

健康课堂

冬季身体不适 试试这些中医食疗方

本版由本报记者吴清华采写

今年冬季,流感高发与新冠病毒感染叠加来袭。当身体出现发热、咽痛、咳嗽、头身困重等症状,该如何居家调养?除吃药外,是否能通过食疗方来缓解呢?为此,记者专访了晋江市医院梅岭院区的中医师许火燃,为大家分享一些中医居家食疗处方,让大疫化解于厨房。



许火燃

身体发热时的食养方推荐

“若有对以下食材过敏者禁用,过敏体质慎用以下食养方。”许火燃提醒,“舌淡胖或有齿痕润泽,平素怕风怕冷,手足不温多为偏寒体质;口干口苦,目赤、手温舌红舌面干为偏热体质。若因新冠病毒感染居家,可结合上述体质判断,根据不同症状,参考中医治未病食养方,选以下一汤、一茶、一粥在饮食中作为辅助,促进战胜病邪。”

首先,偏寒体质食养方建议。

推荐一,姜枣陈皮散寒汤。组成:生姜12克(约3~4片)、红枣2~3个、广陈皮5克、北方葱白3段、洋葱50克、香菜20克。用法:生姜切丝、陈皮切细丝、红枣去核、大葱切小段、洋葱切丝、香菜切段,把生姜、红枣、陈皮加水500毫升先煮15分钟,再加葱白、洋葱、香菜煮5~10分钟,少许盐,一次热汤饮尽,服后保温。功效为疏风解表散寒。

推荐二,解表粥。组成:大米50克,带须鲜葱头(到葱白部分)7~8根,生姜5片,陈醋适量。用法:先将水煮开后加入大米、生姜煮30分钟,然后加入葱白,煮至米熟烂,最后加入陈醋5~10毫升搅匀,调味起锅,趁热服用。功效为解表散寒,益气和中。

推荐三,红糖生姜茶。组成:红糖15~20克、生姜15克、白茶3克。用法:生姜切细,加入白茶、红糖,沸水冲泡,或共煮10分钟,趁热饮用。功效为散寒解表。

其次,偏热体质食养方建议。

推荐一,萝卜芹菜豆腐汤。组成:白萝卜150克,芹菜50克、香菜30克、豆腐半块、生姜15克、黄豆30克,胃口好可加瘦肉丝50克。用法:把白萝卜、生姜、黄豆先共煮45分钟。再放入芹菜、香菜、豆腐、瘦肉丝煮5分钟,可热饮汤。功效为疏散风热,降火通便。

推荐二,青龙白虎汤。组成:青橄榄(性味甘、酸、平,归脾、胃经,有清肺利咽、生津止渴之功)、萝卜(性味辛、甘、凉,入脾、肺经,有清热生津,凉血止血,下气宽中、消食化痰之功。两者合用,有清热解毒,宣肺利咽之功。橄榄俗谓治喉病的“青龙”,萝卜是治喉病的“白虎”。橄榄与萝卜同煎饮服,谓之“青龙白虎汤”,不仅治喉痛有奇效,还可防治流行性感、支气管炎等多种疾病。



咽痛、口干的食疗方推荐

推荐一,二根汤。组成:芦根(性味甘寒,可以生津止渴,祛湿解热)、白茅根(性味甘寒,可以凉血化痰,补中益气)。许火燃建议,两药同用,可凉血解热治疗咽喉疼痛,有生津养阴而无助湿伤胃之弊端。经常容易咽喉疼痛或者咽喉干燥的朋友们可放心试试。

推荐二,荸荠梨子水。荸荠梨子水可以清热

解毒,止咳润肺,不仅成年人可以喝,老年人、儿童也可以喝,特别是高血压和便秘的人群,还有抗菌作用,可以凉血化痰。荸荠性寒凉,不宜多吃。

推荐三,乌梅饮。组成:乌梅1个,甘草3克,鲜薄荷叶2~3片。用法:泡开水饮用。功效:利咽生津。

咳嗽的食疗方推荐

推荐一,蒸橙子。组成:新鲜橙子1个。用法:新鲜橙子在中上1/4处切下橙盖,偏寒体质加生姜2片,偏热体质加雪梨适量,盖上橙盖冷水上锅蒸15分钟,开盖后饮用橙汁,食用橙肉。功效:止咳利咽。

推荐二,凉拌金紫葱。组成:新鲜金不换5克、新鲜紫苏叶3片、洋葱50克、姜蓉少许。用法:洋葱切丝焯水、金不换与苏叶可切细,拌入姜蓉,加与适量盐、陈醋与麻油拌匀食用。功效:祛风利咽醒胃。

其他症状的食疗方推荐

头身困重,推荐紫苏薄荷姜茶。组成:紫苏叶3克、薄荷叶3克,白茶3克,生姜3片,陈皮1瓣。用法:所有材料加入开水,焗5分钟即可。功效:解表除湿。

鼻塞鼻涕,推荐洋葱汤。组成:鸡胸肉200克,香菜30克,北方葱白1/2根,洋葱丝,生姜少许。用法:鸡胸肉、生姜加入清水煮10分钟,把鸡胸肉撕成丝状,再加入洋葱煮3分钟,下香菜、葱白调味即可。功效:祛风散寒通窍。

鼻干鼻涕推荐菊花马蹄羹。组成:鸡蛋1

个,马蹄250克,红萝卜100克,食用菊花3~5朵,马蹄粉、冰糖适量。用法:沸水中加入马蹄粒、红萝卜粒煮10分钟,再将马蹄粉加水调成淀粉浆慢慢加入锅中搅匀,最后加入泡发好的菊花,调味即可。功效:清热润燥生津。

