冬季口鼻干燥未必是“上火”

润而不凉 饮食解燥

小雪节气后,气温逐渐走低,不少市民出现口干鼻燥、咽喉发痒、皮肤紧绷、脱屑等问题。很多人第一反应是“上火”,并自行炖煮雪梨川贝银耳汤润燥,结果咽喉瘙痒加重、咳嗽不愈,甚至引发腹胀、腹泻的症状。中医主治医师陈辉强提醒,入冬后的燥证多属于凉燥,盲目使用寒凉润燥食材反而会加重症状。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图


甜杏仁润肺


山药入膳可养脾胃


蒸梨时可加入姜片、红枣

雪梨银耳治凉燥 无异于雪上加霜

陈辉强介绍,根据中医五运六气理论,今年从11月22日小雪节气起至明年1月,气候处于阳明燥金阶段,整体环境偏燥、偏寒,是寒燥的高发时段。这一阶段的燥气多与降温同步出现,气温下降,空气湿度降低,燥象随之明显。此时,人体感受到的干燥不适,是由于寒气将水分“冻住”,导致水液运行障碍,从而引发身体各部位出现干燥的现象,并不是人体内缺水。

市民之所以常把干燥简单地理解为“上火”,是因为两者都有口干、咽痒、皮肤干的外在表现。实际上,中医理论中的干燥有热、凉之分,热燥是“上火”的一种表现,其核心是燥邪夹热,典型表现为咽喉肿痛、口中发苦、鼻咽部有灼热感,患者常有饮用凉水的需求。凉燥的病机却截然不同,它是寒邪收敛,束缚体表气机,津液输送与布散的通路受阻,导致体内津液疏通不畅,而非津液总量不足。因此,凉燥人群除表现为口鼻、咽喉、皮肤干燥之外,多还伴随着怕冷、怕吹风等表现。

凉燥的根源在于寒邪如同一层收束的外壳,将津液“凝住”,难以输送至体表。此时,若用雪梨、川贝、银耳等偏凉之品,等于凉上加凉,肺气被收得更紧,气机郁滞加重,咽痒难解、咳嗽迁延;脾胃受凉、运化失司,又会导致胃胀、腹泻等症状。临床中,有不少患者正因这一环节判断失误,越用雪梨、银耳,越不舒服,症状加重。

药膳茶饮调理 应以温润为主

陈辉强指出,凉燥调养应以温润为主,讲究润而不凉,既要能润得进去,又不可再添寒凉。他推荐了几道生活中简单易做的食疗方,市民可以在中医师指导下使用。

杏苏散作为经典方剂,为治燥剂,具有轻宣凉燥、理肺化痰的作用,但作为润燥的日常养生方不必照方抓药,可取其中核心药物泡水代茶饮。将紫苏叶3克、陈皮3克、桔梗3克、玉竹5克,开水闷泡饮用。其中,紫苏叶、陈皮、桔梗偏于辛温宣散,可以有效地把郁滞的气机打开;玉竹润养,可以补充津液之不足。该茶饮辛温和滋润并用,适用于咽干、干咳、鼻干,遇冷风不适、痰白者,宜温服。

南杏山药生姜粥也是凉燥调理的一道食疗方。南杏即甜杏仁,与山药、小米同煮,加生姜一两片。南杏润肺,山药养脾胃,粥品本身易于消化;生姜辛温,可防全方偏凉,并助津液布散,使整道药膳润而不滞。

民间素有秋冬食梨润燥之说,眼下梨正当季,可以吃梨,但不建议生吃。生梨性凉,易敛肺气,并不能改善凉燥;可改为蒸食,并加生姜两片、红枣数枚,以姜枣中和梨之寒性。蒸制之后,梨的寒性减少,润燥的作用仍能保留,凉燥人群食用,更为稳妥。

饮食方面,这段时间应少吃冰冷食物,日常宜饮温水,少量多次,不宜一次大量饮水。陈辉强提醒,食疗终究只是辅助,若症状持续不解,须第一时间就诊,进行辨证治疗。

冬季“进补”不当 容易加重干燥

闽南人有入冬后“进补”的习惯,喜食羊肉、姜母鸭等食物,但如果“进补”不当,就容易加重干燥症状。

陈辉强说,从临床角度来看,“进补”须区分不同体质,才能实现依靠食物滋补的目的。平常怕冷、手足冰凉、无明显咽干咽痛的人群,可适量食用温补食物;但如果平时容易口腔溃疡、牙龈肿痛、便秘,或好饮酒、易“上火”者,则不适宜温补,容易因温补反助内热,燥象更甚。

