



“贾不假，白玉为堂金作马”。谁都知道，《红楼梦》写皇亲国戚、世代簪缨、金陵望族的贾府，这里面的主子像贾母、王夫人、王熙凤、贾宝玉等人个个娇贵无比，他们的饮食生活真可以说是炊金馔玉、穷极奢华。在本书中，还有大量关于粥的描述。

碧梗粥——饮时有香《红楼梦》第八回，写贾宝玉在薛姨妈家吃酒，谁知那个讨人厌的李嬷嬷百般阻拦，不让宝玉痛痛快快地喝，幸而薛姨妈千哄万哄的，容他吃了几杯，就忙收过了。接着，宝玉痛喝了两碗酸笋鸡皮汤，吃了半碗碧梗粥。

碧梗是一种优质大米，在清代是贡品，供皇室享用。清谢墉《食味杂咏》注：“京米，近京所种统称京米，而以玉田县产者为良。细长，带微绿色，炊时有香；其短而大，色白不绿者，非真玉田也。”

以碧梗煮粥，则是北京地区的著名点心。张江裁《燕京民间食货史料》云：

“粳米粥俗称京米粥，汤纯青，味美，附售脆麻花与此同食，此为燕京清晨点心之一。”

吃粳米粥对身体有益。《本草纲目》云：“粳米，利小便，止烦渴，养脾胃。”以现代食物营养学的观点来看，粳米煮粥时，浮于粥面上的浓稠液体，即“粥油”，乃米粥精华，富含维生素，且易消化吸收。

燕窝粥——粥之上品《红楼梦》第四十五回写林黛玉每岁春分、秋分之后，必犯咳嗽；今秋咳得比往常又重。宝钗来探望她，劝她“每日早起拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银铤子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的”。

燕窝是海岛上燕子的唾液，或绒羽混唾液，或纤细海藻、柔软植物纤维混唾液凝结于崖洞等处所成的巢窝，主要分布于印度、马来群岛一带，是名贵的补品。中医学用为补肺养阴药，性平、味甘，主治虚劳咳嗽、咳血等症。燕窝粥是一种药粥，主要功能在于医疗，而不在乎果腹。

《养生随笔》把它列为粥之上品，并云：“医学述养肺化痰止咳，补而不滞，煮粥淡食有效。”

江米粥——温养胃气。《红楼梦》第

九十七回写黛玉病重时再也没有燕窝粥了。有一次，紫鹃告诉厨房，为她做一碗火肉（即火腿）白菜汤，加点虾米，配了点青笋紫菜，熬一点江米粥。黛玉也只吃了半碗粥，喝两口汤，就搁下了。

江米粥就是糯米粥，这是普通食品。但江米粥也有食疗功能。《本草纲目》称：“糯米，秋米，黍米粥，益气，治虚寒，泄痢吐逆。”《药性总义》称“糯米粥为温养胃气妙品”。不过，糯米粥黏性强，脾胃虚弱、消化功能差者不宜多吃。

鸭粥、枣粥——滋补名品 贾府里的老祖宗贾母，是一位很懂得养生的老人。她绝少吃饭，所以每次酒筵上都为她备下各种高档粥品。

《红楼梦》第五十四回，元宵节夜宴，贾母觉得有些饿了，凤姐忙说：“有预备的鸭子肉粥。”贾母说：“我吃一些清淡的吧！”凤姐忙说：“也有枣儿熬的粳米粥，预备太太们吃斋的。”

其实，鸭子肉粥和枣儿粥都是很有滋补功能的粥。《养生随笔》把这两种粥列为中品。关于“鸭汁粥”《食医心镜》云：“治水病垂死，青头鸭和玉味煮粥。”《禽经》曰：“白者良，黑者毒；老者良，嫩者毒。野鸭尤益病人。”“大枣粥”养脾气，平胃气，润肺止咳，补五脏，和百药。

