

老年人骨折后食疗调理

由于行动不便及骨质疏松,老年人很容易发生骨折,给患者带来痛苦和不便。骨折后如何调整饮食更利于早日康复,这是很多患者和家属都很关心的。骨折后饮食要按照疾病的康复规律进补,有利于缩短康复时间。笔者根据骨折后的时间顺序,整理几款康复食疗方,供患者参考选用。

骨折后1~2周

此时骨折部位瘀血肿胀、经络不通、气血阻滞,此期间需注意活血化瘀、行气消散。患者骨折部位疼痛,食欲及胃肠功能均有所降低,因此饮食宜清淡开胃,以易消化、易吸收的食物为主,如蔬菜、蛋类、水果、鱼汤、瘦肉等,制作以清蒸炖为主,避免煎炸炒烩及酸辣、燥热、油腻之品。至于黄豆骨头汤,属于肥腻滋补的范畴,所含脂肪较多、不易消化吸收,有诱发大便干燥之嫌,不宜食用。此阶段可选如下食疗药膳:

三七当归肉鸽汤 三七10克,当归10克,肉鸽1只,生姜、胡椒、食盐适量。共炖熟烂,汤肉并食,每日1次,连续7~10天。

补精膏 牛骨髓、炒核桃肉、杏仁各120克,山药250克。将核桃肉、杏仁、山药同捣成膏状,入牛骨髓、炼蜜500克拌匀,置砂锅内煮熟成膏,装瓶备用,每次1匙,开水冲化,空腹食。

乌芪红枣汤 制首乌20克,黄芪15克,红枣10个(去核),母

鸡肉200克,将黄芪、制首乌洗净,用纱布包好,母鸡肉洗净、切小块,与红枣、料包共入砂锅,加清水适量,武火煮沸后改用文火炖2小时,去药包后调味即可,随量服食。

灵芝蚌肉 灵芝20克,河蚌肉250克,冰糖60克。先将河蚌去壳取肉,洗净备用,灵芝用砂锅水煮1小时,滤取药汁,入蚌肉煮至肉熟,加冰糖溶化即成,饮汤食肉,每周2~3剂。

鹿角胶粥 鹿角胶10克,大米100克,生姜3片,葱白少许。大米洗净煮粥,煮沸后调入捣碎的鹿角胶、姜末、葱花,煮至粥稠即可服食。

骨折后2~4周

此时患者从生理及精神上对骨折后的境况有所适应,骨折所引起的疼痛也已缓解,瘀血肿胀大部分消失,食欲及胃肠功能均有所恢复。饮食上应由清淡转为适当的高营养,以满足骨痂生长的需要,可在初期的食谱上加以骨头汤、田七煲鸡、鱼类以及动物肝脏之类,以补充更多的维生素A、维生素D、钙及蛋白质。适当多吃一些富含维生素C的蔬菜,以促进骨痂生长和伤口愈合。此阶段可选如下食疗药膳:

当归续断排骨汤 当归10克,骨碎补15克,续断10克,新鲜猪排或牛排骨250克。炖煮1小时以上,喝汤吃肉,连用2周。

杜仲腰花 杜仲12克,猪腰

250克,调味料适量。杜仲加水浓煎取汁50毫升;将猪腰切成腰花,加入一半的杜仲汁、绍酒、淀粉、食盐腌制,用白糖、味精、醋、酱油、淀粉调成芡汁备用。热锅烧油,放花椒、腰花、葱、姜、蒜,快速炒散,勾芡翻炒均匀即可,佐餐食用。

鹿茸酒 鹿茸3克,山药30克,骨碎补15克,白酒500克。将鹿茸、山药切片,加白酒密封浸泡7天后即可饮用,每次1小盅,每日2次。

乌鸡加皮汤 乌骨鸡肉100克,五加皮15克,巴戟天10克,骨碎补15克,杜仲20克。将乌骨鸡肉洗净切块,五加皮、巴戟天、杜仲洗净切细后一起放入砂锅中,加水适量,武火煮沸后改用文火炖煮2小时,调味即可食用。

天麻老鸭汤 绿头老鸭1只(约750克),首乌20克,天麻10克。老鸭肉切块与药包共入锅内,加水炖煮至鸭肉熟烂,去药包,葱姜盐酒调味,作菜肴可常吃。

骨折后5周以上

骨折部位瘀血基本吸收,已经开始有骨痂生长,并从骨痂向骨组织转化。患者胃口大开,饮食上并无太多禁忌,可食用高营养食物及富含钙、磷、铁等矿物质的食物。传统医学对此颇有研究,认为此期可食用老母鸡汤、猪骨汤、羊骨汤、鹿筋汤、炖水鱼等,能饮酒者可适当饮用杜

