

孩子备考用脑过度、注意力差,中医支招—— 食药调理 养脑健脾

中考、高考的脚步越来越近,有些孩子却出现了上课注意力不集中,听课容易走神;用脑过度,头晕疲惫,学习效率低;考前焦虑,睡不好等问题,家长既心疼又着急。从中医角度来看,这些症状多与精气亏虚、脑髓失养、脾胃虚弱这三类情况相关,可以中药材进行调理。

融媒记者 张君琳/文 CFP/图

益气升阳 滋养脑髓

中医认为,清阳不升则头脑昏沉、精神懈怠,唯有气机升达、精气上输,才能持续滋养脑髓。针对此情况,常以党参、黄芪、太子参、升麻、葛根等进行调理。

中医内科医师吴艺川介绍,阳气不足的学生常出现头昏脑涨、精神萎靡、犯困乏力、易疲劳等症状,应以补气升清为主进行调理,可采用金元时期李东垣的益气聪明汤。该方以黄芪作为主材,搭配升麻、葛根、蔓荆子,助力气机上行、精气充盈。可以加入瘦肉炖煮,丰富口感。此配方专治益气、养精、升阳,适合阳气不足、精神不振、视觉易疲劳、反



四神汤能温和调理脾胃

应迟缓的学生,通过激发身体自身气机运转,让精气自然输布至脑部,从根源改善脑髓失养带来的疲劳。

养阴养精 缓解焦虑

有的学生由于熬夜、思虑纠结、情绪焦虑,极易耗散精元,导致精血亏虚,表现为情绪焦躁、注意力不集中、记忆力下降,这是典型的用脑过度、元气透支状态。吴艺川医生说,此时不宜温补阳气,而应以养阴、润燥、养精、收敛为主,帮助身体恢复耗损的阴精。

养阴养精的药材常用西洋参、玉竹、石斛、麦冬、天麻等,代表方剂为益智补脑汤,基础组方包含天麻、党参、红枣、鸽

子肉、玉竹,可根据体质添加石斛、麦冬、西洋参增强效果,具体用量应由专业医师依据孩子的实际情况确定。此方以补精元为核心,针对性改善精血亏虚,适合长期用脑、疲劳焦虑的青少年。临床中可见,阳气不足者多精神懈怠,用脑过度者多情绪焦躁,二者调理方向截然不同。养阴养精重在“补”与“收”,补充耗散的精血,收敛浮动的心神,让身体从透支状态逐步回归平稳。

健脾助运 生化气血

吴艺川医生说,脾胃为后天之本,气血生化之源,有一部分青少年饮食不规律,极易损伤脾胃功能,导致运化失常。脾胃无力消化吸收食物,营养无法转化为气血精气,便会出现精力衰退、失眠、精神萎靡等问题,这是精气不足的后天根源。

健脾助运以温和调理脾胃为核心,常用山药、茯苓、白术等药材,经典方案为由莲子、芡实、山药和茯苓组成的四神与瘦肉、鸭肉炖煮,也可选用山药茯苓莲

子汤,帮助脾胃恢复运化能力,让饮食正常化生为气血,从源头补足精气。

若脾胃虚弱较重,易引发虚火上浮,出现口干咽干、上火长痘、烦躁等症状,需在健脾基础上加入石斛、西洋参、玉竹等,并视情况考虑加大用量,以增强养阴清热之力。部分青少年焦虑时会暴饮暴食,导致积食内热,可以神曲、麦芽、鸡内金、山楂等消食导滞,化解积食、清除虚火,同时缓解焦虑引发的饮食紊乱。



党参补气,有助于持续滋养脑髓。



西洋参可补气,麦冬能滋阴润燥。



红枣可改善精血亏虚

辨清根源 安神助眠

失眠也是青少年精气失衡的常见表现,主要分为精血亏虚与肝火扰神两类,调理需精准区分。

精血亏虚型失眠多由长期熬夜、过度用脑导致,表现为睡眠浅、易醒、醒后难入睡,调理以滋补精血、宁心安神为主,可选用当归、熟地、阿胶、鹿角胶等滋腻之品填补阴血,配合酸枣仁养心安神,睡眠自然安稳。可以试试酸枣仁猪心汤,将猪心洗净切大块,与酸枣仁、莲子心、麦冬一起放入砂锅内,加适量清水,武火烧沸后转文火,炖至猪心熟透即可。此款汤清心安神、助眠,适合精神状态欠佳,压力大、睡眠浅的学生。

肝火扰神型失眠多由情绪不畅、压力过大

引发,表现为入睡困难、多梦纷杂,一晚多次做梦,睡眠质量极差。中医认为“肝魂安则眠安”,肝火扰动肝魂便会失眠多梦,调理以疏肝、清肝、柔肝为主,常用白芍、丹皮、川芎等药材,疏肝解郁、清泻肝火,肝魂安定后,睡眠与次日精力均可明显改善。

