

益智茶健脑餐为孩子“充能”

转眼又是开学季,学习比拼的不仅是刻苦努力,身心状态同样是取得良好学习效果的重要基础。执业中医师、执业中药师赵中国介绍,可以通过日常茶饮、粥品、汤膳等益智健脑,让孩子们以饱满的身心状态投入新学期的学习。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

调脾胃疏情志 筑牢气血根基

赵中国说,人的情绪会影响五脏,五脏也会反过来影响情绪。简单来说,人的脏腑精气外在表现为七种情志:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。其中,“脾在志为思”,脾与思考、思维能力相关。脾主运化,是气血生化的源头,气血又是孩子思考、学习的能量基础。

在学习上,压力大的孩子容易出现气机郁结,既损伤脾脏,也会累及肝脏。脾胃受损伤之后,消化功能变差,吃进去的食物,就不能转化成身体需要的气血能量。而如果孩子本身脾虚,身体气血能量供给不足,容易导致健忘、注意力难以集中、思维反应迟钝等现象,影响学习效率,即便付出很多时间刻苦读书,学习效果也会大打折扣。

因此,想要改善孩子的学习状态,脾胃调理很重要。孩子如果压力大、脾胃偏弱,可以从饮食上调理,补足气血。

多款代茶饮品 可以健脑明目

茶饮操作简便,冲泡即可饮用,适合学生日常携带。益气健脑茶、益气聪明汤、助忆茶、黑麦茶、莲子水等多款代茶饮,对缓解记忆力减退、眼耳疲劳、体虚易累、情绪紧张、失眠等情况有一定辅助效果。

益气健脑茶由参须、麦冬、五味子、铁皮石斛、天麻等组成,用开水冲泡就可饮用,每日一次。这款茶饮可以清除体内暑热,补益元气,适合体力脑力消耗大的学生日常饮用,增强记忆力。

益气聪明汤源自金元时期李东垣的《东垣试效方》,是经典古方,主打补中气、升清阳、散风热,益气升清、聪耳明目,可缓解长时间学习带来的视觉疲劳、听力减退。组方由黄芪、太子参、葛根、蔓荆子、芍药、黄柏、升麻、炙甘草等组成,把全部药材均匀打成细粉后冲入开水,浸泡15分钟之后服用,建议每周饮用1次到2次。针对清阳不升、脾胃气虚引发的视物不清、听力下降、中耳炎等情况也有调理作用。

助忆茶补肾健脑,改善健忘。原料主要有熟地、麦冬、生枣仁、远志,直接冲泡代茶饮,每日一次,可以

帮助学生提升记忆能力。

针对容易疲惫、时常出虚汗、记忆力不佳的情况,可以用黑麦茶辅助治疗。将黑豆、浮小麦、去心莲子、去核黑枣洗净之后泡水饮用,可以放在早餐后喝,每周饮用1次到2次,有助于抗疲劳、改善记忆力。

良好的睡眠既能养护躯体,也能够疏导不良情绪,部分学生容易紧张焦虑、心绪烦躁,进而影响晚间睡眠,莲子水可以缓解这类情况。准备去心莲子、百合,先把莲子用小火煮烂,再加入百合继续煮15分钟,添加少量冰糖调味,放温即可服用。推荐晚饭后30分钟饮用,每周饮用不要超过3次。莲子补脾益肾养心,百合清心安神,二者配伍可养心定神、润燥助眠。

桃香四神饮,以五指毛桃、茯苓、芡实、山药、莲子、陈皮制作而成。五指毛桃补气健脾,药性平和不燥烈,自带独特奶香、橘香。桃香四神饮既可煮水代茶饮,也可搭配排骨煲汤,用于补脾胃祛湿气,提升身体免疫力。

既是香料,又是良药

白芷入方入膳皆相宜

白芷既是中医常用良药,也是日常煲汤炖肉常用的香料之一。作为辛温之品,它可祛风通窍、消肿排脓,搭配不同食材还可制作多种养生药膳。市民可在专业医师的指导下,结合自身体质合理选用。