仲骨碎补酒、鸡血藤酒、虎骨木瓜酒等。此阶段可选如下食疗药膳。

枸杞桃仁鸡丁 嫩鸡肉500克,枸杞90克,核桃仁150克,调料适量。将鸡肉洗净切丁,加食盐、黄酒、味精、胡椒粉、蛋清、水淀粉腌制;锅中放猪油烧至五成熟时,下核桃仁用温火炸透,再将枸杞倒入,翻炒片刻即起锅沥油;锅中放猪油烧到五成熟时,投鸡丁入锅快速划散即可盛起。锅内留余油入大葱、姜、蒜稍炒,再投鸡丁,接着倒入芡汁(食盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤、麻油、水生粉调成)速炒,投核桃仁和枸杞翻炒勾即可。

枸杞子粥 枸杞20克,粳米50克,白糖适量。枸杞、粳米入砂锅,加水800毫升,用文火煮粥,加入白糖即可,早晚服食,可长期食用。

养精生力酒 生地120克,熟地120克,天冬100克,枸杞子100克,牛膝80克,何首乌120克,人参30克,黄酒2000毫升。将上药切成薄片,入瓦坛内,加黄酒浸泡15天(每隔3天摇一次),每次10~20毫升,早晚各服1次。

归芪蒸鸡 母鸡1只,当归20克,炙黄芪60克,调料适量。母鸡去毛杂,洗净,放入沸水氽透取出,置凉水中冲洗干净,沥干水分,纳归芪于鸡腹中,置盆内,摆上葱、姜,加鸡清汤、黄酒、胡椒粉等,用湿棉纸将盆口封



严,上笼蒸2小时取出,去棉纸及葱、姜、黄芪等,加味精、食盐调味服食。

茴香腰花汤 猪肾1对,去筋膜,切成薄片或花刀,清水浸泡5分钟,洗净沥干备用;旺火烧锅,入猪肉汤,加茴香、葱、姜,煮沸后放入腰花煮3分钟,加食盐、胡椒粉、葱花即可食用。

杞黄煨狗肉 净狗肉150克,枸杞子15克,黄精15克,党参30克,广巴戟12克,续断12克,生姜、植物油和食盐适量。狗肉焯水5~10分钟,捞起沥干切块;锅中加少量植物油,放入狗肉,加适量生姜和食盐,炒至上色后,倒入砂煲中加清水及诸药,武火煮沸后改文火煨至肉烂即可食用。

实践证明,对于骨折的患者,按照上述的食疗顺序进行食疗,有一定的治疗或辅助治疗作用,患者康复期明显缩短。

(欧阳军)

适合肠胃炎患者的两款药膳

肠胃炎患者常会出现腹泻、呕吐、腹部疼痛等症状,除辨证施治外,日常还可配合药膳调理,如莲子冬瓜粥,能够清热降火,活络胃肠机能;山药莲藕汤,可以益气养阴、健脾开胃,改善食欲不振。这两款药膳皆适合肠胃炎患者食用。

1. **莲子冬瓜粥**:大米100克,冬瓜200克,莲子40克,姜葱少许。大米淘洗,莲子泡水洗净,冬瓜去皮、籽,切丁,共入锅中,加入适量清水及姜葱、盐,用小火煮成粥即可。

2. **山药莲藕汤**:山药600克,玉米1根,莲藕240克,排骨150克。山药洗净去皮、切成块状,玉米洗净,切成段状,莲藕去皮、切片,排骨洗净切块,焯水去腥;排骨、玉米、莲藕共入锅中,加水适量,小火炖煮40分钟,再入山药炖煮10分钟,食盐调味即可。(曹淑芬)

图说药谱



毒瓜

【别名】花瓜。

【来源】为葫芦科植物毒瓜 *Diplocyclos palmatus* (L.) C. Jeffery 的果和根。

【性味归经】辛、苦,平;有毒。入心经。

【功能主治】解毒消肿。用于无名肿毒。

【用法用量】外用适量,捣敷。

石斛白菊茶缓解眼睛干涩

长时间用眼或过食肥甘厚味致使体内有“热”,就会出现眼睛干涩,石斛白菊茶具有养肝肾、润肺胃、清湿热的效果,可缓解眼睛干涩不适。

处方:石斛、枸杞子各5克,白菊花、玫瑰茄各3克。上药材洗净,放入茶壶中,加沸水冲泡10分钟即可,分数次当茶饮,每日1剂,连续3~5剂。

方中白菊花能疏散风热、清肝明目;枸杞子滋肾补肝;玫瑰茄能改善疲劳与睡眠;石斛味甘性微寒,具有滋阴清热、润肺养胃等功效。适用于眼睛干涩、布满血丝,伴有咽喉肿痛、口气臭秽、心情烦躁等症状患者。

