

巧制代茶饮 调理亚健康

熬夜、久坐不动、饮食不节、情绪焦虑、过度用眼,是现代人不健康生活方式。这些习惯持续扰乱人体气机运转,诱发失眠、身体困重、脾胃不运、情绪烦躁、眼干疲劳等亚健康症状。依托药食同源理论,日常可以通过代茶饮进行辅助调节。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

熬夜损伤 滋养心肾 安神助眠

泉州市中医药研究促进会常务理事李太云介绍,人体阴阳气血有盛衰消长,其变化顺应昼夜自然节律。临床中常见的熬夜易扰乱心肾水火相交,阴血耗损,易诱发失眠多梦、心悸乏力;长时间注视电子屏幕易耗伤肝血,造成眼干目涩、头晕神倦。

夜间是阳气收敛、阴气渐盛的时候,心火随阳气下降以温养肾水,肾水随阴气上升滋养心火,完成心肾相交的生理循环。长期熬夜打破昼夜节律,阳气不得归藏,心火上浮、肾水耗伤,易出现失眠多梦、五心烦热、盗汗、腰膝酸软等表现;若同时伴随高强度脑力劳动,会进一步耗伤心血,诱发心悸健忘、日间精神萎靡。调理应以滋养心肾阴血、安定神志,恢复水火平衡为重点。

酸枣仁百合茶适合入睡困难、多梦易醒、焦虑不安的人群,对更年期阴虚内热所致失眠同样适用。酸枣仁性平味甘酸,归心、肝、胆经,为养心安神主要用药。现代药理研究表明其具有镇静催眠、抗焦虑作用;百合性微寒味甘,归心、肺经,具有养阴润肺、清心安神之功;茯苓性平味甘淡,归心、脾、肾经,有助于利水渗湿、健脾宁心。

常见的百合莲子银耳羹也适用于失眠多梦、心悸不安者。银耳性平味甘淡,滋阴润肺、

养胃生津;百合养阴润肺、清心安神;莲子补脾止泻、益肾固精、养心安神;枸杞滋补肝肾、益精明目,常用于阴虚肺燥所致的干咳少痰、咽干口渴者,心阴不足所致的失眠多梦、心悸不安者,以及秋冬季节干燥时的日常润养,同时适合长期处于空调环境中、皮肤干燥、口鼻干燥者日常食用。

玉灵膏出自清代著名医家王孟英《随息居饮食谱》,原方由龙眼肉(桂圆)、西洋参古法蒸制而成。龙眼肉性温味甘,可补益心脾、养血安神,《本草纲目》中写道,其“开胃健脾,补虚长智”;西洋参性凉味甘微苦,归心、肺、肾经,有助于补气养阴、清热生津,与龙眼肉配伍,既可增强补气之力,又能制约龙眼肉之温性,使全方补而不燥。玉灵膏适用于长期熬夜、过度劳累导致的气血两虚者,面色萎黄、神疲乏力、心悸失眠者,产后、术后、大病后气血亏虚的恢复期人群,以及脑力劳动者、备考学生等思虑过度者,但体内有实热以及表现为口苦、舌苔黄腻、大便黏滞的湿热者不宜使用,感冒发热期间应暂停使用,糖尿病患者需注意含糖量。

久坐生浊 健脾理气 化解湿滞

长期久坐使四肢活动不足,脾气运行受阻,中焦枢机失常,脾胃升降清浊功能减弱,水谷精微不能正常输布,湿浊蓄积体内,因此常会出现身体沉重、肩颈僵硬、浑身乏力、腹胀便溏、胃口不佳、腹型肥胖、血脂偏高等情况;湿浊久滞,还会干扰肝升肺降、心肾相交,继而引发痰多、身体浮肿等问题。

李太云建议,针对久坐运动不足的人群,应当注意多调理脾胃、舒筋活血通络、润肠通便、清利湿热,饮食方面应当少油少甜,不要大补。可选用陈皮茯苓茶进行调理。陈皮、玫瑰花疏肝理气,茯苓、玉米须、葛根渗湿泄浊,

菊花清肝明目。中焦枢纽一旦恢复运转,肝升肺降、心肾相交等各个环节便随之恢复正常。此外也可以常服养生粥,主要材料为小米40克、炒薏米15克、莲藕15克、黑木耳10克、冬瓜15克。小米养胃健脾,莲藕、黑木耳活血通络,冬瓜、薏米渗湿清热泄浊。

久坐者气血运行不畅,腹部痰湿聚集,最重要的还是要多活动身体、舒筋活络,食疗不能代替起身活动。久坐每40分钟—60分钟应起身活动3分钟—5分钟,拉伸、踮脚走动、做头颈操等,改善血液循环,预防静脉曲张、颈椎椎间问题。

饮食不节 分证调护 和胃消食

饮食不节主要分为过食肥甘、嗜食生冷、饥饱无常三类。过量食用油腻甜食,湿热内生阻滞脾胃;常吃冷饮、生冷食物,寒邪损伤脾阳;暴饮暴食、不吃早餐、三餐无规律等,直接打乱脾胃运化节奏。

