

食粥可疗便秘

便秘是指大便经常秘结不通,排便时间延长,或虽有便意而排便困难者。便秘的发生,主要是由于大肠的蠕动功能失调,粪便在肠内滞留过久,过度吸收水分,使粪便过于干燥、坚硬所致。其临床表现为大便秘结,排出困难,经常3~7天排便一次,有时甚至更久;便秘日久,常可引起腰部胀满,甚则酸痛、食欲不振、头晕头痛、睡眠不佳;长期便秘,还可引起痔疮、便血、肛裂等。

中医认为,本病多为肠道积热、肠道津亏、气血不足所致,当以泻热通腑、生津润肠、理气导滞、益气养血为治。药粥对本病有明显的治疗效果,介绍几则,供读者参考。

1. 番泻叶粥:番泻叶10克,大米50克。将番泻叶择净,加开水适量,浸泡5~10分钟后取汁备用;大米淘净,加清水适量,

煮为稀粥,待熟时调入药液,再煮一、二沸即成,每日1剂,连续3~5天。可清热润肠。适用于便秘。证见大便干结,小便短赤,面红身热,或兼有腹胀腹痛,口干口臭,心烦,舌红,苔薄黄或黄燥,脉滑数。

2. 枳实萝卜粥:枳实10克,萝卜、大米各100克,白糖少许。将萝卜洗净,切粒;大米淘净备用;枳实择净,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待沸后,下萝卜粒,煮至粥熟时再调入白糖,煮一、二沸即成,每日1剂,连续3~5天。可顺气导滞。适用于便秘。证见大便秘结,欲便不得,暖气频作,脘腹胀满,甚则腹中作痛,纳食减少,舌苔薄腻,脉弦。

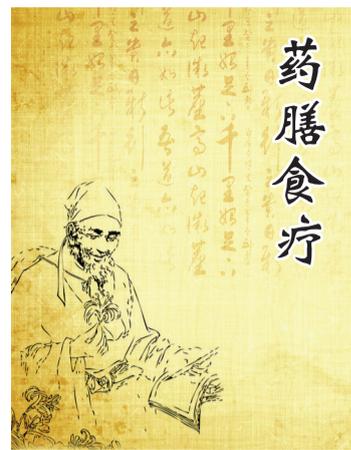
3. 黄芪蜜粥:黄芪10克,大米100克,蜂蜜适量。将黄芪择净,放入药罐中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入蜂蜜,再煮一、二沸即成,温热服食,每日1~2剂,7天为1个疗程,连续1~2个疗程。可益气健脾。适用于便秘。证见大便不一定干硬,或虽有便意,但临厕努挣乏力,挣则汗出短气,面色苍白,神疲肢倦,舌苔淡白,脉虚细。

4. 二麻仁粥:胡麻仁、火麻仁各10克,大米100克,白糖适量。将二麻仁择净,炒香备用,大米淘净后,加清水适量煮粥,待熟时调入二麻仁、白糖等,再煮一、二沸即成,每日1剂,7天为1疗程,连续1~2个疗程。可

养血润燥。适用于便秘。证见大便秘结,面色无华,头晕目眩,心悸,唇舌淡白,脉细。

5. 苡蓉胡麻仁粥:肉苡蓉、胡麻仁各15克,大米100克,白糖适量。将胡麻仁炒香备用;肉苡蓉择洗干净,切细,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎煮沸,加大米煮为稀粥,待熟时,调入胡麻仁、白砂糖等,再煮一、二沸即成,每日1剂,7天为1个疗程,连续1~2个疗程。可温阳通便。适用于便秘。证见大便坚涩,排出困难,小便清长,面色苍白,四肢不温,喜热怕冷,腹中冷痛,或膝脊酸冷,舌淡苔白,脉沉迟。

6. 酥蜜粥:酥油30克,蜂蜜15克,大米100克。将大米淘



净,加清水适量,中火加热,待沸时调入酥油、蜂蜜,煮至粥熟服食,每日1剂,7天为1个疗程,连续1~2个疗程。可养阴润肠。适用于便秘。证见头晕目眩,耳鸣健忘,失眠多梦,五心烦热,舌红苔少,脉细数。

(胡献国)

药茶帮忙调失眠

失眠是常见病、多发病,中医称不寐病。现介绍数则失眠辅助食疗方,供失眠患者选用。

1. 合欢大枣茶:合欢皮15克,大枣5枚,冰糖适量。将合欢皮、大枣和冰糖放入杯中,沸水冲泡,加盖焖片刻即成,代茶饮,每日1剂。此茶有安神定志、助睡眠作用。对血虚失眠者有益。

