



祛湿前 先分清寒热

想通过饮食祛湿,要先辨别湿证的类型,再有针对性地进行调理。专家认为,湿重者多见两类,一是寒湿,寒邪与湿邪兼夹;二是湿热,热邪与湿邪兼夹。寒湿的人,以药性平和的白茯苓、扁豆,乃至偏温性的砂仁为宜。湿热者,适合吃点清热的火炭母、蒲公英。运动祛湿则人人适宜。

寒湿,这样吃

这类人平素多喜欢吃凉食,如喝冷饮、吃雪糕等。表现为舌质淡,舌苔白。怕冷,吃凉食或受凉后容易腹胀、拉肚子。胃口不好,口淡,不想喝水。容易疲倦,严重的可出现浮肿,如手脚肿、眼泡肿等。

适宜食材:煲汤、炒菜时,适宜加入温性的姜片、花椒、陈皮、砂仁,能起到苦温燥湿的作用。寒湿者往往还存在脾胃虚寒,可适当加一些健脾的药材,如白茯苓、淮山、党参等。

常见的祛寒湿汤,包括太子参茯苓陈皮排骨汤、扁豆茯苓猪骨汤等。

调理方:生姜20克、党参10克、砂仁6克、陈皮5克,一起煎煮。

不宜:对寒湿者来说,鸡骨草、火炭母、土茯苓偏寒凉,会加重脾胃虚寒。脾虚,则水湿运化更不顺畅,加重湿邪内生。

湿热,这样吃

这类人平素多喜欢吃煎炸、烧烤类食品。表现为口苦、口干,舌苔厚、黄,

困倦乏力,老觉得睡不醒,咽部分泌物较多,大便不通畅、黏腻,精神烦躁。

湿热还可以细分为三类:湿重于热,有一点口干,口苦不严重,舌苔腻而不黄。湿热并重,口干、口苦严重些,舌苔黄厚腻。热重于湿,特别口干,舌质红,苔黄而干,大便干结。

适宜食材:如果湿重于热,内热不严重,可用偏凉性的土茯苓、苡仁等煲汤,湿热并重甚或热重于湿的,可用偏寒性的绵茵陈、蒲公英、鸡骨草等。

常见的祛湿热汤,包括土茯苓粉葛冬瓜猪骨汤、苡仁白扁豆鸡脚汤、木棉花莲蓬苡仁汤、绵茵陈鲫鱼汤等。

“清湿热的药材多偏凉,有时候人体未必能接受,可以适当加点陈皮。中医称之为‘引经药’。”专家表示。

调理方:蒲公英、绵茵陈、火炭母和紫苏叶各30克,一起煎煮。

辨不清寒热的,这样吃

宜用性味比较平和的祛湿药材煲汤、煮粥,如芡实、白茯苓、扁豆、淮山。

调理方:四神汤:白茯苓、淮山、莲子和芡实各20克,一起熬煮。



专家提醒:“一般来讲,所有祛湿方里,都可以加一些芳香化湿的药材,比如苏叶、藿香、佩兰、砂仁等。”

“这就好比,衣服湿透了,用火烤、加温总是不干,风一吹就干了,芳香化湿的药就相当于风吹。”

运动祛湿,以微微出汗为宜

运动有助于激发人体阳气,阳气充足,则脾胃运化功能增强,减少体内水湿停滞。同时,运动排汗,也有助于祛除湿气。

专家建议,运动化湿,可选择慢跑、走路、练八段锦等中低强度的运动。

运动的时间、强度,以自觉微微出汗为宜,不宜锻炼到大汗淋漓。出汗过多,又未能及时擦干或及时更换衣服,也会招致湿邪入侵,或导致风邪侵袭而感冒。不建议在夜间、清晨进行运动。这些时段湿气较重,祛湿不成反易招来外湿。(本文验方请在医师指导下使用)(据《中国家庭医生》消息)