恶心食欲差,推荐肉末米粥。组成:瘦肉末50克,大米50克,生姜丝、紫苏丝、油盐少许。用法:大米加水煮30分钟,把用油盐腌制过的瘦肉末,同姜丝、紫苏丝一起放入煮2分钟即可。功效:健脾开胃止呕。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

中医理疗专家 走进灵源义诊送上门

本报讯 为深入优化健康服务体系,满足居民健康需求,推进优质医疗资源下沉,2022年12月29日下午,晋江市灵源街道社区卫生服务中心在曾林社区“党建+”邻里中心卫生健康服务站组织开展了“中医理疗专家下沉,巡诊坐诊进邻里”活动,并邀请安海医院中医理疗医师吴婉玲进“邻里”坐诊。

在活动现场,吴婉玲医生认真倾听患者诉求,用心为每一位患者诊治,治疗效果获得肯定。居民吴先生开心地表示,“以前一点小问题要看病拿药,都要跑到服务中心甚至更远的医院去,现在不用了,在厝边就能解决,而且这里经常有专家来坐诊,非常方便。”

晋江市灵源街道社区卫生服务中心主任谢加欣表示,“义诊巡诊进邻里是本中心建设‘党建+’邻里中心的一项重要举措,也是实施‘医心向党 情系健康’特色党建项目的重要内容。中心将始终坚持党建引领,不断完善病有所医服务功能,更好地为居民健康保驾护航。”



健康问答

老年人吃萝卜好处多

读者问:老人适合吃萝卜吗?有啥特殊功效?

晋江市中医院脾胃病科黄伟荣医生:萝卜是日常生活中常见的一种蔬菜,味甘、辛,性凉,具有清热解毒、健胃消食、生津止咳、润肠通便的功效,经常腹胀、便秘、干咳的老年人多吃萝卜有很多好处,如健脾消食、润肠通便等。据了解,有人对70岁以上的老年人饮食做过分析,发现他们长寿健康的饮食调养中,常吃萝卜是其中主要的秘诀。但是,萝卜再好,也并不适用于所有老年人。因萝卜偏寒凉,所以脾胃阳虚、腹泻的老年人则不适于长期吃萝卜。此外,萝卜会对胃肠道产生刺激,老年人过多吃萝卜可能会出现烧心、反酸等不适症状。

失眠怎么办 泡脚有妙用

日前,焦虑成为很多人心中的一团乌云。有的人担心自己变阳,开始各种幻阳,时时测一测体温,夜晚躺在辗转反侧“怕”得睡不着;有的人因为阳了,感觉浑身酸痛、胸闷,“痛”得睡不着;还有的人阳过了,却因害怕复阳,也“愁”得睡不着。这些“怕”“痛”“愁”,进一步加剧了人们的焦虑,令失眠大肆来袭,为此,我们该如何应对?记者邀请晋江市中医院副主任医师陈丽芬向大家支招。

调情志慎起居

陈丽芬介绍,“先睡心再睡眼”,《素问·调经论》记载:“阳气尽则卧,阴气尽则寐”。入睡和觉醒视为人体阴阳转换解新冠病毒感染相关知识,克服焦虑恐惧心理,内心保持恬淡虚静,睡前可适当通过冥想、听舒缓音乐等帮助身心逐渐进入放松的状态。音乐可以选古筝、竹笛、木鱼等演奏的音乐,这类音乐舒展、悠扬、深远,属于木音,入肝胆之经,可以疏肝利胆、保肝养目,可以缓解焦虑情绪,让人身心合一,重新找到原始人性的平和。

在生活起居方面,要做到“起居有常”。首先,在家休养应保持良好作息习惯。“冬三月……早卧晚起,必待日光”,告诉我们的就是,要顺应冬季主收藏特性,早睡晚起。其次,《灵枢·大

疏肝补肾可助眠

陈丽芬建议,疏肝补肾可助眠,可采取穴位按摩配合足浴的方式。取穴:太冲穴,位于足背,坐位取足大脚趾和次脚趾缝间偏上位置;涌泉穴,屈足掌,当足底掌心前面正中之凹陷处。

中药沐足包推荐:当归20g、干姜30g、艾叶30g。加水1500ml煎煮20分钟,倒入盆中,加适量凉水,一般温度37℃至40℃,注意防止烫伤。做法:用中药沐足包浸泡双脚10~15分钟,其间用食指按摩涌泉穴,用大拇指由上向下推按太冲穴,双脚都按摩。功效:疏肝补肾,治疗肝郁肾虚引起的焦虑郁闷、失眠、耳鸣、腰酸等症。如无中药,也可用温水足浴加按摩太冲、涌泉。由上向下推按太冲穴,可以疏肝解郁助眠。

两道助眠药膳推荐

陈丽芬建议,三餐应保证营养均衡,容易消化。“胃不和则卧不安”,故提倡晚餐少食、七八分饱,选用清淡的饮食以顾护脾胃清阳之气。为此,她推荐两道助眠药膳:一、酸枣仁桂圆粥:原料:桂圆肉10克、炒酸枣仁15克、粳米50克。制作:上述食材加水慢火熬成粥。功效:宁心安神。适用于神经衰弱、心悸、失眠、多梦。百合莲子山药粥,原料:百合15克、莲子15克、山药15克、粳米50克。制作:上述食材加水慢火熬成粥。功效:适用于脾胃虚弱、心烦失眠、口干、纳差者。



陈丽芬 晋江市中医院主治中医师,医学硕士。擅长:中医药治疗乳腺增生、乳腺炎(哺乳期乳腺炎、肉芽肿性乳腺炎、浆细胞性乳腺炎)、乳腺肿瘤术后调理,甲状腺结节及内科相关常见病证。

指导单位
晋江市卫生健康局
特约协办



电话 0595-85891234
预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号