

春寒咳嗽,食疗来调



但需禁忌梨、西瓜、苦瓜、咸菜、猪肉、鸭肉、贝壳类等凉性食物。

2. 中成药:通宣理肺类、止咳橘红类制剂。

燥咳:燥咳表现为干咳声音嘶哑,少痰或无痰,不易咳出,咽干喉痛,可伴有心烦盗汗或大便干燥。平时经常口干目干体质者,或久处室内燥热环境下,易导致这种情况。

1. 食疗:川贝蒸梨(带皮白梨1个,洗净去芯,放入捣碎川贝3克,蒸20分钟即成)、银耳雪梨荸荠羹。宜食用百合、芒果、甘蔗、枇杷、香蕉、蜂蜜、杏仁、核桃等食材。但需禁忌辛辣饮食、烧烤、羊肉、柑橘类水果。

2. 中成药:川贝枇杷、养阴清肺、百合固金类制剂。

热咳:表现为咳嗽频作,声音响亮,咳黄痰黏稠,口渴咽痛,可伴有痰中带血、便秘等。本类型在平时喜食辛辣烧烤者,或易心烦便秘等“上火”体质者中常出现。

1. 食疗:四汁饮(白梨、莲藕、荸荠、西瓜,适量榨汁代茶饮)、清蒸无花果(干无花果洗净后蒸10分钟,每次吃5~6个,每日3次)、

罗汉果代茶饮(与芒果核同煮水更佳)。宜食用苦瓜、茼蒿、大白菜、柿饼、扁桃仁、薏苡仁、鱼腥草、天葵等食材,可少量食用海蜇皮。但需禁忌海鱼、虾、鸡肉等。

2. 中成药:桑菊感冒、羚羊清肺类制剂。

值得一提的是,部分患者在选择止咳中成药时存在一定的盲目性,甚至选错或用反了方法。例如,痰多时要少用川贝枇杷类的止咳糖浆,而川贝蒸梨也仅适用于燥咳类型。因此,春季咳嗽需对症食疗。

痰多时要少食酸味、咸味食物。在水果中,苹果性味平和,对各种咳嗽不必禁忌。感冒后咳嗽出现细菌感染的情况不多见,因此应尽量避免滥用抗生素。如黄痰或黏痰偏多时,宜适当食用鱼腥草这一具有“食物抗生素”之称的食材。

另外,人体呼吸道对寒冷干燥及污浊的空气较敏感。最好能使室内空气保持洁净,将温度控制在20℃~22℃,湿度控制在50%~60%。在寒冷及雾霾天气外出时,佩戴防霾口罩,可起到保暖、保湿、防霾等效果。

(陆家仕)

原料:鸡1只(约1500克),田七须100克,党参15克,龙眼肉、枸杞各10克,大枣5个。

制作:将鸡宰杀,去内脏洗净沥干水,用盐均匀擦在鸡身上;鸡腔内放入田七须,鸡身放姜片和其他药材,隔水蒸1小时,鸡捞起砍块装碟,把汤汁淋在鸡肉上。

功效:健脾养血、益气活血。

方解:田七须性温,味辛,归肝、胃经;具有行气,活血,散瘀的功效。党参味甘,性平,具有补中益气,健脾,养血,生津之功效。大枣性温,味甘,能补中益气、养血安神。龙眼肉性温,味甘,可补血养气。田七须与党参相配伍,再佐以龙眼肉、大枣,行而不散,滋而不腻。

适用:气血亏虚,气虚血瘀,面色无华者。

注意事项:阴虚火旺、出血证者及孕妇不宜食用。



(提供单位:灵山县中医医院)



凤凰台穗

冠心病辨证防治食疗方

冠心病属中医“胸痹”“真心痛”范畴,多因思虑过度,劳伤心脾,或因饮食不节,痰饮内生,情志不畅,肝郁气滞等引起。以胸骨后、心前区出现发作性或持续性疼痛憋闷,疼痛放射至颈、臂或上腹部为特征。重者可因冠状动脉突然闭塞导致心肌缺血、坏死,形成心肌梗塞,危及生命。防治冠心病中医讲究辨证施治,采用食疗的方式进行调理,具有良好的疗效。

寒凝心脉:症见胸闷憋气,阵发性心痛,心悸,遇寒痛甚,畏寒肢冷,面色苍白,舌暗苔白,脉涩。

薤白檀香粥:薤白15克,檀香5克,大米100克。先将薤白、檀香入

锅,加水煎煮,去渣取药液,加入洗净的大米,煮至粥熟即可。早上空腹时服食,每日1剂。有温心阳,通脉络之功效。

气阴两虚:症见心悸,气短,胸闷,心前区痛,头晕,耳鸣,失眠多梦,腰膝酸软。

党参茯苓粥:党参12克,茯苓20克,麦冬10克,大米100克。先将党参、茯苓、麦冬煎煮,滤取药液,去除茯苓、麦冬,药液中加入洗净的大米煮至粥熟即可。早餐时服食,每日1剂。有益气养阴,化痰通络之功效。