祛风通窍 消肿排脓

白芷性辛、温,归胃、大肠、肺经,有祛风止痛、宣通鼻窍、燥湿止带、消肿排脓的作用。主要用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞流涕、鼻渊、鼻窦炎、牙痛、带状疱疹、痤疮等。白芷的芳香透达上行,且又有显著的止痛、通鼻窍作用,适用于鼻塞、头面部作痛,特别是前额痛、牙痛。

无论何种鼻疾,白芷皆可用之,这与其药物特性有关。首先,白芷气味芳香,性善上行,能宣通鼻窍,故能用于鼻塞;其次,白芷归于足阳明胃经,循行经过鼻;再者,若鼻疾的主要原因在于胃火上攻,与饮酒、辛辣等因素有关,白芷可作为足阳明胃经的引经药,且能燥湿,与其他药物配伍亦可用于治疗鼻疾。

此外,白芷可祛风燥湿,对风邪、湿邪引起的皮肤风湿瘙痒有一定缓解作用;也可用于初中期痤疮病症的治疗,消肿排脓效果明显。针对寒湿困阻或湿浊中阻引起的胃脘疼痛,包括消化道溃疡、糜烂性胃炎等,使用白芷也有一定疗效。



三文鱼对保护视力、脑细胞发育、提高记忆力有益。

核桃富含不饱和脂肪酸,可健脑。



莲子水有助于缓解紧张焦虑

药膳滋养脏腑 补足脑力体力

除了便捷的代茶饮,粥品与炖汤也是健脑食疗的好选择。粥膳温润易消化,不会给脾胃造成负担;炖汤可萃取食材、药材的营养,一日三餐都可益肾健脑。

核桃猪腰粥是健脑的优质粥方。准备核桃10个,猪腰1个,大米100克。将猪腰清洗干净,切为细条备用。先将大米与核桃一同下锅熬煮成粥,水沸之后,放入切好的猪腰,加入葱姜、椒盐等调味品,继续熬煮至粥熟即可食用。猪腰性和,可以补肾益智;核桃富含大量不饱和脂肪酸,健脑效果突出,二者与大米煮粥食用,有补脑益智的效果。

首乌猪脑粥可以益肾宁心、健脑安神,适合用脑过度、记忆力下降、心悸失眠的学生。主要材料为首乌10克,猪脑1具,大米100克。先把首乌加水煎煮,滤出药汁,用药汁加大米烧开,接着放入捣碎的猪脑以及调味品,煮到粥熟即可服食。该药膳可缓解因思虑过重引发的睡眠、记忆力问题。

鸽子益智补脑汤温润养人。鸽肉性平微温,味甘咸,归肺、肝、肾经,能增强

体质,可搭配天麻10克、党参20克、红枣10克、玉竹10克、生姜一小块进行烹制。先把鸽子清洗干净,天麻、玉竹洗净浸泡15分钟后,将全部食材放入炖盅,添加足量清水,隔水炖煮两小时,出锅前放食盐调味。该药膳能够益智健脑,恢复元气。

长时间伏案读书,眼睛与大脑双重负荷,番茄三文鱼汤兼顾护眼护眼。准备三文鱼骨500克,豆腐1块,香菜一小把,生姜数片。先洗净三文鱼骨沥干水分,番茄切小块;锅烧热放少许食用油,下姜片爆香,放入三文鱼骨小火煎至两面微黄,加入1500毫升热水,大火烧开后转小火,煮到汤色变成奶白色;加入番茄块,中火继续煮十分钟,加盐调味即可。三文鱼含有DHA、EPA,对保护视力、脑细胞发育、提高记忆力有益,适合用脑用眼过度的学生,建议每周食用1次到2次。

需要注意的是,茶饮和药膳不可盲目长期大量服用,最好咨询专业中医师,结合个人体质调整用量、选择合适方案。食补的同时,要保证规律作息、充足睡眠,并要注意疏导学业带来的心理压力,才有充沛的精力,从容应对学习任务。

学着做药膳

山楂麦芽茶



山楂可消食化滞(CFP)

