

# 提高免疫 关键会吃

## 养生食疗美味又滋补



### 食补讲究因人而异 多餐少油不过咸

冬令进补应该根据个人体质有针对性地选择药膳。张冰说,气虚者可多食用参类、黄芪、山药、白术、大枣等;阳虚者可在日常饮食中多搭配熟地、何首乌、当归、枸杞子、龙眼肉、桑葚、白芍、阿胶等;阴虚者可以多吃麦门冬、百合、黑芝麻、龟板、鳖甲、玉竹、石斛、沙参等;鹿茸、冬虫夏草、核桃、杜仲、狗脊则可以更好地补充阳气。

羊肉、生姜、韭菜、核桃是冬令养生佳品。羊肉能够祛寒冷,温补气血,益肾气,助元阳,益精血。《本草纲目》说,羊肉具有“暖中补虚,开胃健力,滋肾气,养肝明目,健脾健胃、补肺助气”等功效。俗语说“家备小姜,小病不慌”,生姜具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳和解毒的作用;韭菜能够温补肝肾、助阳固精、温中下气、活血行瘀,适用肾阳虚衰、盗汗遗尿、腰膝酸软的老年人。冬季腰痛、脚软、虚寒喘咳、大便燥结的人,则建议多吃核桃,它能温补肺肾,定喘润肠。

### 三张药膳方 应对不同感冒症状

根据流感时出现的不同症状,张冰梳理了几款药膳方。

**脾肺气虚症:**临床以恶寒发热、咳嗽、腹胀为特征,舌淡苔白,脉细弱。

**药膳方:**鲜山药30克、百合20克、杏仁(去皮)10克、粳米60克、生姜15克、大葱茎2根,前4味熬粥,后两味煎汤,与米粥同食之。

**作用:**健脾、润肺、止咳、定喘等,适用于脾肺气虚症老人食用,每天1至2次。食量小的老人,可按比例减量食之。

**脾气虚症:**临床以恶寒发热、鼻塞流涕、倦怠无力、腹胀为特点,舌质淡,有齿痕,苔薄白,脉细弱无力。

**药膳方:**鲫鱼1尾(约150克

这段时间,老年人在饮食上需要注意哪些问题?张冰建议,此时宜少食多餐,清淡饮食少油腻,宜进食易消化及富含维生素的食物,这样既能满足营养需要,又能增进食欲。同时应注意多喝水,以白开水为主。

禁食生冷之物,否则容易造成脾胃受损,症状加重,日久不愈。

禁吃过咸食,食用后易致黏膜收缩,加重鼻塞、咽喉不适等症状,而且过咸的食物容易生痰,刺激局部引起咳嗽加剧。

禁食过甜腻食物,甜食能助湿生热,故感冒患者应忌食各类糖果、饮料、肥肉等肥甘厚腻之品。

禁食辛辣食物,辛辣食物易伤气灼津,助火生痰,使痰不易咳出,故感冒患者不宜食用。

禁食烧烤煎炸食物,此类食物气味刺激呼吸道及消化道,易导致黏膜收缩,使病情加重,而且也不易消化。同时还应忌烟酒。

至200克)、黄芪15-20克、炒枳壳9克,将鲫鱼洗净,去鳃、鳞、内脏,先煎黄芪、枳壳,30分钟后下鲫鱼,鱼熟后,加少量姜、盐调味,取汤饮之。

**作用:**益气健脾,调和中气,适用于脾气虚症的老人感冒饮,也可用于脾胃气虚所致其它慢性疾患。

**脾阳虚症:**临床以畏寒发热、鼻塞流涕、腹胀为主要特征,苔薄白腻,脉浮缓。

**药膳方:**鹤鹑一只、淮山药30克、党参15克、生姜10克、肉桂3克,将鹤鹑去毛和内脏,洗净,切块,与后4味共煮,加少量盐调味,30分钟后食肉饮汤。

**作用:**适用于乏力怕冷的人。

### 三款冬季养生食谱 营养又美味

冬令进补,哪些食物美味又营养,张冰为大家推荐几款养生食谱。

#### 芝麻核桃粥

**材料:**黑芝麻30克、核桃仁30克、红枣10个、小米50克、黑米50克、红糖适量

**做法:**将小米、黑米浸泡,黑芝麻、核桃炒香,与大枣一起放入盛好水的砂,锅中熬粥,再根据个人口味调入红糖即可食用。

**作用:**补肾固精、健脾益气,中老年人食用可以预防记忆丧失和阿尔茨海默病。

#### 山药炖羊肉

**材料:**山药一根、羊肉400克、姜片3片,胡萝卜、枸杞适量

**做法:**羊肉洗净切块,山药洗净削皮切块,姜切成片备用,锅中依次放入羊肉、山药、姜片、胡萝卜,再加入没过食材的水,大火煮沸,转小火慢炖至羊肉熟,可以加几粒枸杞,继续炖羊肉至软烂,加盐调味即可。

**作用:**补精血、助虚劳,适用于慢性胃炎,食欲不振等人群,对于心脑血管疾病的预防也能起到一定作用。

#### 补中益气粥

**材料:**黄芪30克、党参15克、粳米75克、白糖适量

**做法:**将黄芪、党参切片,用清水浸泡40分钟进行煎煮,药液煎至100毫升左右,过滤,将粳米洗净煮粥,粥将成时加入药液,搅拌,稍煮片刻即可,食时酌加白糖或冰糖。

**作用:**补中益气,适用于气虚懒言,内伤劳倦、久病身瘦、体虚自汗等人群。



拒绝感染

本报记者 林乐雨

想要远离疾病,提高自身免疫力,“会吃”很关键。《黄帝内经》说“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳”,意指冬季天寒地冻,阳气潜藏,阴气盛极,人体需要进补一些营养价值较高的食物贮存于体内,以滋养五脏。

杭州市第一人民医院中医科副主任医师张冰说,冬季饮食调养,重在温补脾肾阳气。日常可以多食用谷类、豆类、乳类、水果和蔬菜类。这类食品性能平和,适合阴虚、阳虚、气虚、血虚的老年人,牛肉、羊肉、黄鳝、甜食、红枣、桂圆、荔枝以及葱姜辛辣之品等,可帮助温阳,从而增强体质。