乃“脾胃虚寒之主药”;高良姜辛热入脾胃,温脾土,散胃寒,为治脾胃虚寒、脘腹冷痛之佳品;草果气浓味厚,善除胃肠冷寒,解大肠寒积。四味药合用具有散寒、理气、开胃、除脘之效。砂仁辛散温通,达脾阳而化谷,不仅能散寒,且擅于醒脾调胃、行气宽中,于脾胃气滞有良效;陈皮辛温,理气健脾,和中消滞,二药合用,不仅能助前四味药形成群队优势以散寒温中,又能醒脾行气、复中阳之运化。牛肉性味甘平,专入脾、胃经,具有益气、强筋骨、理虚弱之效。本膳以辛温之力助阳气以祛寒、血肉之味培阳气以御寒,专攻腹中寒湿之气,而且味美可口,食用方便,老少皆宜,是脾胃虚寒患者不可多得的佳品。

需要注意的是,本方为辛香温热之品,实热证、阴虚证不可食用,以防助热劫阴。

(来源:《饮膳正要》整理:张君琳)



牛肉性味甘平,强筋骨(CFP 图)

春咳不断 辨证调理

近期气温回暖,昼夜温差大,因寒热交替,咳嗽患者逐渐增多,部分患者咳嗽老不断尾。

中医认为,咳嗽迁延不愈主要归因于两点。一是痰、热、风、燥等余邪未清,导致肺气失宣;二是病后正气不足,肺脾两虚,免疫力下降,易受内外因干扰而出现反复咳嗽。根据中医辨证,大致可将咳嗽分为痰热证、风燥证、肺阴亏损证和肺脾两虚证。

生活中,大部分患者因缺乏辨证能力,常盲目采取川贝炖雪梨、盐蒸橙子等食疗方,试图“一方治百咳”,结果不仅未能缓解症状,反而可能因不对症而加重病情。针对不同的咳嗽证型,可通过识别以下症状进行初步辨证,并选择相应的食疗方。

痰热证:表现为咳嗽剧烈,气粗,痰音重浊,咳痰不暢,痰液黏稠或色黄,并伴有咽痛、黄涕等。建议食用陈皮川贝炖雪梨。取陈皮5克,川贝3克,雪梨1个。雪梨挖去核,川贝碾碎,陈皮撕开,碗中加适量水,入锅隔水蒸30分钟即可。

风燥证:表现为咳嗽,无痰或仅有少量黏痰,咽干痒,可饮桑杏汤。取桑叶10克,杏仁5克,川贝3克,梨皮1条,加入适量水,煎水代茶饮。

肺阴亏损证:表现为咳嗽,无痰或少痰,可能伴有少许血丝,口干欲饮水,可食用沙参玉竹百合汤。取沙参、玉竹、百合各15克,猪肉或鸡肉500克。将以上食材洗净,加入清水入煲炖汤。

肺脾两虚证:表现为咳嗽无力,气短,痰白清稀,伴有自汗,不耐受风寒。可饮五指毛桃山药汤。取五指毛桃20克,山药30克,陈皮5克,猪肉500克,生姜3片。将上述食材洗净,加入清水入煲炖汤。

(来源:广东省第二中医院公众号整理:张君琳)

知宜忌

清淡为宜 避开雷区

防敏食疗不仅要吃对食物,更要避开“发物”与刺激性食物,否则会加重风邪与湿气,导致过敏反复发作。结合今年春季气候特点,建议遵循以下饮食原则:

首先,坚持清淡饮食。春季烹饪宜以蒸、煮、炖为主,避免油炸、烧烤等重口味做法,减少油腻与辛辣刺激,以减轻脾胃负担。其次,保证充足饮水。每日饮水量应不少于1500毫升,以促进新陈代谢,帮助排出体内湿热与寒湿之邪,缓解皮肤干燥与瘙痒。最后,务必远离“发物”。过敏期间应避免食用海鲜、羊肉、芒果、菠萝及辛辣刺激食物;对于不确定的食物,可先少量尝试并观察2到3天。

此外,需要特别注意的是,所有食疗方均为辅助调理手段,不能替代正规的药物治疗。傅祥评提醒,如果出现皮肤红肿剧烈、瘙痒难忍,或出现水泡、大面积皮疹等严重症状,务必及时就医,切勿依赖食疗而延误病情。



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。