

心脏疾病的饮食疗法

利用药膳食疗保护心脏是传统中医的一大特色。笔者就日常生活中常见的几种保护心脏的食疗药膳及其家庭制做作一介绍,以飨读者。

1. 灵芝猪心 猪心500克,灵芝15克,生姜、葱、精盐、料酒等调味品各适量。先将灵芝研成细末备用,猪心剖开洗净余水,煮至七成熟时捞出切成薄片,煮猪心的原汤留着备用。净锅上炉,加入猪油烧热后入猪心煸炒,下葱、姜、酱油、料酒、食盐、猪心的原汤及灵芝粉,烧至入味,淀粉勾芡,装盘即可食用。

功效:此方有养心安神、补益气血之功。适用于心气血虚所致的心悸、失眠、健忘、精神恍惚等症,是神经衰弱、冠心病、心肌炎、心律失常患者的食疗佳品。

2. 桂圆髓鹌羹 桂圆肉50克,鹌鹑肉150克,猪脊骨髓50克,冰糖、鸡汤等各适量。先将鹌鹑肉洗净切块,余去血水,桂圆肉用温水浸泡,猪脊骨髓洗净入沸水中余去血沫,然后将鹌鹑肉、桂圆、猪脊骨髓装入炖盅,加入冰糖、生姜、葱头、胡椒粉、鸡汤,上笼用大火蒸至鹌鹑肉熟烂,取出即可食用。

减肥药膳四款

传统中医认为,肥胖常分为三种类型:脾虚湿阻类型,常见肢肥体胖、精神疲惫、懒于活动、胃口差、腹胀、胸闷、便溏、舌质淡胖、苔腻等症状;胃热滞脾类型,常见体肥肤腴、多食易善饥、口干口臭、头晕、便秘、舌质红、苔黄等症状;肝郁气滞类型,常见形盛体肥、郁郁寡欢或急躁易怒、胁腹胀痛、舌质暗有瘀斑等症状。如果出现上述症状,说明该减肥了。除了控制饮食、规律运动之外,还可搭配以下四款药膳帮助控制体重,使用前可咨询中医医师,辨明类型对症选用。

1. 桔皮荷叶饮 生山楂10克,生薏苡仁10克,荷叶1张,橘皮5克。诸药洗净,荷叶剪成细片状,与其他药材放入锅中,加清水适量,小火煎煮即成,分3次饮服,每日1剂。

2. 泽泻决明茶 泽泻60克,决明子15克,虎杖30克,三七3克,生山楂30克。诸药洗净,加清水适量,小火煎煮即成,分3次饮服,每日1剂。

3. 丹参茵陈茶 丹参30克,茵陈30克,首乌30克,生山楂30克,桑寄生30克,决明子30克。诸药洗净,加清水适量,小火煎煮即成,分3次饮服,每日1剂。

4. 荷叶梗米粥 新鲜荷叶1张,梗米100克,冰糖适量。荷叶洗净后切成碎状,水煎取液备用;梗米淘洗干净,加适量清水,小火煮成粥,待熟后加入冰糖、荷叶汁即成,分3次服食,每日1剂。

(曹大夫)

功效:此方有补五脏、安心神之功。适用于脾虚食欲不振、心血虚所致的心悸怔忡、失眠健忘,以及缺血性心脏病、心肌炎等症。青少年常食能补脑益智、增强记忆。

3. 安心茶 丹参、山楂、桂圆、当归、夜交藤、柏子仁、延胡索各5克。将上药切碎,沸水冲泡20分钟,代茶饮,每日1剂。

功效:此方有安祥镇静、和血止痛之功。用于心血虚、心血瘀阻所致心悸怔忡、头昏目眩、失眠健忘、多梦、记忆力下降、胸部刺痛、舌质紫暗,脉象沉涩等症。高血压心脏病、冠心病患者,宜长期饮用,有辅助治疗作用。

4. 丹参饮 丹参30克,檀香6克,冰糖15克。丹参、檀香加清水适量,武火煮沸,改文火煎煮50分钟后,冰糖调味即可。分3次服用,每日1剂。

功效:此方有养心安神、行气活血、调经止痛之功。适用于血脂增高、心电图异常、高血压、心肌炎、缺铁性心脏病、冠心病长期心前区闷痛等症。还可用于心气不足、心血瘀阻之心悸失眠、心烦不宁、情志不舒等症。