荤食摄入多、食积内蕴、脂浊偏重者,适宜喝荷叶山楂茶。荷叶性平味苦,归肝、脾、胃经,清暑化湿、升发清阳、凉血止血。山楂性微温味酸甘,归脾、胃、肝经,可消食健胃、行气散瘀、化浊降脂。通过荷叶升发清阳以助脾升,山楂消食化浊以助胃降,决明子润肠通便以助浊气排出,陈皮理气健脾以疏通中焦,四者配合使中焦枢纽恢复升降有序的状态。可用于饮食积滞、腹腹胀满者,高血脂症、肥胖症以及夏季暑湿困重、食欲不振者的辅助调理。但胃酸过多者应慎用山楂,孕妇不宜使用。

平日喜食寒凉、脾胃虚寒、阳虚体质以

及在空调环境中长期工作的人群,可饮用生姜红枣茶。生姜红枣茶由生姜、红枣、红糖、桂圆等组成。生姜性温味辛,归肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳之功;红枣性温味甘,归脾、胃经,有补中益气、养血安神的效果。通过温补中焦阳气,增强中气枢纽的运转动力,使脾胃恢复正常节律,同时温通经络以促进气血运行。

消化不良时,可以试试桂花乌梅茶。此茶饮由乌梅、桂花、甘草、山楂等组成。乌梅性平味酸涩,具有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、安蛔止痛的作用;桂花性温,温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀;甘草补脾益气、清热解毒。尤其适用于夏季暑热伤津所致的口渴多汗、食欲不振者,久咳不止、干咳少痰者,以及食欲不振、消化不良者。但胃酸过多、胃溃疡患者应慎用。



桑葚生津润燥



桂花乌梅汤有助于缓解食欲不振



学着做药膳

百部生姜汁



生姜辛温,能散风寒。(CFP 图)

主要材料:百部50克,生姜50克。
制法用法:把生姜洗净切块拍扁,与百部同入瓦煲加水煎沸,改文火煎煮15分钟,去渣,待晾凉即可饮用。

百部生姜汁疏风散寒,降气止咳。百部甘苦微温,入肺经,可用于温润肺气、止咳,咳嗽无论新久,均可配伍应用。生姜辛温,能散风寒、化痰饮、和胃气、降冲逆,辅百部增强降气止咳的效果。适用于风寒外袭、肺气壅塞所导致的咳嗽,缓解咳嗽、咳声重浊、气急咽痒、痰液稀薄色白、鼻塞流涕、发热、恶寒、无汗等症状。还可用于慢性支气管炎反复发作。因百部甚苦,可调入蜂蜜,既可矫其苦味,又可增强其润肺作用。

(来源:《中华临床药膳食疗学》整理:张君琳)

常食木耳菜 辅助降“三高”



食用木耳菜有助于平稳血脂(CFP 图)

在菜市场里,有一种叶子厚实、吃起来滑滑嫩嫩的绿叶菜,因为口感酷似木耳,得名“木耳菜”。

木耳菜含有硒、钙、铁、钾、β-胡萝卜素与维生素A等多种人体必需微量元素,有助于抗氧化、保护肝脏,比牛奶更适合乳糖不耐受人群,同时含有丰富的黏多糖和果胶,有助于平稳血脂,辅助降糖,对高胆固醇、高血脂以及餐后血糖不稳定的人群较为适宜。对中老年人,血脂血糖不稳、便秘、用眼多、容易水肿的人,都很友好。

中医中,木耳菜清热润肠,外用还能润肤。木耳菜学名落葵,《本草纲目》和《名医别录》中都有记载:“落葵,叶冷滑如葵,故名落葵,味甘,微酸,性寒,主治滑中散热,利大小肠。”因此,木耳菜内服可清肝解毒、润肠通便,用于热性便秘,而且不伤脾胃。外用方面,古籍记载可用于蚊虫叮咬、疔疮肿毒。木耳菜里的黏多糖,就像天然面膜一样,古代女子还用它的汁水来润肤。

有五类人群很适合多吃木耳菜:乳糖不耐受、需要补充膳食钙的人群;秋季干燥、有热性便秘的人群;血脂偏高、餐后血糖不稳定的人群;长期用眼、眼睛干涩疲劳的人群;容易水肿、正在控制体重的人群。

但木耳菜性寒,脾胃虚寒、平时容易腹泻、吃凉食易肠胃不适的朋友,一定要控制食用量,切忌贪多。

烹饪木耳菜也很有讲究。木耳菜性寒,在做菜时可以搭配姜、蒜等食材中和其寒性,寒热折中,口感和营养都合理。

清炒木耳菜。材料:木耳菜350克,花生油15克,蒜、水淀粉、香油、料酒、精盐、味精各适量。将木耳菜洗净,捞出沥水备用,蒜切成末。油锅烧热,放入蒜末稍炒,倒入料酒,放入木耳菜,加入精盐、木耳菜,加少许水。转用旺火烧烂,加入味精,用水淀粉勾芡,淋入香油,出锅即可。