山楂麦芽茶可消食化滞。主要材料为山楂10克、生麦芽10克。将山楂洗净、切片,与麦芽同置于杯中,倒入开水,加盖泡30分钟后,代茶饮。

山楂、生麦芽均属消食化滞的药食两用之物。山楂酸甘性温,可消各种食积,尤其是消肉食之积;生麦芽甘平,能促进淀粉性食物的消化,多用于助力消化米、面、薯类食积和食滞。伤食或大病初愈者如因胃弱纳差而强食,导致纳呆食少、脘腹胀闷、恶食恶心,或吐或泻等问题,可饮用山楂麦芽茶,肉食、乳食积滞者饮用效果尤佳。山楂麦芽茶味道酸甜可口,尤其适合老年人、儿童饮用,但孕妇、哺乳期妇女不宜饮用。

山楂作为消食的食材,还可以炖猪肚,可消食化滞,兼顾温补脾胃。原料包含山楂20克、猪肚500克及料酒、姜、葱、胡椒粉、精盐适量。制作时,将山楂切片,猪肚切块,与调料放入炖锅,加水煮沸后转小火至炖熟,最后加入胡椒粉调味即可。

(来源:《中国药膳学》《大众药膳》整理:张君琳)

家常食材 降压“良药”

不少高血压患者认为只有严苛限制饮食,才能稳住血压。事实上,血压管理并不等于过度忌口。有多项研究显示,许多家常食材有助于控制血压,在坚持规范治疗、保持均衡膳食的基础上合理食用,对血压管控有积极作用。

香蕉、苹果。多吃香蕉或苹果,能降低高血压患者全因死亡风险,每天一个苹果、一根香蕉,可以保护血管。

绿茶。喝绿茶可使患高血压的风险降低6%。哪怕不是每天都喝、每次量也不多,只要长期坚持,就能降低患高血压的风险。

鸡蛋。很多人担心鸡蛋胆固醇高不敢吃,其实大可不必。每周吃5个鸡蛋的人,患高血压的风险可降低32%,患糖尿病的风险也能降低28%。

辣椒。经常吃辣的人群,更不容易得高血压。但要注意的是,这里的“辣”是清淡烹饪的辣椒,而不是重油重盐的麻辣火锅。

核桃。核桃是能持续改善血管内皮功能的坚果,长期食用核桃能降低老年患者的日间血压和24小时动态血压。每天吃两三个核桃,护血管又补脑。

豆类。多吃豆类食物可显著改善血脂、血压、血糖,还有助于预防心血管疾病、降低癌症和全因死亡风险。黄豆、黑豆、红豆、鹰嘴豆换着吃,煮粥、打豆浆都可以。

奶类。每天吃些乳制品,可以降低患高血压、糖尿病和代谢综合征的风险。优选低脂或脱脂奶,每天喝300毫升左右刚刚好。全谷物。多吃粗粮等全谷物,有助于高血压患者降压;对没有高血压的人,则能起到预防作用。把一半白米饭换成糙米、燕麦、玉米,稳血压,还能控血糖。

除了以上食物,一些茶饮也可防治高血压。

玉米须茶。取干玉米须30克或鲜玉米须50克,煮沸后代茶饮。玉米须即玉米的须穗,不仅有降压作用,还能降低血脂和血糖,并有利尿消肿、清肝利胆的效果。

钩藤茶。钩藤30克,煎水代茶饮,不宜久煎,10分钟即可。钩藤有清热平肝,息风止痉的作用,特别适用于肝火旺盛证型的高血压患者,此类患者多见头痛眩晕、脾气暴躁等。要注意,脾胃虚弱、体内有寒的患者不宜饮用。

决明子茶。炒决明子15克,水煎或者沸水冲泡代茶饮即可。决明子有很好的降血压、降血脂的作用,并有润肠通便、清肝明目的作用。尤其适合有高血压兼有大便秘结、视物不清者,但脾胃虚弱、腹泻者不宜饮用。

食疗和代茶饮,都只是血压管理的“辅助加分项”,绝不能代替降压药和正规治疗。确诊高血压的朋友,一定要遵医嘱定期监测、规范用药,别自己随便减药、停药。日常调理做得好,能帮血压更稳,但该吃药的时候,千万别硬扛。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。