5. 莲心神饮 莲心、桂枝、生

甘草各3克,茯神、白术各5克。上药切碎,沸水冲泡20分钟,代茶饮,次数不限。

功效:此方有清心安神、降压利水之功。适用于心悸怔忡、头晕目眩、心胸烦闷、渴不欲饮、恶心呕吐、食欲不佳、舌苔白滑、脉弦细等症。中老年人可作为养生保健茶长期饮用。

6. 洋参五味茶 西洋参3克,五味子、丹参、郁金各5克,田七2克。上药捣烂切细,沸水冲泡20分钟,代茶饮,早晚各1剂。

功效:此方有益气生津、补肾宁心之功。适用于气阴两虚之心烦失眠、健忘多梦、夜间盗汗、心悸气短、倦怠懒言、面色苍白、头晕目眩、心胸闷痛、心律不齐、舌质偏红或有齿印、脉细弱无力等症。

7. 天王补心膏 酸枣仁、柏子仁、当归身、天冬、麦冬各120克,生地黄、人参、玄参、茯苓、五味子、桔梗各30克。上药除人参另炖取液外,余药水煎3次,合并药液,文火浓缩成稠膏,加入参汁及炼蜜,收膏,装瓶备用,每次10~15克,温开水兑服,早晚各1次。

功效:此方有补心安神、滋

阴清热、润肠通便之功。主治心肾阴亏血少、虚火内动证,症见心烦少寐、心悸神疲、梦遗健忘、大便干燥等。对神经衰弱、心律失常、缺血性心脏病、甲状腺功能亢进等,效果较佳。中老年人常服有强身健体、抗衰老延寿之功能。

8. 八宝养心粥 白扁豆、薏苡仁各20克,莲子12克,人参、桂圆、红枣、淮山药、百合各15克,粳米200克,冰糖适量。莲子、淮山药、百合、薏苡仁用清水浸泡15分钟,红枣去核,人参切片,与粳米、桂圆肉一同放入锅内,加清水适量熬煮至粥浓稠时,入冰糖调味即可,早晚服食。

功效:此方具有补心脾、益气血、定神志之功。适用于心脾虚弱、气血不足、食欲不振、失眠健忘、心悸多梦、神经衰弱、久病体虚、月经不调、白带过多等症。

9. 顺心饮 熟地、山茱萸、丹参、郁金各5克,人参3克。上药研粗粉,沸水冲泡20分钟,代茶饮,次数不限。

功效:此方有安心神、止心痛、益心肾之功。适用于心肾阴虚之心悸不眠,症见心烦盗汗、胸闷不舒伴有刺痛、气短乏力、腰膝酸软、头昏耳鸣、舌质红或



有紫斑、脉细涩等。

10. 葛根养心粥 新鲜葛根、粳米各100克。将葛根切片打浆,加水搅拌,沉淀取粉;粳米煮粥,待粥煮至浓稠时,将葛根粉调入粥内,加少许冰糖调味即可,早晚作点心服食。

功效:此方能扩张心脏血管、增加冠状动脉血流量,对缓解心绞痛有较好效果。

11. 玉兰花羹 玉兰花10克,粳米100克(研粉),丹参12克,山楂15克,白糖适量。玉兰花,山楂、丹参水煎3次,合并药液,加入粳米粉和白糖,入锅内煮熟即可食用。

功效:此方具有养心活血、宁心安神、通脉明目之功。适用于高血压、心脏病、缺血性盆血、冠心病、高血脂症,以及心律失常、心肌梗塞等症。 (李志良)