腊八粥——花色繁多《红楼梦》第十九回，写贾宝玉逗林黛玉玩，编说“香玉”故事那一年腊月初七日，老耗子升座议事，说“明日乃是腊八，世上人都熬腊八粥”。

吃腊八粥，中国宋代已流行于民间。清富察敦崇《燕京岁时记·腊八粥》记载：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、葡萄，以作点染。”

米汤——下人之补 当然，贾府里的人连吃粥也分等级，分档次。袭人虽是头等丫头，还是宝玉的“屋里人”，但她生病，就不可能吃燕窝粥。《红楼梦》第二十回，写袭人偶感风寒，吃了药，夜间发了汗，清晨起来觉得轻省了些，只吃些米汤静养。

这里的“米汤”是指一种极稀极薄的粥，有用大米熬的，也有用小米熬的，北方统称为米汤，能驱寒提神，而且畅肠胃，生津液，确实很舒服。《清稗类钞》也有资料说：“洛阳妇人生产，百日之内，仅饮小米粥汤，此外概不敢食。”此处的“小米汤”就是小米汤，说明它营养价值很高，对产妇、对病人都很适宜。

（白素菊）



茉莉蜜汁糯米藕

原料：藕1000克，糯米300克，红糖、冰糖、黄冰糖各50克，新鲜茉莉花500克，枸杞10克，大枣5个，蜂蜜100克。

制作：糯米与茉莉花提前泡4小时，捞出沥干水备用；另备茉莉花泡水；藕洗净去皮，离藕节2厘米左右横切断，长一端当容器，短一端当盖子；把糯米塞进藕孔，盖上藕盖，用牙签固定；锅中放入糯米藕，放入适量的水，武火烧开后倒去水；加入茉莉花、大枣、枸杞、红糖、冰糖、适量的

水；武火煮开后，再转文火煮1.5小时，捞出待冷切成片；将黄冰糖炒糖色，再加入蜂蜜、茉莉花水，煮成糖浆淋上糯米藕片。

功效：健脾养血、舒肝解郁、润肤焕颜。

方解：熟藕性温，味甘，具有益胃健脾、养血补益、生津止泻之功；熟藕配伍甘温的糯米具有健脾暖胃、益气补血之功；茉莉花性温，味辛微甘，归脾经、胃经、肝经，具有理气止痛，辟秽开郁之功。佐以滋补肝肾的枸杞



和甘润之品蜂蜜，具有健脾养血，舒肝解郁，润肤焕颜之效，补中有行，补而不腻。

适用：老少适宜，尤适用于肝郁脾虚、血虚人群。

注意事项：脾虚湿阻、糖尿病患者不宜食用。

（提供单位：钦州市灵山县中医院）

按摩穴位，可以疏通气血，调和阴阳，引血下行，从而达到降压的目的，对高血压有明显的预防和治疗作用。

穴位按摩降压方法简单易学，效果立竿见影，坚持每天穴位按摩2~3次，可起到降压、清脑、镇痛、宽胸、安神等功效，使血压保持稳定。具体操作方法如下。

1. 按揉太阳：以左右手食指螺纹面，紧贴眉梢与外眼角中间向后约1寸凹陷处，按住穴位，向前向后旋摩各16次。此法具有疏风解表、清脑明目、止痛的功效。

2. 按摩百会：用左手或右手掌心紧贴百会穴旋摩一周为1次，连续旋摩32次即可。此法有降压、宁神、清脑之功效。

3. 按揉风池：以双手拇指螺纹面按揉双风池穴。风池穴在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处，旋摩一周为1次，共做32次。此法有安神、清脑、除烦之功效。

4. 摩头：用两手五指自然分开，用小鱼际从前额向耳后分别按摩，从前至后弧线行走为1次，共做2次（包括眉冲、印堂、头维、率谷、耳后降压沟等穴）。此法舒筋通络、平肝熄风、降压、清脑之功效。