2. 甘麦大枣茶:大枣10枚,小麦10克,甘草10克。上药洗净后放入保温杯中,沸水冲泡,加盖焖30分钟即可,分数次饮用,每日1剂。此茶具有养心安神、和中缓急功效。适用于亚健康心烦、失眠患者。

3. 莲子枣仁茶:莲子10枚,莲子心10根,酸枣仁10克。上药洗净后,一起放入保温杯中,沸水冲泡,加盖焖30分钟,分数次饮用,每日1剂。尤可在睡前1小时饮用。此茶具有清心、养心、安神功效。适用于亚健康心烦、失眠患者食用。

4. 洋参桂圆茶:西洋参片5克,桂圆肉5克。两药一起放入保温杯中,沸水冲泡,加盖焖30分钟,分数次饮用,每日1剂。此茶具有滋阴、养心、安神功效。适用于亚健康心烦、失眠患者。

5. 百合莲子金针茶:百合5克,莲子5克,桂圆5枚,干金针菜(黄花菜)5克,冰糖适量。干金针菜泡发30分钟,捞出、沥干,与诸药一起加清水煮20分钟,加适量冰糖再煮1~2分钟,待温时倒入杯中即可饮用。特别适合在晚上睡前1小时饮用,连用半个月对失眠有良效。此茶具有清肺润燥、疏肝理气、养心安神功效。适用于亚健康导致的心烦、失眠患者。

6. 莲心荷叶枸杞茶:莲子心10根,干荷叶6克,枸杞子3克。诸药一起放入保温杯中,沸水冲泡,加盖焖泡30分钟,分数次饮用,每日1剂。尤可在睡前1~2小时饮用。此茶具有清心降火、调脂轻身、养心安神功效。适用于亚健康导致的心烦、失眠患者。(李德志)

图说药谱



灰莉

【别名】非洲茉莉、华灰莉、鲤鱼胆、灰刺木、小黄果、管黄果。

【来源】为马钱科植物灰莉 *Fagraeaceilanica* Thunb. 的叶入药。

【功效主治】中医:清热解毒,去腐生肌;外用治疗伤口溃烂、感染等。壮医:清热毒,除湿毒;外用治疗伤口感染等。

中医食疗调治气管炎

支气管炎是指由于受凉加上感染等因素引起气管、支气管黏膜的炎症,根据病程长短可分为急性和慢性两种。临床以咳嗽、咯痰、气急为特征。本病属中医“咳嗽”“痰饮”“哮喘”等范畴,中医食疗调治支气管炎,可获良效。现整理几则,供读者参考。

1. 虫草鸭汤:冬虫夏草5克,草雄鸭1只,生姜5克,葱白10克,食盐3克,黄酒15毫升。将鸭去毛内脏,洗净,将冬虫夏草、葱白和姜放入鸭腹内,加入黄酒,用中火煮熟后放盐、味精即成,喝汤吃鸭肉及虫草。此药膳有滋肺阴、补肾阳、平喘

补肺作用。

2. 杏仁白果猪肺汤:甜杏仁25克,白果25克(去壳、种皮和尖),猪肺1具。将猪肺洗净,甜杏仁和白果打碎,将果仁粉从气管灌入肺,置锅中,加入适量水和黄酒,用中火煮沸后,改用文火煨至熟烂取出,猪肺切成片食用,每日2次,每次1小碗。此膳有平喘补肺作用。

3. 冰糖燕窝:燕窝5克,白及15克,冰糖适量。将燕窝挑去杂质、洗净,与白及同置瓦罐内,加水适量,隔水蒸炖至酥烂后加入冰糖即可。此膳有滋阴润肺、补肺作用。

(李德志)

药膳辨证调治腰痛

中医将腰痛分为寒湿腰痛、湿热腰痛、瘀血腰痛、肾虚腰痛等证型。老年人可以根据证型进行食疗调理。

寒湿腰痛 证见腰痛隐隐,劳累时及天气变化时腰痛加重,怕寒畏冷。食疗推荐桂枝巴戟瘦肉汤:桂枝15克,巴戟天15克,红枣3枚,瘦肉200克。瘦肉洗净切块,与桂枝、巴戟天、红枣一起放入炖盅内,加清水适量,隔水炖约2小时,调味即可,吃肉喝汤,每日1剂。