降温所带来的是肺与血管的双重压力。凉燥首先影响的是肺,对于慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、哮喘人群若是属于凉燥或体质偏虚寒,可适当进食温补之品,可以饮用杏苏散进行调理。这些患者还要注意保暖,保暖不仅是增加衣物,而且要注意重点位置的保护。后颈最易受风寒侵袭,外出时宜戴围巾或穿高领衣物,护住后颈,就等于替肺守住了一道门。气温下降后,晨练应该等日出之后进行,避免冷风直吹口鼻,运动出汗后及时添衣,不要在汗孔大开时受风,容易导致寒气进入体内,引发身体不适。

小茴香:厨房里的温养调味品


茴香姜枣粥理气和胃、驱寒止痛(CFP)

小茴香,既是去腥增香的调味佳品,也是温中行气的常用药材,不少家庭的厨房中都能见到它的身影。这种典型的药食同源食材,在合理配伍食用的情况下,能散寒理气、调养脾胃。

用盐炒制 温补更强

小茴香味辛、性温。归肝、肾、脾、胃经,主要作用是散寒止痛、理气和胃,用于寒疝腹痛、痛经、脘腹胀痛、食少吐泻等症状。茴香籽用盐炒制后温补的力量更强,且偏入肾经。

现代研究表明,小茴香主要含有挥发油、脂肪油、甾醇、糖苷、生物碱等化学成分,还含有维生素E、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素等多种营养物质,具有抗炎抑菌、缓解疼痛、促进胃肠蠕动、保肝等多种药理作用。

散寒理气 调养脾胃

在我国南方地区,人们常用茴香煮蚕豆,可增加风味,又可开胃。北方地区则常用茴香苗加五花肉做馅包饺子,食后满口清香。除此之外,小茴香还能泡茶、做粥、煮汤等。在日常生活中,可以尝试这几种小茴香的常见食用方法,但要注意,应在专业中医师或中药师指导下选用。

小茴香红茶。将1克小茴香、3克红茶放入壶中,冲入开水,等待5分钟,滤出茶汤,放入适量红糖调味,即可品饮。此茶具有温肾散寒、和胃理气的作用,适合消化不良、胃肠胀气、腹冷疼痛、宫寒痛经的人群饮用。

茴香麦芽茶。取小茴香1克、山楂3片、炒麦芽3克,将上述材料放入壶中,冲入开水,加盖焖5分钟,滤出茶汤,即可品饮。本药茶具有健脾消食、散寒止痛的作用,适合胃寒冷痛、食欲不振、消化不良的人群饮用。

茴香姜枣粥。准备小茴香6克、生姜片6克、红枣15克、粳米150克。把小茴香洗净后,用干净纱布包裹并扎紧口。红枣洗净,逐枚掰开。粳米淘洗干净,浸泡1小时。锅中加适量水,放入小茴香、生姜片,煎煮,去渣取汁。将红枣、粳米放入药汁中,熬煮成粥即可。此药粥具有理气和胃、驱寒止痛的作用,对胃寒气滞引起的脘腹胀痛、胸胁不舒、呕吐清水、消化不良等症状有调理作用。

茴香腰花粥。将150克粳米洗净,浸泡1小时;6克小茴香洗净,用干净纱布包裹并扎紧口;将150克猪腰去筋膜,花刀切块,用料酒腌制20分钟,放入沸水中汆烫至腰花翻起,捞出洗净,改刀切碎。锅中放入适量水,将小茴香加入水中煎煮,取出纱布包,将粳米、碎腰花、姜末加入锅中,一起熬成粥。粥将成时,放入葱末、盐,搅拌均匀即可。本药粥具有散寒祛湿、强健腰膝的作用,对寒湿凝聚导致的腰酸、腰痛、下肢沉坠、关节屈伸不利等症状有调养作用,也适合经期腰酸、痛经的女性食用。

茴香牛肉汤。主要材料有小茴香6克、牛肉300克、生姜3片、大枣6枚,食盐适量。首先,将牛肉洗净切块,小茴香、大枣分别洗净。将牛肉、小茴香、姜片、大枣一起放入砂锅内,加适量清水,大火煮沸后改小火煮1小时左右,加入食盐调味即可。本汤具有温中散寒、益气补虚的作用,适合脾胃虚寒、脘腹冷痛、气血不足、容易疲乏者食用。

茴香鲤鱼汤。准备6克小茴香,1条鲤鱼,6片生姜,1根大葱,料酒、食盐适量。将小茴香、大葱分别洗净,葱切段备用。鲤鱼去鳞和内脏,洗净,放入锅内,加入适量清水,放入小茴香、姜片、葱段、料酒,大火煮开后转小火,慢炖1小时,加入食盐调味即可。茴香鲤鱼汤具有理气和胃、健脾温中的效果,适合脾胃不和、消化不良者食用。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)