木耳菜扒香菇。材料:木耳菜500克,水发香菇或鲜香菇100克,花生油、精盐、味精、香油、料酒、水淀粉、蒜末各适量。将木耳菜洗净,沥干水分,放入沸水锅内烫至断生,用凉水过凉。香菇择洗干净,切成片。油锅烧至七成热,下入蒜末稍炒,放入香菇煸炒,倒入料酒,加入精盐、木耳菜,加少许水。转用旺火烧烂,加入味精,用水淀粉勾芡,淋入香油,盛入盘内即成。

木耳菜烧猪蹄。材料:木耳菜300克,猪蹄2个,葱、姜、胡椒粉、精盐、味精各适量。木耳菜清洗干净备用。猪蹄去毛,洗净,剁块。锅中加入适量清水,将猪蹄投入,加料酒、姜片烧至蹄熟。最后加入木耳菜及精盐、味精、葱段、胡椒粉等调料,烧至入味即成。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)

久郁久视 疏肝养血 清肝明目

肝主疏泄,主管人体气机升发。长期精神紧绷、抑郁易怒,会损伤肝气升发功能,造成肝气郁结;郁久化火则肝火上炎,出现急躁易怒、头痛目赤、失眠、胸闷肋胀,从单一脏腑失调演变为全身气机失衡。

桑葚玫瑰茶体现了“滋水涵木、疏肝理气”的配伍思路。桑葚玫瑰茶由桑葚、玫瑰花、枸杞、红枣等组成。桑葚性寒味甘酸,归心、肝、肾经,滋阴补血、生津润燥;玫瑰花性温味甘微苦,归肝、脾经,具有行气解郁、和血止痛的作用。桑葚滋阴养血以充实肝体,使升发有物质基础;玫瑰花行气解郁以疏通肝用,使升发有动力保障。二者配合,既补肝体又助肝用,适用于情志抑郁、月经不调、面色晦暗的肝郁血虚者,女性经前期综合征的辅助调理,皮肤干燥、头发枯黄者,以及阴虚体质伴情绪不畅者。

在中医看来,肝开窍于目,久视伤

血。当下办公、学习大量使用电子产品,长时间紧盯屏幕亦会耗损肝血。肝血亏虚,肝气升发无力,全身气机协调被打破,除眼干、视物模糊外,还可能伴随头晕、面色差、易疲惫等全身症状。枸杞菊花决明子茶是这类人群的常用茶饮。枸杞子性平味甘,归肝、肾经,可滋补肝肾、益精明目,《本草纲目》记载其“滋肾,润肺,明目”;菊花性微寒味甘苦,归肺、肝经,有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目的作用;决明子性微寒味甘苦咸,归肝、大肠经,用以清热明目、润肠通便。枸杞子滋补肝肾之阴以涵养肝木,使升发有源;菊花清泄肝热以解除升发之阻,使升发有道;决明子润肠通便以助浊气下降,使升降相因,适用于长期面对电脑、手机的办公人群,目干目涩、视物模糊者,肝火上炎所致头痛目赤者,以及高血压伴头晕目眩者辅助调理。

养生通方 辨证饮用 谨守宜忌

李太云介绍,以生黄芪10克、龙眼肉10克、百合10克、生山楂10克、陈皮6克以及玫瑰花3克组成的养生通方,可有效缓解日常生活中吃饭、睡觉、情绪、精神状态等遇到的一些小问题。

生黄芪主要发挥补气作用,龙眼肉补心血的同时兼具养心安神。将生黄芪与龙眼肉搭配食用,可解决人体的基本能量问题。若虚证较为严重、气血亏虚明显,可在此基础上适当增加剂量。百合既能补充人体的津液、阴液,又能清心安神、改善睡眠、抗抑郁。现在不少人精神压力较大,存在情志方面的问题,龙眼肉与百合相结合,对改善睡眠和调节情志大有裨益。生山楂,多数人用其消食,它

还能活血化瘀、降血脂和血压、清泄浊毒,改善诸如甘油三酯偏高、血脂黏稠、血压偏高等问题。陈皮通三焦、理气的同时还能止咳化痰、燥湿行气、宽中理气。玫瑰花可疏肝解郁、理气活血化痰。

同时,李太云也提醒,药食同源食材虽整体安全性较高,但各有寒热偏性,代茶饮仅适合亚健康状态的轻微失衡调理,不能替代正规药物治疗。感冒发热期间,补益类茶饮均应停用;孕妇、慢性病患者等特殊人群,长期饮用代茶饮前建议咨询专业中医师。代茶饮只是辅助干预手段,除合理选用代茶饮外,还应坚持规律作息、适度运动、调节情绪,才是守护身体健康的核心。



喝生姜红枣茶有助于气血运行



百合莲子银耳羹适用于失眠多梦、心悸不安者。



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。