有助于调理肝脾的四款茶饮

夏天,肠胃功能受湿热影响,易出现消化不良、胀气、腹泻、食欲不振、便秘等症状。中药茶饮,有助于调理肝脾、补气升阳、促进消化。

1. 防风白术茶 防风、白术各5克。上药加沸水冲泡,加盖焖5分钟,当茶饮,每日1剂。适用于情绪波动大、腹泻后仍易腹痛的肝脾不调体质者。

方中防风可疏理肝脾、化湿,白术帮助健脾益气、利水祛湿。

2. 黄芪升麻饮 黄芪、升麻各5克。上药加沸水冲泡,加盖焖5分钟,当茶饮,每日1剂。适用于食欲差、易疲累,出现消化不良、胀气的中气虚弱体质者。

方中黄芪能补中益气、强壮脾胃,升麻可清热、升举阳气。

3. 人参干姜茶 高丽参、干姜各5克。上药加沸水冲泡,加盖焖5分钟,当茶饮,每日1剂。适用于常头晕耳鸣、腹部闷痛及易腹泻的脾肾阳虚体质者。

方中高丽参补益五脏、健脾生津,干姜温脾助阳、止泻。

4. 山楂神曲饮 山楂、神曲、莱菔子各5克。上药加沸水冲泡,加盖焖5分钟,当茶饮,每日1剂。适用于偏食(如爱吃肉、淀粉),易便秘、胀气的脾胃伤食体质者。

方中山楂、莱菔子消食化积、除胀,神曲健脾胃、助消化。

此外,要注意调理肠胃,饮食有节,使脾胃机能维持正常运作,并多吃蔬果、喝水,促进肠胃蠕动。日常也可吃薏苡仁、绿豆、四神汤帮助祛湿、解热、健脾胃。 (曹淑芬)

图说药谱



地锦草

【别名】奶浆草、铺地锦、铺地红、血见愁、卧蛋草、雀儿卧蛋。

【来源】为大戟科植物地锦 Euphorbia humifusa Willd. 的全草。

【性味归经】辛,平。归肝、大肠经。

【功能主治】清热解毒,凉血止血。用于痢疾,泄泻,咳血,尿血,便血,崩漏,疮疖肿痛。

【用法用量】9~20克(鲜品30~60克);外用适量。

中医药膳改善冠脉微循环

心脏微血管病变与大血管病变的治疗药物类似,但有所不同。首先要解决血脂、血糖、血压等危害因素,然后对症用药,使用β受体阻滞剂(如盐酸普萘洛尔、阿替洛尔、美托洛尔等)、钙离子拮抗剂(维拉帕)、硝酸酯类药物进行治疗。以上治疗方法和大血管病变是类似的,在这些用药的基础上,应考虑用于微血管病变的药物,目前国内最主要的药物是尼可地尔,还有雷诺嗪、伊伐布雷定等。

从中医角度看,气血失和是冠脉微血管病变的基本病机。治疗应气血同

调,以补气生血为先,活血化瘀为要。通过调理气机、疏和气血,从多靶点、多途径和多层次提高心脏的血液灌注,增加心肌细胞的养分来源,有效改善冠脉微循环状态。代表方药有瓜蒌薤白半夏汤合温胆汤加减、保元汤合桃红四物汤加减、生脉散加减等。

此外,中医讲究药食同源,笔者推介一些益气活血的日常药膳,患者可以根据自身情况进行选择。

1. 护心三仁粥 桃仁、酸枣仁、柏子仁各10克,粳米100克,冰糖适量。先将桃仁、酸枣仁、柏子仁打碎入锅内,加水

适量,煎煮3次,合并药液,再放入粳米煮粥,待粥煮至浓稠时,入冰糖稍煮即可,早晚空腹服用,每日2次。此方有养心安神、活血化瘀、润肠通便之功。适用于瘀血内阻之胸部憋闷、绞痛等症。

2. 顺心饮 熟地黄5克,山茱萸5克,丹参5克,人参3克,郁金5克。将上药切碎,沸水冲泡,加盖焖15~20分钟,代茶饮,次数不拘。此方有安心神、止心痛、益心肾之功。适用于心肾阴虚之心悸不眠、心烦盗汗、胸闷刺痛、气短乏力、腰膝酸软、头昏耳鸣等症。

3. 田石养心茶 西洋参、丹参、田七、石斛各10克。水煎服,或粉碎制成茶包冲饮。此方有益气活血、滋阴养心之功。

(吕斌)