小茴香可散寒止痛、理气和胃(CFP)

牛肉汤加入小茴香,有益气补虚的效果。(CFP)

学着做药膳

益寿鸽蛋汤

主要材料:枸杞10克,龙眼肉10克,制黄精10克,鸽子蛋4枚,冰糖30克。

制作方法:先将枸杞洗净,龙眼肉、制黄精分别洗净,切碎,冰糖打碎待用。在锅中加入750毫升清水,加入以上三味药物同煮。待煮沸15分钟后,将鸽蛋打入锅内,冰糖碎块同时下锅,煮至蛋熟即成。每日服1剂,连服7日。

此汤滋补肝肾,益阴养血,适用于肝肾阴虚引起的腰膝软弱、面黄、头目眩晕、耳鸣眼花、燥咳少痰等症。枸杞甘平,入肝、肾经,善滋阴补血、益精明目,用于眼目昏花、眩晕耳鸣、腰酸膝软等症。黄精有补脾益肺、养阴润燥的作用,在益精气、补阴血方面具有较好效果,常用于体虚乏力、心悸气短、肺燥干咳、消渴等症。龙眼肉益心脾、补气血,用于心悸、健忘、贫血等症。三药相配,能大补五脏之阴,润燥生津。鸽子蛋为蛋中上品,能补虚强身。再以冰糖甘甜清润辅之,使全方能滋补肝肾、益阴补血、生津润肺。但虚内热而见骨蒸烦热、潮热盗汗之阴虚重者,本方力有不及;湿热壅盛者不宜服用。

(来源:《四川中药志》整理:张君琳)

延缓衰老 三吃七不吃

很多人为了延缓衰老,抹昂贵的护肤品,吃抗氧化保健品,做美容项目……但都忽略了一个核心:这些办法大多治标不治本,身体内在的衰老进程并不会因此减慢。

想要身体能够真正延缓衰老,还得从饮食、运动、睡眠等方面进行调理,其中,饮食方面应遵循“三吃七不吃”的准则。

以下3类食物要多吃。

全谷物。推荐每天至少一餐食用全谷物,一天摄入全谷物和杂豆类50克至150克。全谷物等优质碳水富含膳食纤维、多酚类、B族维生素等营养素,这些物质能降低人体慢性炎症水平,而慢性炎症是人体衰老以及各类慢性病的重要诱因。

新鲜水果。新鲜水果富含多酚、花青素、维生素C等抗氧化成分,能清除体内自由基,减少细胞老化。优先选完整鲜果,不榨汁,控制好分量,避免果糖摄入超标,蓝莓、苹果、柑橘都是不错的选择。

茶。每天喝茶2杯到3杯的抗衰老效果最佳。将杯数换算为茶叶数量进行分析后,研究人员发现每天摄入6克至8克茶叶表现出的抗衰老效果最好。

以下7类食物尽量少吃。

油炸食品。油炸食物在高温下产生的有害物质会导致自由基增多,加速身体组织细胞的氧化衰老。另外,油炸食物含脂肪多、热量高,容易引起肥胖。过多的脂肪组织会影响身体新陈代谢和内分泌,使组织和功能受损,加速机体衰老。

烈性酒。研究发现,不论是何种饮酒的频率或剂量,相较于从不喝酒的人,饮酒者都表现出生物衰老加速的现象。而且在一些女性和年龄小于45岁的人群中,生物年龄与饮酒相关的加速增加更为显著。

啤酒类。酒精无论藏在哪种饮品里,都会对身体造成持续损伤,同样会加速衰老。

加工肉制品。香肠、培根、火腿、腊肉等,大多添加亚硝酸盐、盐和防腐剂,容易诱发体内炎症,长期摄入会损伤细胞,加速血管老化。

含糖饮料。糖摄入量越多,衰老得越快。即使糖摄入量只增加1克,都会加速衰老。

人工甜味饮料。很多人觉得标注“0糖”的人工甜味饮料是更健康的饮品选择,既能满足甜口喜好,又不用承担添加糖的热量与健康负担。但研究发现,这类添加人工甜味剂的饮品同样会加速身体衰老。

人造黄油。人造黄油大多含反式脂肪酸,会升高坏胆固醇、损伤血管内壁,加重全身炎症反应,加快血管老化。选购时,应避开配料表含氢化植物油的产品。

做好这些小事,抗衰效果更佳。建议采取清淡饮食方式,少油、少盐、少糖等,有助于减少油脂分泌、避免炎症反应、促进新陈代谢、维持肠道健康。饮食要多样化,食物种类要丰富,每类食物的品种也要有差异。此外,要吃得少一点,喝水多一点。

(来源:人民日报健康客户端 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。