

补气补血 扶助正气 名中医分享四款食疗方



通过辨证才能对症用药

何迎春介绍,“阳康”是西医的称呼,中医没有专门的病名,散见于“虚劳”“不寐”“咳喘”等疾病中。“阳康”之后,中医建议,首先要注意休息,热病初愈,不可操之过急,过度劳累。其次要慎风寒,注意添衣保暖,不要受凉。三是保持心情舒畅,避免因情志不遂,引起疾病反复。四是注意适当运动。

中医是辨证论治,所以有各种的症状。从何迎春目前接诊的情况看,百分之三四十的病人都是以咳嗽为主。从具体的症状来看,有些病人以盗汗为主,有些病人失眠,有些人出现腹泻,有些病人出现纳差。针对这些病人,中医都有不同的病名,咳嗽就归到咳嗽,盗汗就归到汗症,失眠则归为不寐。

何迎春在看诊过程中,会根据脏腑、气血阴阳、八纲来辨证,可以将“阳康”人群归到几类。如阴虚的人可能有口干舌燥、手足心热、

大便干燥或者潮热盗汗的症状。阳虚的人会出现怕冷、睡一晚上脚都不热,还有骨节疼痛等症状。气虚的病人会觉得很疲倦,这类病人在就诊人群中占到10%。还有一些属于血虚,头晕眼花,心悸多梦,手足发麻。除了这些虚症外,还有一部分人群有实症,比方说痰湿壅滞,咳嗽有痰、痰黄。

中医食疗在促进康复方面有其特色。《素问·热论》讲到“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也”,提示发热刚退时,饮食不可大鱼大肉,吃得过饱,应该饮食清淡,易于消化,逐渐恢复食量。

对于不同病症的人,何迎春除了开中药之外,一般都会建议他们吃些其他东西。对老年病人来讲,的确更适合药膳。中医讲究药食同补,那些符合药食同源原理的,“阳康”人群可以用到日常饮食中,对身体进行调补。

这些药材泡水喝就很好

何迎春介绍,针对阴虚的病症,会建议病人将一些中药材泡水喝。她提出一个方子:麦冬10克、沙参10克、石斛6克、陈皮3克、乌梅3克,泡水喝。如果病人想要食疗的话,可以煮银耳粥喝,里面加一点莲子或者枸杞,这款粥有滋阴生津润燥的作用。如果经济条件允许,也可以适当服用燕窝、石斛、西洋参等保健品,益气养阴。

气虚的病人常常倦怠乏力,动不动就气急、气喘或者很容易感冒,不耐劳累。这时就需要补气,可以用黄芪10克、党参6克、陈皮3克、山楂6克泡水喝,也可以多服山药、薏苡仁粥,或选用香砂六君丸等中成药,益气健脾化湿。

阳虚的病人也需要补气。在

食疗方面,桂圆、荔枝、红枣这些偏温的食材可以吃起来。如果要用药物的话,干姜、桂枝也可泡水喝,当归生姜羊肉汤是不错的选择。

血虚的病人则需要补血。补血最常用的食物就是红枣、桂圆。平时,当归、熟地等有补血作用的药物也可以泡水喝。

针对有干咳的病人,何迎春建议吃些滋阴润燥、生津止渴的药材,比如梨、银耳、枸杞、石斛。兼有痰湿的病人,可以用薏苡仁、红豆、莲子、芡实煮粥吃。

此外,中医针灸、穴位按摩等方法也有较好作用,可以根据具体情况选用。中医认为,通过综合调护,扶助正气,可以使身体更快恢复健康。

太子参瘦肉水

材料:太子参10克、瘦肉50克、陈皮2克、生姜1-2片。

做法:太子参、陈皮洗净,生姜去皮,瘦肉洗净剁成肉泥;太子参、肉泥、陈皮、姜片放入炖盅,加适量清水,放置在锅中,隔水蒸30分钟;关火后,加适量盐调味,吃肉喝汤。

作用:健脾益气,滋阴养血,适用于病后调养人群。

五指毛桃茯苓鸡汤

材料:五指毛桃30克、茯苓30克、薏米30克、芡实30克、鸡半只、生姜3片、枸杞适量。

做法:鸡斩块洗净,焯水后放入砂锅;五指毛桃、茯苓、薏米、芡实洗净,和生姜一起放入砂锅,加水适量,炖煮1小时左右;关火前加入枸杞,并加盐调味。

作用:健脾补肺,利水祛湿,适用于病后肺脾两虚,湿困脾胃的人群。

莲子百合山药粥

材料:莲子50克、百合20克、新鲜山药50克、大米150克、枸杞3克、冰糖30克。糖尿病人可不放冰糖。

做法:提前用温水将百合、枸杞泡软;莲子以个大、饱满、整齐者为佳;新鲜山药去皮后切片备用;大米淘净,用冷水浸泡30分钟;锅中放水适量烧开,放入大米、山药、干百合煮开后转中小火熬20分钟,再加入莲子继续熬20分钟;关火前放入枸杞子、冰糖调味。

作用:健脾润肺,养心安神,适用于病后体虚、久咳、睡眠不安、心慌心悸者。

虫草乌鸡汤

材料:虫草3-5克、黄芪10克、乌鸡1只、枸杞10克、生姜3片、料酒或黄酒少许、盐适量。

做法:乌鸡洗净,斩成小块,用开水烫两遍,以去除腥味;虫草洗刷干净,黄芪洗净,连同鸡块、姜片一起放入砂锅中,加入少许料酒或黄酒,用文火慢炖2小时;关火前10分钟左右,放入枸杞、盐调味,待放至常温后,吃肉喝汤即可。

作用:益气养血,补肾益肺,适用于病后气虚、阳虚者。

温馨提示:食疗方最好在中医医师指导下食用。

本报记者 戴虹红
通讯员 王婷 徐尤佳

“这段时间我看的病人几乎都是‘阳康’的。”这是何迎春接受采访时说的第一句话。作为杭州市中医院老年病科主任中医师、浙江省中医药学会老年病学分会副主任委员,她的日常工作非常繁忙。