浔阳晚报 历届名老中医展示

马燕明

擅长领域:骨伤、肩周炎、颈椎病

王及钧

擅长领域:针灸、神经血管类疾病、妇科

张勋友

擅长领域:前列腺炎、阳痿早泄、不孕不育等疑难杂症

宋和铭

擅长领域:肝胆、呼吸道疾病、恶性肿瘤的扶正调理

余平

擅长领域:骨伤运动创伤、针刀、针灸、正骨、颈肩腰腿痛及中风偏瘫后遗症;手法调理骨盆及产后康复。

张火喜

擅长领域:胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡

周效勤

擅长领域:中医内科

查代牛

擅长领域:慢性肾病、胃肠道疾病

黄修武

擅长领域:针刀、骨伤

巢中国

擅长领域:肝病、骨关节病、腰腿痛、妇科病

雷在高

擅长领域:坐骨神经、类风湿

蔡锦芳

擅长领域:自身免疫性疾病、皮肤病、蛇伤

晚报咨询电话:
13979214481(朱先生)

食疗方

补虚补脑 喝川贝芡实鹌鹑汤

材料:川贝、桂圆肉各20克,芡实50克,鹌鹑1只,猪小腿肉150克,老姜片2~3片。

做法:将各配料洗净,稍浸泡;鹌鹑宰后洗净,去肠杂,置沸水中稍滚;猪小腿肉洗净,切大块;以上材料与生姜一起放进砂锅内,加2500毫升清水,武火煲沸后,改文火煲两小时,加盐即成。

功效:补虚健胃、祛痰补脑,主治咳嗽、体虚。

养心安神 喝黄芪瘦肉汤

材料:黄芪10克、白术10克、茯苓10克、肉末30克、玉米一节。

做法:锅中加适量清水,放入以上食材,将肉末搅开后加盖煮90分钟,出锅时加适量食盐调味即可。

功效:益气固表、养心安神。(据99健康网消息)

夏季吃苦菜 清心除烦增食欲

《黄帝内经》曰,“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实”。此时,翠绿爽口的苦菜又成了餐桌上必不可少的一道家常菜,也让忙碌的人们细细品味五味中带着苦涩香浓的生活滋味。

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来,活跃于机体表面。夏天的特点是燥热,“热”以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。热天适当吃些苦菜等苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾开胃、助消化。古籍多有记载,比如《神农本草经》说:“苦菜主五脏邪气,厌谷胃痹。”

苦菜,中医称为败酱草,是一味常用草药。它性凉,味辛、苦,归胃经、大肠经、肝经,具有清热解毒、活血散瘀、排脓的功效,属清热解暑药。

苦菜又称苦苦菜,是一种药食相宜的野菜,它味苦、性寒,其中所含的多种

生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。民间用苦菜煎服,治阑尾炎、痢疾、肠炎、肝炎、眼结膜炎、产后瘀血腹痛。外用鲜品适量,捣烂敷患处,可治疗痈肿疔疮。

动物试验表明,其提取物有促进肝细胞再生、防止肝细胞变性、改善肝功能的作用;醇提物有显著的镇静作用。体外试验对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌等有较强抑制作用。

《滇南本草》认为“苦菜凉血热,寒胃,发肚腹中诸积,利水便。”《本草纲目》载“治血淋痔疹”,又曰:“败酱,善排脓破血,故仲景治痢,及古方妇人科皆用之。乃易得之物,而后人不知用,盖未遇识者耳。”由于苦菜具有较强的护肝、杀菌作用,故对黄疸性肝炎、咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎、扁桃体炎等均有一定的辅助治疗效果。

(据中国中医药网消息)



洪兴大药房
HONGXING PHARMACY



江西黄庆仁棧華氏
大药房有限公司九江分公司

传承百年
相伴健康

咨询电话:0792-8224776



赵医生大药房
ZYS PHARMACY

关爱从未停顿·健康就在身边

为您的健康保驾护航!

健康咨询电话:15270288044



弘扬国医精髓
传承中医文化