青少年处于生长发育关键阶段,精气充足则头脑清晰、精力充沛、情绪平和、睡眠安稳。调理应以温和、循序渐进为原则,要针对不同身体情况,在专业医生的辨证指导下科学进行,同时配合规律作息、合理饮食、情绪调节、适度运动。切勿自行盲目服用药物,也不要随意进补,否则会打破自身气血平衡,反而可能加重身体负担。

学着做药膳

鲤鱼汤

主要材料:鲤鱼500克,白术15克,生姜、白芍、当归各9克,茯苓12克。

制作方法:先将鲤鱼去掉鳞片、肚肠,洗净后备用。然后,将白术、生姜、白芍、当归、茯苓切成黄豆大小的碎块,加水熬汁,去药渣,以药汁煮鱼。鱼熟后加入调味品。食鱼喝汤,每日分3次到5次食用完。

鲤鱼下气利水,当归养肝血以营经,白芍敛阴以柔肝,白术健脾以制湿,茯苓健脾利水。鲤鱼汤健脾养血,利水减肥。适用于女性肝脾两虚、血虚水气不化所致的痰湿型肥胖,主要症状为小便不利、头晕、四肢浮肿等。历代医家对该方的运用范围均有扩展,近年来,常用于减肥,适用于肝脾不足、水气不化的痰湿型肥胖患者。但要注意食物相克,《本草纲目》中记载:“小豆不可与鲤鱼同食,麦酱和鲤鱼食,生口疮。”

(来源:《备急千金要方》整理:张君琳)



鲤鱼汤可健脾养血、利水减肥(CFP)

一味“忘忧草” 疏肝解郁健脑

黄花菜不仅是常见食材,还是一味中药,有养生作用。

疏肝解郁,安神助眠。黄花菜被称为“忘忧草”,现代研究证明,黄花菜中含有的5-羟色胺,能帮助我们舒缓情绪、愉悦心情。

健脑益智,护眼明目。黄花菜含有丰富的卵磷脂,能改善大脑神经功能,可以缓解注意力不集中、减缓记忆力减退。另外,其钙、磷及多种维生素含量十分可观,尤其是干品,每100克干黄花菜中胡萝卜素含量高达3.44毫克,能保护视力、缓解眼疲劳,对儿童生长发育、中老年人身体养护都大有裨益。

降脂控压,保护肠道。现代药理学研究发现,黄花菜能辅助降低血清胆固醇含量,调节血压,适合“三高”人群食用。它的膳食纤维含量在常见蔬菜中名列前茅,既能促进肠道蠕动、缓解久坐便秘,还含有抑制癌细胞的有效成分,能降低结肠直肠癌的发病风险,久坐不动、饮食油腻的人可以多吃黄花菜。

黄花菜的一些家常做法,可起到食疗效果。

黄花三丝,清热利尿,健脾化滞。干黄花菜25克,粉丝1小把,胡萝卜1小段,甜椒1个,醋、生抽、盐、橄榄油适量。黄花菜提前用水泡发,洗净撕成丝,入沸水煮熟后沥干。胡萝卜去皮切丝,甜椒切丝备用。将粉丝放入开水中煮熟,捞出过冷水后沥干。所有食材加盐、橄榄油、醋和生抽拌匀即可。

黄花炒蛋,宁神健脑,滋阴润燥。干黄花菜60克,鸡蛋2个,生姜、植物油、盐、五香调味粉各适量。黄花菜提前泡发,入沸水煮熟后过冷水沥干。锅中加油,姜末炒香,倒入鸡蛋液翻炒至熟捞出。将黄花菜炒熟,再倒入鸡蛋同炒,加盐和五香粉调味即可。

黄花番茄汤,生津止渴,降脂利尿。番茄2个,干黄花菜20克,金针菇50克,青菜适量,姜4片,盐、植物油适量。黄花菜提前泡发洗净,金针菇切去根部洗净,番茄切块,青菜洗净切段。锅中加油,将食材稍炒,然后加水,大火烧开后转中火煮20分钟,食材煮熟后,加盐调味即可。

需要注意的是,鲜黄花菜含有秋水仙碱,这种毒素经过胃肠道吸收后,在体内会氧化为“秋水仙碱”,具有较大毒性,应严格遵循摘除花蕊、沸水焯烫、冷水浸泡、彻底煮熟等流程处理,以确保食用安全。此外,黄花菜性偏凉,胃、十二指肠溃疡患者,或脾胃虚弱的人,不宜食用过多。黄花菜的膳食纤维含量高,不适合与其他粗纤维食物大量同食,否则易引发腹胀、消化不良。黄花菜需保存在阴凉干燥处,避免受湿受热,如果发生霉变,一定要丢弃,绝对不能再用。

(来源:养生中国 整理:张君琳)

进食也有“黄金法则”