提醒注意,石斛白菊茶组方偏凉,畏寒肢冷、面色苍白、大便溏薄,以及身体虚弱、呼吸短促、四肢无力、头晕体质的患者不宜饮用。(胡佑志)

颈椎病,又称颈椎综合征,为中老年临床常见病,现代医学认为多是颈椎间盘变性、颈椎骨质增生所为。中医认为,本病与风湿寒有关,多因颈部疲劳过度,或受风寒湿邪、闭阻经络、气滞血瘀所致,属“痹症”范畴。当以补益肝肾、疏风散寒、活血通络、宣痹止痛为治。可选用下列食疗方。

1. **鹿蛇鸡爪汤**:鹿含草、乌梢蛇、党参、鸡血藤、天麻、阿胶、当归各10克,新鲜鸡爪4只。上方加清水3碗,煎至1碗;再加清水4碗,煎至1碗,2液合并,纳入阿胶烊化,早晚分服,每日1剂,嚼食鸡爪。功能祛风通络,补益肝肾。适用于颈椎腰椎病,症见肢体麻木、活动不利等。

2. **枸杞子鹌鹑**:枸杞子10克,鹌鹑1只,猪脊肉150克,调味品适量。鹌鹑去毛杂头尾,洗净切块,猪脊肉洗净切片;锅中放素油适量烧热后下葱、姜爆炒,而后下鹌肉、猪肉、枸杞子,翻炒变色,加入

酱油、酒等,酌加清水适量翻炒至熟,调味服食,每日1剂。功能养肝益肾。适用于颈椎腰椎病,症见肢体酸软、腰膝无力、头目昏花等。

3. **麻黄二枝鹿肉汤**:麻黄、桂枝、桑枝各10克,鹿肉250克,调味品适量。牛肉洗净,切块,与诸药料包同放入锅中,加清水适量,文火煮至鹿肉熟烂,加姜葱盐等调味,再煮一二沸即成,每周2剂。功能温阳补肾,疏风散寒,祛湿通络。适用于颈椎病、肩周炎,以及颈背强痛、肢体挛痛麻木,症见遇寒加重、入夜尤甚等,或风寒感冒。

4. **三藤二枝鹿骨汤**:鸡血藤、夜交藤、忍冬藤、桑枝、桂枝各15克,鹿骨1500克,调味品适量。鹿骨洗净,剁块,与诸药料包同放入锅中,加清水适量,文

火煮至鹿骨肉熟烂,加食盐、胡椒粉、葱末、姜末、味精等,再煮一二沸即成,每周2剂。功能温阳补肾,活血通络。适用于颈椎病、肩周炎所致的肢体麻木、抬举无力、时或疼痛,及颈项不适等症。

5. **归参鳝鱼强筋汤**:当归、人参各10克,牛蹄筋50克,鳝鱼1条,调味品适量。鳝鱼去内脏、切段,牛筋用温水泡软、洗净切段,余药布包,放入锅中,加清水适量,同煮至鳝鱼肉熟后,去药包,调入猪油、姜葱盐等调味即可,每日1剂。功能补益气血,强筋壮骨,适用于骨质退行性病变的肢软乏力、筋骨萎软等。

6. **当归鲳鱼汤**:鲳鱼1条,当归10克,伸筋草15克,调味品适量。诸药水煎取液,鲳鱼去鳞杂、洗净切块,纳入药汁中煮熟,加调味品,再煮一二沸即成,

每日1剂。功能活血通络,舒筋止痛。适用于颈椎病上肢窜痛、麻木等。

7. **天麻羌活鸡汤**:天麻30克,羌活15克,鸡肉1000克,调味品适量。鸡肉洗净,切块,与天麻羌活料包同放入锅中,加清汤适量,文火煮至鸡肉熟后,加姜葱盐等,再煮一二沸即成,食鸡饮汤,嚼食天麻,每周2剂。功能祛风除湿,通络止痛。适用于颈椎病、肩周炎所致的肢体麻木、抬举无力、时或疼痛、颈项不适等。

8. **姜黄二枝鸡汤**:姜黄30克,桑枝、桂枝各15克,鸡肉1000克,调味品适量。鸡肉洗净,切块,与诸药料包同放入锅中,加清水适量,文火煮至鸡肉熟后,加姜葱盐、胡椒粉等,再煮一二沸即成,食鸡饮汤,嚼食天麻,每周2剂。功能祛风除湿,通络止痛。适用于颈椎病、肩周炎所致的肢体麻木、抬举无力、颈项不适等。

(胡献国)

颈椎病食疗有方