5. 擦颈：先用左手大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌，再换右手擦左颈，共做32次（包括大迎、扶突、人迎等穴）。此法有解除胸锁乳突肌痉挛、降压之功效。

6. 按压曲池：先用右手再换左手先后按摩肘关节、肘尖凹陷处的曲池穴，左右各按摩16次即可。此法有清热、降压之功效。

7. 揉内关：先用右手大拇指按揉左手内关穴，然后用左手按揉右手内关穴，旋揉一圈为1次，左右各做16次。此法有舒心、宽胸之功效。

8. 按揉足三里：分别用左右手拇指按揉左、右足三里穴，旋摩各16次。此法健脾和胃、导血下行之功效。（胡佑志）

按摩穴位
有助降血压



慢阻肺如何早发现？

慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种隐匿且危害极大的健康“杀手”。很多人在患病初期毫无察觉，出现呼吸困难、哮喘等严重症状时才就医，贻误了最佳治疗时机。

广西国际壮医院肺病科副主任医师石磊表示，慢阻肺隐匿性强，但通过肺功能测试可以在早期发现。

什么是慢性阻塞性肺疾病？

慢性阻塞性肺疾病（COPD）也被称为慢阻肺，是临床常见的肺部疾病。慢阻肺的主要特征是气流受限及呼吸困难。

慢阻肺患者的常见症状：慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难，症状严重程度会随诊患病时间段的延长逐渐加重。

慢性阻塞性肺疾病的高危因素：长期吸烟或二手烟吸入、职业粉尘和空气中有毒颗粒的吸入、反复肺部感染。

什么是肺功能检查？对诊断慢阻肺有何帮助？

肺功能检查是在医生的指导下，患者进行吸气和呼气，利用肺功能检测仪，以数据的形式评估患者肺功能的一种检测手段。

肺功能检查在慢阻肺的诊断和治疗过程中有重要的作用：

1. 早期检出肺、呼吸道病变。
2. 鉴别呼吸困难的原因，判断气流受限的部位。
3. 评估肺部疾病的病情严重程度。
4. 评价治疗方案的疗效，指导用药调整。
5. 评估外科手术耐受力及术后发生并发症的可能性。
6. 健康体检、劳动强度和耐受力的评估。

一般情况下，15分钟左右可完成检查，相对安全、无创，可重复检测。确诊慢阻肺的患者建议每6~12个月进行一次肺功能检查，以评估病情进展及指导治疗方案调整。

慢阻肺患者如何提高肺功能和生活质量？

1. 慢阻肺患者可以通过腹式呼吸、缩唇呼吸、呼吸保健操来提高肺功能。
2. 壮医三气养生操在慢阻肺康复保健中有很好的锻炼呼吸肌的作用。

普通人如何保护肺功能？

戒烟：长期吸烟会使呼吸道受到持

续性刺激，烟草中的有害物质如焦油、尼古丁等会导致气道炎症，破坏气道和肺泡结构，引起气道狭窄和肺组织弹性减退，进而导致气流受限，因此戒烟很有必要。

改善室内空气质量：勤通风换气，酌情使用空气净化器，定期清洁家具和地毯，烹饪时使用抽油烟机。避免长时间暴露在空气污染环境中，如果必须暴露于空气污染中，应采取措施保护自己，如佩戴口罩。

健康饮食：保持均衡的饮食，摄入足够的蔬菜、水果和全谷物。这些食物富含抗氧化剂和其他营养素，有助于保护肺细胞免受损害。

适量运动：定期进行中等强度的运动，如快走、游泳或骑自行车，可以提高心肺功能并帮助肺部更有效地清除废物。

保持健康体重：维持体重在正常值范围（身高-105）kg。

呼吸练习：学习和实践深呼吸和腹式呼吸等呼吸技巧，可以帮助放松肺部并提高肺部功能。

（陈晋韬）