可轻松减重、调血脂、稳血糖

康人群饭前30分钟吃低GI(血糖生成指数)水果,对血糖控制、体重管理更友好。水果中的膳食纤维可延缓胃排空速度,减慢葡萄糖入血速度,减少血糖大幅波动。

优选GI<55的低升糖水果,番石榴、杨桃、苹果、梨、草莓、蓝莓、猕猴桃、柚子等糖分不高、升血糖速度慢的水果,可以在饭前30分钟食用100克左右。

优选粗粮代餐 适合“三高”人群

日常可以用红薯、玉米、芋头等天然食材替代部分精米白面,尤其适合“三高”人群。

红薯含有丰富的膳食纤维,可阻碍肠道吸收糖、脂肪,辅助控血糖、控血脂。红薯还含有丰富的矿物质,对调节血压有一定辅助作用。

老玉米、普通黄玉米升糖指数低,适合替代部分主食,适配血糖偏高人群;糯玉米GI值偏高,糖尿病患者不建议食用。

芋头热量、脂肪、升糖指数都较低,淀粉颗粒易消化,消化吸收率可达98.8%,饱腹感强、肠胃负担小,适合减脂人群及餐后血糖偏高人群,替代主食食用,有助于减重、平稳血糖。

大米饭加杂粮 营养高更养生

蒸米饭时,可根据自身实际健康需求,在大米中加杂杂粮,制成杂粮饭,对健康有一定益处。

“大米+小米”:健脾养胃。小米性甘味平,能调和肝脾,是传统经典养生杂粮,尤其适合产妇产后补气血,恢复元气;要

儿童健脾胃,促消化;体弱者益肾壮腰,增强体质。此外,小米中含有的营养也有助于缓解便秘,调理身体状态。将大米和小米搭配制成“二米饭”,可以维持餐后血糖平稳。小米可调理脾胃气虚导致的症状,比如反胃、乏力、气短懒言等。食积、脾胃湿热易腹胀的人群,不宜大量食用浓稠小米粥。

“大米+燕麦”:润肠通便,呵护肠道。

糙米中膳食纤维含量是白米数倍,膳食纤维能延缓糖的吸收,有助于血糖稳定。此外,丰富的膳食纤维还能加速肠道蠕动,降低便秘发生风险。蒸米饭时,加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

“大米+燕麦”:降脂控糖优选。

将全粒燕麦和去皮燕麦分别与米饭1:1混合煮制,无论是常压煮制还是压力烹调,其GI值均显著低于白米饭。这主要归功于燕麦中的β-葡聚糖,它属于水溶性膳食纤维的一种,能吸水膨胀,吸水后还具有较高黏度,在胃中能够延缓食物排空速度,减缓消化酶对碳水化合物的水解,并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收,进而减缓葡萄糖吸收入血,降低餐后血糖上升速度,有助于维持血糖平稳。但速溶即食燕麦升糖偏高,不建议替代主食。

人体需要的营养是多样化的,一般来说碳水化合物占50%到55%,蛋白质约占20%,脂肪约占30%。此外,还要特别注重奶类、坚果、水果、蔬菜等的摄入。总体来说,一日三餐应当遵循“早餐好、中餐饱、晚餐少”的原则。

(来源:人民网科普 整理:张君琳)



大米和小米搭配的“二米饭”能健脾养胃(CFP)

不少人在精心搭配饮食时,忽略了进食顺序的重要性。掌握科学进食法则,不仅能轻松减重,还可调节血脂、平稳血糖。

先喝汤再吃菜 可提升饱腹感

研究表明,同样的饭菜,仅进食顺序不同,餐后血糖水平、饱腹感就会出现明显差异。吃饭“第一口”吃什么,直接影响体重与身体健康。

相对于主食、肉类,非淀粉类蔬菜含有较多膳食纤维,可以增加咀嚼时间,帮助抑制食欲、延缓胃排空速度,使餐后血糖更平稳。因此,先吃蔬菜能提升饱腹感,自然减少主食摄入,可助力体重管控。

无论居家吃饭、食堂就餐,还是点外卖,按照“清汤—蔬菜—蛋白质—主食”顺序进食,是控制热量超标最简单有效的方法。

第一步:喝几口清汤。有喝汤习惯的人,可以饮用200—300毫升无油清汤或温开水,增加胃部饱胀感,降低食欲;尽量避开重油、重盐、浓肉汤。没有喝汤习惯的人,也可以不喝。

第二步:吃蔬菜。蔬菜优先选择焯烫、清煮的做法,在少盐少油基础上,最大程度地保留营养。

第三步:吃富含蛋白质的食物。此时已有饱腹感,再吃肉、鱼、蛋、豆制品等,建议选择蒸、煮、炖的烹饪方式,少吃高温油炸、油煎食物。

第四步:吃主食。米饭、面食、包子等主食放在最后吃,可延缓血糖上升,加上此时的饥饿感已大幅降低,不会过量摄入淀粉。若把精米白面换成杂粮饭,更健康。

以上吃饭顺序,适合大多数人,尤其适合糖尿病患者和体重超重人群,有助于控制血糖、减轻体重。需要注意的是,消化不良、胃酸分泌过多的人,空腹吃粗粮、生冷的高纤维蔬菜易引发胃部不适,这类人群更适合软烂蔬菜与主食搭配同食。

水果宜饭前吃 控血糖更有效

《中国居民膳食指南》建议,我国成年居民每天应摄入200—350克新鲜水果。有研究发现,相比饭后吃、随餐吃,健



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。