湿热腰痛 证见腰部疼痛放射

至下肢,腰部疼痛最明显。食疗推荐土茯苓苡仁脊骨汤:土茯苓15克,苡苡仁30克,猪脊骨200克。先将猪脊骨洗净斩件,与土茯苓、苡苡仁一起放入炖盅内,隔水炖约2小时,调味即可,吃肉喝汤,每日1剂。

瘀血腰痛 证见腰痛,疼痛部位固定,局部胀痛或刺痛。食疗推荐三七川芎瘦肉汤:三七15克,川芎15克,红枣3枚,瘦肉200克。瘦肉洗净切块,与三七、川芎、红枣一起放入炖盅内,加清水适量,隔水炖约2小时,调味即可,吃肉喝汤,每日1剂。

肾虚腰痛

① 肾阳虚 证见腰部阴冷酸痛,劳累后加重,畏寒喜暖,口淡。食疗推荐鹿茸炖鸡:鹿茸15克,生姜3片,鸡肉200克。鸡肉洗净切块,与鹿茸、生姜一起放入炖盅内,加清水适量。隔水炖约2小时,调味即可,吃肉喝汤,每日1剂。

② 肾阴虚 证见腰部活动稍受限并有压痛,口燥咽干。食疗推荐熟地黄精牛筋汤:熟地20克,黄精20克,干牛筋100克。干牛筋洗净泡发,同熟地、黄精一起放入炖盅内,加清水适量,隔水炖约2小时,调味即可,吃肉喝汤,每日1剂。

(周一海)

中医药膳调理慢性肾炎

慢性肾炎主要表现为血尿、蛋白尿、水肿和高血压,或伴有肾功能损害,部分患者可能发展为终末期肾衰竭。中医治疗慢性肾炎,可采用辨证进行药膳调理。

气血不足 证见神疲倦怠,心悸气短,面色萎黄,食少腹胀,舌淡苔白,脉沉细。治宜益气养血。药膳推荐归芪炖鸡:母鸡1只(约1千克),当归15克,黄芪30克,食盐适量。将鸡去毛及内脏,洗净后切块,将当归、黄芪与鸡肉一起放入砂锅中,加适量清水,炖至鸡肉熟透,加盐调味

即可,分4次吃肉喝汤。

阴阳两虚 多见于晚期慢性肾炎患者。证见腰酸乏力,面色苍白无华,怕冷怕热,下肢浮肿,口干不欲饮,舌胖有齿痕,脉沉弱。治宜温肾滋阴,调补阴阳。药膳推荐山萸肉胡桃粥:山萸肉、核桃仁各20克,粳米100克,白糖适量。将山萸肉洗净、去核,与核桃仁、粳米一同下锅煮粥,煮至粥熟后加白糖调味即

可,分3次服食。本品补而不腻,可长期食用。

气阴两虚 证见倦怠乏力,腰膝酸软,手足心热,口干少津,下肢肿胀,尿少便溏,舌质红,脉沉细。治宜益气健脾,滋阴补肾。药膳推荐五味粥:山药、苡苡仁、桑椹各30克,大枣10枚(去核),小米60克。上述食材分别洗净,加水煮成粥,分2~3次服食。经常食用可益气养阴。

脾肾阳虚 证见大便溏泻或五更泻,形寒肢冷,面部或四肢浮肿,腹胀尿少,舌淡苔白,脉沉细。治宜健脾,温肾利水。药膳推荐山药鲤鱼汤:鲜山药500克,鲤鱼250克,砂仁、补骨脂各9克,盐少许。鲤鱼去肠杂,将砂仁、补骨脂用纱布袋包好塞入鱼肚内,山药洗净去皮切块,与鲤鱼同放锅中,加水煮汤,熟后去药袋,加盐调味,分2次吃肉

喝汤。

肝肾阴虚 证见腰膝酸痛,头晕耳鸣,视物模糊,口干咽燥,手足心热,小便短赤或血尿,便干,舌红少苔,脉沉细。治宜滋肾平肝,止涩固精。药膳推荐杞子芝麻糊:枸杞子、粳米各60克,黑芝麻30克,大枣5枚。将黑芝麻炒香,粳米炒黄;枸杞子洗净,大枣洗净去核,两者晾干,与芝麻、粳米共研成细粉装瓶备用,每次取药粉20克,加热开水冲成糊状服食。经常食用,可调整身体机能状态,利于康复。

(胡佑志)