痰浊阻滞:症见胸闷如室而痛,气短喘促,咳唾痰涎,恶心,食少,腹胀,心悸少眠,舌红苔黄腻,脉滑。

瓜蒌莱菔子粥:全瓜蒌20克,莱菔子15克,大米100克。先将全瓜蒌、莱菔子加水,煎煮,去渣取药液,将洗净的大米加入药液中煮粥,煮至粥熟即可。每晚临睡前空腹服食,每日1剂。有活血化瘀,涤痰通络之功效。

心血瘀阻:症见胸闷刺痛固定不移,伴胸闷气短,舌质紫暗,舌边和舌尖有瘀点,口唇青紫,脉涩。

桃仁山楂粥:桃仁10克,山楂30克,大米100克。将桃仁、山楂捣碎研粉,和洗净的大米一同煮至粥熟即可。早晨空腹服食,每日1剂。有活血化瘀,畅通血脉之功效。

(胡佑志)

保健美容药膳

核桃仁50克,香菇15克,母鸡肉250克,鸡蛋清1个,水淀粉15克,大茴、花椒、肉桂、生姜、精盐各适量。将核桃仁炸一下,捞出,香菇用清水泡发,备用;鸡肉切块,用蛋清、淀粉拌和浆好,入油锅中炸至黄色,将油倒出,加水将鸡肉和各种佐料放入,炖至八成熟,把核桃仁、香菇入锅,一起炖至烂熟即可食,每周3次。

核桃仁、香菇、母鸡肉都是极好的美容肌肤、强身健体食材。此款药膳气血双补,不仅可美容颜,还能补虚壮阳。适用于面色无华、肺肾两虚、神经衰弱、咳嗽痰喘和阳痿等症。

(徐剑)

黄芪补气且补血

黄芪补气血的食疗方

1. 黄芪大枣粥:黄芪30克,大枣10枚,加适量水煮20分钟,再加入大米50克煮成粥。每日早晚各喝1碗,可有效补充气血。

2. 黄芪炖仔母鸡:黄芪30克,仔母鸡(未下过蛋的小母鸡)1只,共同炖食。此方可充分发挥黄芪的补气补血功效,同时借助鸡肉的滋补作用,增强身体的康复能力。

3. 黄芪蒸瘦猪肉:黄芪30克,瘦猪肉100克放入碗内,隔水煮熟食用。这种方法简单易行,适合日常调理。

黄芪的适用人群

1. 气血两虚者:对于气血两虚、身体瘦弱的贫血患者,黄芪的补气补血作用尤为显著,能有效改善身体虚弱的状况,增强体质。

2. 气虚自汗、盗汗者:中老年人如果气虚导致自汗、盗汗,容易感受外邪,可使用黄芪来卫气固表,抵御外邪入侵,增强身体的防御能力。

3. 久病体虚者:对于中气不足、久病体虚、气虚血脱以及一切气血虚衰等症的患者,黄芪能以补气生血,效果显著,有助于恢复身体机能。(马宝山)



阿胶,为驴皮经漂泡去毛后熬制而成的胶块,又称为驴皮胶。有“补血佳品,妇科要药”之称。

中医认为,阿胶性味甘、平,归肺、肝、肾经,有养血止血、固冲安胎、养阴润肺之效。适用于虚劳咳嗽,久咳咯血、吐血、鼻衄、大便出血,月经过多、漏下不止,孕

阿胶的几种食用方法

妇胎动不安、先兆流产及各种失血性贫血、缺铁性贫血等。

阿胶糖液:将阿胶砸碎,每次取5~10克,放入碗中,加入开水适量,至阿胶溶化为止,再加入白砂糖(冰糖或红糖也可),蜂蜜,搅拌均匀即可服用。适用于缺铁性、营养性贫血,失血过多,久病耗血,经多不调等。

阿胶粥:根据个人食量,选用大米或小米50~100克,阿胶10克,冰糖30克,煮成稀粥服用。经常食用可养血益肾,强身健体,延年益寿。

阿胶梨汤:取梨1~2个,切成小块后加水煮沸,加入阿胶10克,用筷子反复搅拌使之溶化,再加入白糖或冰糖、蜂蜜适量煮沸,饮

汤吃梨。可滋阴润肺,生津止渴。适用于肺燥咳嗽,干咳少痰,秋燥咳嗽、酒醉咳嗽等。

阿胶羹:阿胶250克,砸碎,加入黄酒250毫升浸泡1~2日,再加入冰糖、清水适量,蒸1~2小时,加入炒香、捣碎的黑芝麻、核桃仁、桂圆,搅拌均匀,再蒸半小时即成。每日早晚各服用1匙,开水冲饮,或调入稀粥中服食。可补血益肾,益智乌发,养颜益寿,润肠通便。

阿胶蛋汤:取阿胶10克,用开水化开,鸡蛋调匀后加入阿胶液,文火煮成蛋花汤,加入蜂蜜适量调味服用。每日晨起服用1次,可养阴补血,宁心安神,安胎止血。

(曲传旺)